



安阳市中医院锦旗背后的故事

# 仁术解心结 辨证除顽疾

——记安阳市中医院肝胆脾胃科一则锦旗背后的故事

□本报记者 郭凡 文/图

“王医生，您不仅治好了我的病，还解开了我的心结，您这‘高手’称号，实至名归。”近日，70岁的苏大爷和老伴儿专程来到市中医院肝胆脾胃科，将一面印着“高手”字样的锦旗送到医生王冬手中，并连声道谢。这面言简意赅的锦旗既是对该科医护团队的认可，更是对该院中西医结合诊疗实力的由衷赞誉。

前不久，患者苏大爷无明显诱因出现的寒战、发热，叠加胃脘部持续胀满不适，伴食欲减退、恶心呕吐等症状，让这位古稀老人备受折磨。在辗转治疗多日后，他的症状不仅未缓解，体重又骤降4公斤，精神状态日渐萎靡。眼见老人身体每况愈下，家属心急如焚，经多方打听，转诊至市中医院肝胆脾胃科入院治疗。

“患者入院时情况很棘手，不仅有明显的消化系统症状，还夹杂着其他病症。”12月12日，回忆起苏大爷入院时的情景，王冬仍记忆犹新。因长时间受病痛折磨，苏大爷精神萎靡，情绪焦虑不安，甚至不愿进食饮水，对治疗充满抵触。更关键的是，检查结果显示，患者存在持续低钠、低氯、低血糖等电



王冬为患者诊治

解质紊乱问题，这一异常信号引起了王冬的高度警惕——单纯的消化系统疾病难以解释这些全身症状，背后或许隐藏着更深层的病因。

面对“病症杂、情绪差、基础弱”的三重挑战，王冬没有急于用药，而是先从“解心结”入手。她深知，高龄患者情绪波动对病情恢复影响极大，于是每天抽出时间与苏大爷耐心沟通，用通俗的

语言讲解病情，倾听老人的顾虑，一点点缓解他的焦虑情绪，同时结合抗焦虑药物口服，帮助老人重建治疗信心。在心理疏导初见成效，患者逐渐配合治疗后，王冬

医护团队迅速启动全面检查，通过内分泌专项检测，最终确诊患者存在“肾上腺皮质功能减退”，这正是导致其电解质紊乱、血糖异常的“元凶”。

明确病因后，王冬医护团队先

通过对症治疗纠正患者低钠、低氯、低血糖状态，待患者身体机能逐步恢复后，再通过胃镜检查深入排查消化系统问题，明确诊断为慢性萎缩性胃炎、胃息肉。考虑到老人年龄较大，手术耐受性有限，王冬与内镜中心团队反复评估，决定采用创伤小、恢复快的内镜下胃息肉切除术，成功切除息肉。术后治疗阶段，王冬充分发挥中西医结合优势，从西医层面继续给予对症治疗，监测各项指标变化，在中医层面辨证施治，配合中药汤剂，搭配艾灸、穴位贴敷等中医特色疗法，从根本上调理脾胃功能，改善消化吸收。

经过近两周的精心治疗，苏大爷胃脘部胀满、恶心呕吐等症状消失，乏力感明显缓解，进食饮水恢复正常，体重不再下降，精神状态也焕然一新。出院当天，苏大爷拉着王冬的手反复道谢：“真是太感谢了！要不是你们的精心治疗，我这病真不知道该怎么办。”

“患者的康复，是我们的执着追求。”面对患者的赞誉，王冬朴实的话语中满是医者的初心。她表示，将继续深耕中西医结合诊疗领域，以更精湛的医术、更贴心的服务，为更多患者送去健康福音。

## 杖点寒冰燃热血 心聚暖阳舞长风

安阳县老年体工委持杖健走专委会开展手杖操集训暨新队员培训活动



活动现场(刘江 摄)

本报讯 (记者 张武杰)12月15日，安阳县老年体工委持杖健走专委会以颁发辅导员证书为契机，组织开展了一场热情洋溢的手杖操集训暨新队员培训活动。

安阳县老年体工委持杖健走专委会主任刘江全程统筹指导，亲身参与演练，在寒冷的冬日挥杖迈步、带头示范，以实际行动传递“运动御寒、热情融冰”的信念。他的行动极大激发了团队士气，队员们口号铿锵、步伐有力，形成了一道亮丽的风景线。

此次培训注重理论与实践结合，既包含手杖操技术分解、团体配合要领，也融入了健走科学知识和安全注意事项。新老队员在互动中加深默契，在寒风中共筑情谊。许多队员表示：“手杖操不仅锻炼身体，更凝聚人心。天再冷，和大家一起挥杖前行，心里就暖洋洋的。”

“持杖健走是促进全民健康、增进社会凝聚力的有效方式。我们愿做冬日里的一团火，点燃更多人追求健康、热爱生活的热情。”刘江说。

## 搭建交流平台 丰富文化生活

滑县博强掷球俱乐部举办冬季小金属地掷球交流赛

本报讯 (记者 张武杰 通讯员 杜洪林)为贯彻落实《全民健身条例》，为给广大中老年地掷球爱好者搭建相互交流、相互配合、切磋球技的平台，12月14日至15日，滑县博强掷球俱乐部举办了2025年冬季小金属地掷球混合团体交流赛，近30名掷球爱好者参加了此次交流活动。

赛场上参赛队员全神贯注，或查看地形靠球，或挥臂抛击，动作连贯而有力；场外观众轻声交谈，目光紧随球的轨迹，整体氛围轻松而热烈。经过两天时间多场次角逐，比赛决出了前三名的组合。

滑县博强掷球俱乐部会长秦瑞刚赛后表示，举办这次交流活动，丰富和活跃了俱乐部会员的文化生活，为其搭建了相互交流、切磋球技、增进友谊的平台，影响和带动更多的人加入体育健身活动的行列，为滑县的老年体育健身活动注入了活力。

## 赛场竞技展风采 彰显活力享健康

滑县老年体协乒乓球专委会第四季度比赛举行



比赛现场(尚红光 摄)

本报讯 (记者 张武杰 通讯员 高庆民)12月13日，滑县老年体协乒乓球专委会第四季度比赛在该县职工乒乓球活动中心开赛。近50名老年乒乓球爱好者顶严寒、聚赛场，以球会友、切磋技艺。

比赛设混合双打项目，创新采用现场临时抽签组队模式，共组建23支队伍参赛。赛事分小组赛循环赛、交叉淘汰赛、决赛3个阶段，6个小组各3支至4支队伍先展开内循环赛，随后两组交叉对决，胜出的6支队伍抽签确定对阵，晋级前三后再次抽签角逐冠亚军，轮空队伍直接晋级决赛。

赛场上，选手们精神抖擞、状态

饱满，精准拉球、稳健推挡、巧妙搓球衔接流畅，“海底捞月”等精彩球频现，娴熟技法尽显扎实功底。每一次攻防转换、每一轮精彩对攻，都深深地吸引了现场观众的目光，赛场内外洋溢着团结奋进、奋勇争先的浓厚氛围，充分展现老年群体的活力风采。

此次比赛不仅为老年乒乓球爱好者搭建了交流切磋的平台，丰富了老年人精神文化生活，更彰显了滑县老年人热爱运动、积极向上的精神风貌。下一步，滑县老年体协乒乓球专委会将持续开展各类赛事活动，推动老年体育事业高质量发展，让更多老年人在运动中收获健康与幸福。

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

### 重点疾病防控专栏

## 冬季预防老年人跌倒——科学运动

□郭中正

冬季，许多老年人因天冷而减少活动，但“不动则退”，缺乏运动会加速肌肉萎缩和平衡力下降，增加跌倒风险。保持科学运动，是预防跌倒最积

极有效的手段。

老年人防跌倒运动应围绕三个核心：平衡、力量与耐力。平衡训练可在家中有扶手处练习单脚站立、身体缓慢摆动、足跟对足尖走直线。力量训练重点加强下肢力量，可进行提踵、直

腿后抬等简单动作。耐力训练可选择太极拳、八段锦、健步走等有氧运动，全面提升身体功能。

运动量力而行，安全第一。运动时务必遵循“量力而行、循序渐进”的原则。选择适合自身的运动强度，养成规律习惯。

运动前热身，运动后放松。身体不适不勉强，恶劣天气转为室内活动。请切记，不要因害怕跌倒而停止运动，保持身体活力才能从根源上降低风险。

安阳市疾病预防控制中心  
安阳市健康教育所

## 冬至养生 潜藏阳气以待春

冬至是北半球全年白昼最短、黑夜最长的一天，标志着“数九寒天”的开始，气温也随之骤降，易诱发感冒、心脑血管不适等问题。此时，自然界阴气盛极而衰，阳气开始萌生，人体养生也应顺应这一规律，以“藏”为主，核心在于“预防为先”，从保暖、作息、饮食等方面入手，就能安稳过冬。

起居上，宜早睡晚起，避寒就温，应遵循“早卧晚起，必待日光”的原

则，保证充足睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。此时要注意保暖，特别是头部、背部和足部，以防寒气侵袭。

饮食宜温补滋阴，增苦少咸。选用温补的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜等，以助身体御寒。同时可适当食用莲子、百合、银耳等滋阴之品，防止温补太过而上火。饮食宜增苦少咸，以养心气。

运动应以静缓为主，不宜大汗，如太极拳、散步等，微微出汗即可，

避免大汗淋漓导致阳气外泄。运动时间最好在阳光充足的午后。

情志应恬淡安静，精神内守。

冬季万物萧瑟，易引发情绪低落。

应保持心态平和，情绪稳定，使心神安宁，内藏不外露，为来年春天的生

机勃发做好准备。

(本报记者 郭凡 整理)

**加强健康知识宣传 提高人民健康水平**

### ●专家话健康

## 这份脊柱养护方案助您登山无忧

□马腾

登山时征服高峰的畅快，常被事后袭来的腰酸背痛冲淡。不少人在尽情享受登山乐趣后，却被突如其来腰酸背痛“绊倒”。如何在畅享登山之趣的同时，悉心呵护你的“生命支柱”？这里为大家提供一份脊柱养护方案。

一、登山前需做好哪些准备？

1. 鞋履为基

一双专业的登山鞋，不仅防滑性能出众，其坚固的鞋底和出色的包裹性更能有效缓冲行走时对脊柱的冲击。切莫让脚步的不稳，通过腿部直接“震”到腰椎。

2. 轻松上阵

选择双肩背包，避免单肩包或手提包给肩膀和背部带来过大压力。利用腰带和胸带，将背包重量均匀分散至腰部和胸部。背包重量建议控制在

体重的10%以内，让登山之旅更加轻松。

3. 热身护脊

出发前可进行几组拉伸动作，如弓步走、高抬腿，激活臀部和大腿肌肉，它们是脊柱的“天然护盾”。

轻轻转动脚踝、膝盖，缓慢地顺时针、逆时针转动腰部，让气血充盈腰胯，疏通经络，为登山做好充分准备。

二、如何选择正确姿势登山？

爬山过程中姿势正确，能让登山更加安全舒适。

1. 上山稳行，腰背挺直

避免“弯腰驼背”，累时容易不自觉弓背，但这会让腰椎承受巨大压力。正确做法是身体稍前倾，保持腰背挺直，仿佛头顶有根线向上提拉。重心放在脚掌，用大腿和臀部发力攀登。

2. 下山缓行，步步为营

避免“直膝冲击”，下山时冲击力

巨大，膝盖打直会让腰椎和膝盖“硬碰硬”。正确做法是膝盖微弯，小步慢走，重心稍向后，脚底放平，利用肌肉缓冲保护椎间盘。

3. 善用登山杖，“四轮驱动”

登山杖并非老年人专属，它能让你从“两腿驱动”升级为“四轮驱动”，在上下坡时提供额外支撑，分担至少30%的冲击力，保护膝关节和脊柱。

4. 爬山后如何养护脊柱？

1. 切勿急停，循序渐进

到达山顶或终点后，不要立刻瘫坐。慢慢散步5分钟至10分钟，让心率平缓下降，血液保持循环，帮助代谢乳酸。

2. 适度拉伸，犒劳脊柱

简单三招，养护脊柱效果显著。婴儿式：跪坐，身体前俯，手臂伸展，额头贴地，感受背部舒展。

抱膝触胸：仰卧，将一侧或双膝抱向胸前，舒缓腰椎压力。

猫式伸展：四足跪姿，吸气塌腰抬头，呼气拱背收腹，恢复脊柱曲度。

四、出现不适后如何缓解？

爬山后出现不适，可以通过以下方法来缓解。

1. 热敷通络

睡前用热水袋或热毛巾敷在腰部、膝部15分钟，温通经络，驱散寒湿，促进血液循环。

2. 巧按委中穴

膝盖后方腘窝中间的委中穴是膀胱经要穴，用拇指按揉此穴(感到酸胀为宜)，有助于缓解腰背疲劳。

(作者系安阳市第六人民医院骨科副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

饱满，精准拉球、稳健推挡、巧妙搓球衔接流畅，“海底捞月”等精彩球频现，娴熟技法尽显扎实功底。

每一次攻防转换、每一轮精彩对攻，都深深地吸引了现场观众的目光，赛场内外洋溢着团结奋进、奋勇争先的浓厚氛围，充分展现老年群体的活力风采。

此次比赛不仅为老年乒乓球爱好者搭建了交流切磋的平台，丰富了老年人精神文化生活，更彰显了滑县老年人热爱运动、积极向上的精神风貌。下一步，滑县老年体协乒乓球专委会将持续开展各类赛事活动，推动老年体育事业高质量发展，让更多老年人在运动中收获健康与幸福。