

让中医传统疗法绽放异彩

——探访市中医院传统疗法治科

□本报记者 郭新星 文/图

中医药博大精深,源远流长,讲究辨证论治,四诊合参。中医传统疗法主要指中医学的非药物疗法(如针刺、灸疗等),数千年来一直是中医的重要治疗方法,因其副作用少,临床疗效好,深受广大患者青睐。市中医院在医院大门南侧的扁鹊堂新设立了传统疗法治科(养生保健科),今

年3月已开始试运行。传统疗法治科以“绿色无毒”的中医非药物疗法为科室特色,为患者私人订制多样化、个性化的诊疗方法及优质的中医养生保健服务。在临床工作中,该科室不断传承创新,挖掘传统中医文化,结合现代中医文化,满足现代人对健康的多元需求。

那么,市中医院传统疗法治科(养生保健科)究竟有何绝活?3月11日,记者走进该科进行探访。



袁一展正在为患者诊疗



护理人员正在为患者诊疗

以人为本 提升服务患者受益

走进市中医院大门南侧的扁鹊堂,宽敞整洁具有传统中医文化气息的候诊区,设计典雅古韵;候诊大厅内以长期在安阳行医的医祖扁鹊为切入点介绍了中医文化,使患者置身于此就能感受到浓浓的中医文化氛围。

来到2楼的传统疗法治科治疗区,氤氲的艾香扑面而来。各个诊室装修具有古朴文化气息,使人感到舒适且放松。诊室的门牌都是以各类中草药命名,如怀山、怀菊、怀膝等,极具特色。

传统疗法治科(养生保健科)主任袁一展介绍,整个区域共有13间诊室,可以分别进行特色灸法、特色罐法、特色痧法、特色手法、特色针法等治疗。

“真的非常舒服,颈肩背最近一点都不难受了,多亏了中医传统疗法……”记者来到一间治疗室门口,恰好听到患者这样的评价。原来,该科护士王晨露通过调气调血罐法,正在为一位患者进行治疗。经过几次治疗,该患者因工作缘导致的长期颈肩背疼痛已经大大缓解,患者做完治疗后由衷点赞。

在采访中,记者听到患者对中医传统

疗法、对传统疗法治科优质服务的赞誉之词比比皆是,该科“以人为本”的服务理念已经完全融入日常的诊疗当中。

中医特色 原汁原味传统疗法

“我们的中医传统疗法治科是采用以中医外治法为主,中药内服为辅的综合治疗疾病的学科,以‘不用药、少用药’为宗旨,安全、高效、绿色、无毒。”袁一展介绍。

传统疗法治科坚持以中医学传统理念为主要思想,同时借鉴现代医学的先进理念,开展了传统中医非药物疗法、传统中医保健技术、慢性病精细化管理等诊疗项目,并为患者进行中医体质辨识、疾病风险评估、健康宣教、养生指导、药食同源方案制定。

“中医传统疗法是中医学数千年传承下来的瑰宝,但也不是包治百病,我们要保持客观的科学态度,本着患者利益最大化的医学准则,根据患者具体病情,合理选择中医传统疗法施治。”袁一展表示,该科采用以中医传统非药物疗法为主的诊疗方法,针对慢性疲劳、肥胖、疼痛、神经官能症、男女更年期、糖尿病、高血压等常见慢性病进行诊疗,并对免疫力低下、孕产调理、儿童保健等亚临床状态进行中医调养。

有一位青年男性患者,因工作、生活方式,静坐居多。近2年,该患者感到周身疲乏、头目不清、肢体困重,曾进行了2次全身体检,但均未发现有何病症和异常,后辗转至市中医院传统疗法治科就诊。经综合辨证分析,患者被诊断为“虚劳、脾肾两虚”(即慢性疲劳综合征)。医护人员为患者采用了调气调血罐法,调动督脉及膀胱经气血以振奋身体机能,同时给予中焦脾土圆运法、健运脾胃、祛湿利水。经过1次诊疗后,该患者感觉通体轻松,经过3次诊疗后,患者精神焕发、头脑清利。

这是该科采用中医传统疗法解决困扰患者顽疾的一个典型例子,像这样的例子还有很多,充分体现了中医传统疗法在治疗常见慢性疾病方面的优势与疗效。

多种疗法 因人而异私人定制

中医传统疗法是中医学的重要内容,它有着渊源的历史根基,又有着现代人容易接受的治疗方法,也被称为中医适宜技术,具有“简、便、效、廉”的特点。

“我们致力于多发病、常见病的应用,根据不同疾病不同临床表现,整合中医传统疗法进行治疗,发扬中医精髓。”袁一展说。中医传统疗法根植于中医阴阳学说、

气血学说、脏腑学说、经络学说等中医基础理论,因此,在临床运用中也遵循中医治病整体观念和辨证论治的原则,采取因人而异、因病而异的辨证思维,以求达到较好的治疗效果。

有一位中年女性患者,近3年来反复头痛发作,其头枕部及顶部疼痛最为显著,痛苦难当。每次发作,该患者都需服用止痛药才能缓解。但随着时间延长,止痛药效果逐渐变差,患者近期头痛发作持续时间延长,严重影响了睡眠,导致其日间状态差、急躁易怒。

该患者来市中医院传统疗法治科后,经中医医生辨证分析后,诊断为头痛病——肝阳头痛。医护人员根据患者病情,在相应穴位施以点灸法30分钟后,患者头痛竟然神奇地大有缓解。当晚,患者能够安然入睡。次日,患者仍有些许头痛,医护人员按原法再次给予点灸法。灸毕,患者头痛几乎完全缓解,后无反复。该患者逢人便说,中医传统疗法治好了困扰她多年的顽疾!

“发扬中医传统非药物疗法,解决患者疾病,提高人民健康水平是我们传统疗法治科的工作目标。”袁一展表示,“下一步,我们将不断总结经验,进一步传承创新,同时在中医养生保健领域取得成效,让中医传统疗法绽放新的异彩!”

老年人的幸福晚年

冬泳让她们健康快乐

——安阳女子冬泳队、汤阴县女子冬泳队联谊活动侧记

□本报记者 郭新星

3月8日,响午的春日阳光洒在安阳河上,殷都桥旁的冬泳爱好者基地热闹非凡。原来,安阳女子冬泳队和汤阴县女子冬泳队的50多名冬泳爱好者正在这里开展联谊活动。

“今年我们度过了一个不平凡的寒冬,受疫情影响,我们无法冬泳。现在,古都安阳迎来了春暖花开的季节,大家欢聚在洹水河畔,意义非凡!”安阳女子冬泳队队长李冰主持联谊活动,她说,“希望大家永远都有一颗年轻的心,坚持冬泳这项运动,保持健康与快乐。”

联谊活动在充满欢声笑语的文艺演出中开始了,大家都拿出了自己压箱底的绝活儿,歌唱、舞蹈、瑜伽表演等节目轮番上演,赢得了阵阵掌声。虽然女子冬泳队成员的平均年龄在60岁左右,但她们的神态却一点儿不输年轻人,现场洋溢着欢乐与活力。

文艺演出结束后,联谊活动的“重头戏”——冬泳就要上演了。队员们纷纷开始了下水前的准备活动,脱去衣物后做着热身动作,她们用河水拍到身上擦拭,逐步适应水温。

“做好了充分的热身运动就能开始游了。今天水温10℃左右,大家根据自己的身体状况把握好游泳时间。”李冰一边招呼队员有序进行准备工作,一边也不耽误自己进行热身准备。

因为常年坚持冬泳的缘故,记者完全看不出李冰今年已经71岁了。用她的话来说,冬泳已经成为她生命中不可或缺的一部分。15年来,只要条件允许,她都会带领组织队员开展活动,坚持冬泳。李冰还担任中国冬泳网安阳冬泳专区版主,通过这个平台,她们结识了很多全国各地的冬泳“发烧友”,还经常开展各类联谊和交流。

“我冬泳,我健康,我快乐!”下水前,冬泳队员共同喊出了口号。大家纷纷跳入水中,亮出绝活儿,蛙泳、自由泳、仰泳等技能竞相展示。她们时而闲游,时而你追我赶,游到畅快时不时发出惬意的呼喊。冬泳爱好者像一个个灵活的海豚一样自由游动,向着安阳河中心放置的标志旗游去。不一会儿的功夫,大家都游过了标志旗,绕圈一周后返程上岸。

“冬泳号称‘血管体操’,冬天冷的时候下水,感觉像有千万根针扎的刺痛感,但适应后反而会有种舒服的感觉。冬泳时人体受到冷水刺激,全身的血液循环和新陈代谢大大加强,能增强血管的功能和人体抗寒能力,可以增强体质。”李冰介绍。冬泳是一项特别考验毅力的运动。经过多年的发展,安阳女子冬泳队已成为一支成熟的爱好者队伍,大家经常会选择在我市殷都桥和平原桥附近的安阳河上游泳。冬泳爱好者喜欢在冰冷的水中畅游,锻炼身体,磨炼意志。冬泳爱好者不止在冬天游泳,大都一年四季都会坚持游泳。

66岁的张玉华坚持冬泳也有十多年了,她精气神十足!虽然年龄已过6旬,但游泳一点儿不输年轻人。在联谊活动的表演中,她一连跳了3支舞,也面不改色气不喘。“这就是坚持冬泳、坚持运动的好处,别看我年龄大,但多年都没生过病,身体棒得很呢!”张玉华笑着说。

李冰告诉记者,目前,我市有数百名冬泳爱好者,年龄最大的已年过八旬,坚持冬泳时间最长的有近30年了。冬泳让大家由同一个爱好相互结识,让他们的生活变得多姿多彩。冬泳在给大家带来快乐的同时又强健了身体。很多人一旦爱上这项运动,一坚持就是十几年,甚至还影响身边的人加入这项运动。

“我冬泳,我健康,我快乐。”这就是冬泳爱好者追求的简单却又十分难得的目标。他们不惧寒冷,挑战自我,精彩非凡。



百次无偿献血人物报道

谷秀猷:退休不褪色 奉献暖人心

□本报记者 张武杰

“今年4月我就满60周岁了,以后就不能再献血了,真有点舍不得!”作为一名饱含热情的献血志愿者,谷秀猷把他对无偿献血事业的热爱融入奉献的每一滴血液里,融入对每一位无偿献血者的真挚服务。参加无偿献血二十余年来,他始终默默奉献,点滴汇聚书写大爱,用行动传递人间真情。

“人这一生要干点有意义的事。”3月16日上午,谷秀猷来到市中心血站机采科,登记、化验……伸出手臂挽袖献血,他用捐献机采血小板这种方式给自己的献血历程画上了一个圆满的句号。伸出友爱之手,献出热血和爱心,这就是谷秀猷的平凡善举,对自己、他人、社会都很有意义。

谷秀猷祖籍南阳,从部队复员后来到安阳市相州农商银行(前身是安阳市农村信用社)工作。他兢兢业业,认真负责,对工作从不挑肥拣瘦,连年被上级主管部门评为“优秀共产党员”和“先进工作者”,还高票当选过河南省农村信用社联合社评选的“最美河南农信人”。

1996年,谷秀猷第一次参加无偿献血,从那以后,一到时间他就主动来献血。从献血到捐献血小板这种方式给自己的献血历程画上了一个圆满的句号。伸出友爱之手,献出热血和爱心,这就是谷秀猷的平凡善举,对自己、他人、社会都很有意义。



谷秀猷正在献血(市中心血站供图)

数已经超过百次,成为我市第一位百次献血英雄,献血总量曾长期在安阳地区排名首位,截至目前,他参加无偿献血170余次,献血总量累计折合约7万毫升。谷秀猷曾荣获全国无偿献血奉献奖金奖以及特别促进奖、全国无偿献血志愿服务五星奖以及终身荣誉奖,当选无偿献血状元之星……

平日里,谷秀猷积极参加公益活动,时

常为大家义务修理自行车、疏通下水道、清理厕所等,是出了名的“活雷锋”。非典期间,他不顾个人安危,主动到市中心血站采血点服务。得知中华造血干细胞库(俗称骨髓库)郑州分库成立,他自费去郑州抽取血样,成为安阳市第一位抽取造血干细胞血样的志愿者,随后,他还主动要求成为器官捐献的志愿者。2009年,安阳市无偿献血志愿服务队成立,谷秀猷参与筹备,并当

选该服务队首任大队长。采血车上、献血屋里……人们总能见到他的身影。

“谷队长,您今天光荣退休了,感谢您这么多年来为安阳市的无偿献血事业和无偿献血志愿服务工作作出的贡献。希望您这种奉献精神,能够激励更多的年轻人加入我市的无偿献血的队伍,为我市的无偿献血事业作出更大贡献。”当天上午,市中心血站副站长王勇为谷秀猷送去鲜花,并为他颁发了无偿献血光荣退休证。

“谷师傅是我们安阳市第一位百次献血者,今天是他最后一次献血了,作为一名年轻的献血志愿者,我一定会把无偿献血的接力棒延续下去。”任非凡是安阳公交集团公司的一名员工,常年参加无偿献血的他看到谷秀猷获得了这么多荣誉证书,内心感到非常震撼。

多年来,在谷秀猷的带动下,正有越来越多的人加入无偿献血的队伍,无偿献血志愿者人数日益增多。在一旁捐献机采血小板的姬晨光说:“谷师傅的事迹更加坚定了我参加无偿献血的信心,无偿献血是一项社会公益事业,人人都来作奉献,社会将变得更美好。今后我会向谷师傅学习,做一名合格的无偿献血志愿者,用爱心和行动诠释奉献的真谛。”

“退休不褪色,虽然以后不能再献血了,但是我会继续把志愿者服务工作认真真真做下去,通过这种方式助力我市无偿献血事业发展,帮助更多需要帮助的人。”谷秀猷笑着说。

重点疾病 防控专栏

结核病防控 学校应该怎么做

肺结核是一种严重危害人类健康的呼吸道传染病,被称为“白色瘟疫”。学校是学生高度集中的场所,一旦发生结核病,很容易发生校园内的传播流行,不仅给学生的身心健康造成损害,还会对学校的教学秩序和环境稳定造成影响。在出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核患者后,在校师生要主动向学校报告,不隐瞒病情,不带病上课。

安阳市结核病防治所副所长刘艳红介绍校园结核病防控要做到以下几点:

一要经常性开展结核病防治知识科普宣传,提高疑似症状识别的能力,咳嗽、咳痰大于两周时高度怀疑结核病,应及时就诊。

二要加强学生健康监测,规范落实日常晨午检、因病缺勤病因追查及登记制度。

三要加强校园环境的清扫与消毒,对教室、宿舍、图书馆等人群聚集场所要经常通风换气,保持室内空气流通。

四要倡导师生规律作息,保证充足睡眠,均衡饮食,加强锻炼,增强体质,提高身体抵御疾病的能力。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,勤洗手、多通风、不扎堆、戴口罩。可以有效预防肺结核等呼吸道传染病。

安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所

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