



# 健康上饶

JIANKANG SHANGRAO

## “膏”手施“方” 冬令进补 ——玉山县中医院开展第五届膏方节侧记

钱雪 本报记者 蒋学华 文/图



膏方养生效果好,冬令进补正当时。

11月8日,玉山县中医院举行第五届“膏方节”义诊活动,以品药膳、名医定制膏方等形式,让广大市民加深对中医药的认识,感受中医药的独特魅力。

一大早,玉山县中医院一楼门诊大厅早已人头攒动,中医专家们现场坐诊免费开方诊疗。专家们根据每个人的体质和身体状况,通过把脉问诊,辨证施治,提供个性化的膏方制定服务。正在接受诊脉的胡女士说:平时左肩膀疼,拍片也看不出什么问题,晚上疼起来睡不着觉。听说今天中医院有义诊,于是与4位同事都来看病”。应邀前来坐诊的江西省中医院教授胡子毅诊脉后告知胡女士,其病症是典型的气血虚、湿气重,吃个膏方调理下,很快就会好的。

尽管当天上午下着大雨,但是前来“打卡”一

年一度中医盛宴的市民络绎不绝。“已经诊疗了十多个,这些市民都适合冬季进补膏方,可以达到未病先防,调理体质的功效。”10时30分的时候,忙中挤点时间喝水的中医院特邀的省级专家项凤梅医学博士介绍说,望闻问切,辨证施治,开具的膏方,体现虚实兼顾、寒温得益、升降并调、气血同治、动静结合,能达到阴阳平衡,增强体质,祛病延年的目的。

“我夜里睡不着,有时心跳加快。”听听专家的高见,今冬“养生大事”就基本定了。“……记者在现场看到,慕名来的市民其中不乏想改善亚健康状态的年轻人,还有处在更年期的中年女性等,大家纷纷向专家咨询适合自己的进补膏方。俗话说冬季进补,来年打虎,但是,项凤梅医学博士却要提醒广大市民:冬季进补,需要在医生指导下进补,不要盲目跟风。否则,可能得不偿失。”

义诊现场,中医院还为市民准备了推拿、刮痧、艾灸、拔罐等中医特色疗法体验活动。正在接受艾灸治疗的市民乐告诉记者:我是通过朋友圈看到中医院有这个膏方节的活动,平时自己胃不舒服,想借此机会过来调理下”。

当天,中医院的煎药室也是忙得热气腾腾,有的在清洗消毒,有的在罐装打包,有的在煎煮饮片。该院中药房主任郑平介绍说:目前医院有中药药饮、颗粒膏方、饮片膏方。患者自己一般不懂得科学煎药,医院代煎,起到方便、节省时间,以及更加合理煎药的效果。膏方,又称膏滋、煎膏,是一种将中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后,加阿胶、鹿角胶等动物胶质、滋补细料及蜂蜜等制成的半流质或固体状物。膏方治疗以修复人体机能、提升精神状态为目标,尤其适合体质偏虚、亚健康状态、慢性疾病的调养。忙得日子,一天要煎药三四百剂,制作膏方两百多个。尤其是膏方节这天,大家更是忙碌。现在医院只有内服的膏方,下一步发展外敷的膏方。”

玉山县中医院党委书记郑防军告诉记者,这是医院举办的第五届膏方节,江西省中医院的专家携玉山县中医院医生团队,为市民进行中医膏方知识巡讲、辨识体质、量体用药、免费体验中医护理,免费品鉴参芪饮、参七饮。当天义诊百余人,开出80余贴膏方。

膏方距今已有数千年的历史,承载着“治未病”的核心理念,凝聚了中华民族的智慧结晶。近年来,玉山县中医院坚持“传承精华,守正创新”,充分发挥中医药防病治病的独特优势和作用,向大众弘扬膏方治病养生传统,普及中医药健康养生知识,自2019年至今,已经成功举办过五届“膏方节”。随着膏方节的举办,膏方在强体质、调五脏、抗疲劳、增免疫、延衰老、美容养颜等方面功效逐渐赢得越来越多的市民认可,显著提高了玉山百姓的健康和幸福指数。同时进一步将中医药特色鲜明的“治未病”的传统理念发扬光大,更好地服务百姓。”郑防军说。

## 上饶市人民医院 提升医疗水平 守护群众健康

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:蒋阿姨患有高血压十余年,前几天因跟人打牌争论了几句,情绪一激动,突然神志不清,右侧肢体无力偏瘫倒地,立即被送入上饶市人民医院就诊,检查发现蒋阿姨血压高达189/100mmHg,头颅CT呈像为左侧基底节区脑出血,随即开展急诊手术。手术在CT影像下精准定位执行,通过微创插管下行左侧脑内血肿穿刺引流术,非常成功。术后恢复良好,蒋阿姨现已出院。

近年来,上饶市人民医院神经外科采用现代微创技术对脑出血的颅内血肿进行科学的三维定位,运用先进设备及方法,准确、高效、彻底地清除血肿,打破了传统开颅引流清除血肿的方式,有效提高了高血压脑出血综合治疗的愈后效果,降低了该病的死亡率。此项治疗措施有精准定位、科学安全、操作简便、创伤小、恢复快、费用低等优点,切实解决了患者急难愁盼的问题。

## 广信区卫健委 加强村卫生室规范运行管理

本报讯 为进一步规范村卫生室管理,11月5日,广信区卫健委组建了4个督导组,对全区91个贫困村卫生室进行随机抽查,覆盖面达53.85%。

督查中,各小组严格按照《2023年广信区巩固拓展健康扶贫成果与乡村振兴有效衔接工作督查表》,通过实地察看、查阅资料、听取汇报等形式,围绕各村卫生室是否正常运行、医保运行情况、药品管理使用情况、医疗行为是否规范、卫生室内外环境卫生等问题,对照对表进行逐项检查。针对督查中发现的问题,各小组当场反馈,并下达书面整改意见,责令相关卫生室立行立改,并告知相关卫生室所在乡镇卫生院,要求持续跟踪整改落实到位。该区卫健委还在第一时间把督查结果在全系统通报,并要求各乡镇卫生院对照督查结果举一反三,全面排查辖区内各卫生室运行情况,发现问题立即整改,确保整改到位。

下一步,该区卫健委将继续加大督查指导力度,增强乡村医生依法执业意识,规范乡村医生的日常诊疗行为,为广大居民提供更方便、更快捷、优质的公共医疗卫生服务。(陈莉芝 李淑华)

## 我市举办院前医疗急救能力提升培训班

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:为进一步提升院前医疗急救能力、提升院前医疗急救服务质量,11月3日,我市举办2023年专家巡讲暨院前医疗急救能力提升培训班。此次培训班由上饶市卫生健康委员会、江西省医院协会急救中心(站)专业管理委员会、江西省院前急救办、专业质控中心上饶市紧急救援中心承办,旨在为人民群众身体健康提供可靠保障,各县(市、区)院前急救医务人员、管理人员急救中心急

救网络医院院前急救医务人员参加。培训班上,省医院学会急救中心和兄弟地市相关专家以现场授课的方式,为我市二级医疗机构的相关医务人员做了专题培训及现场实操演练。

此次心肺复苏、创伤、生命知识等方面的技能培训,让参会学员对急救急救工作有了更深刻的认识,不仅提升自身的救治能力,还丰富了实践经验,同时进一步掀起岗位练兵热潮,为我市人民群众的健康和安全提供有力保障。

## 弋阳县开展人感染动物源性流感疫情处置演练

本报讯 苏田珍 记者蒋学华报道:11月3日下午,为防范和科学应对可能出现的人感染动物源性流感疫情,增强突发公共卫生事件的应急处置能力,弋阳县开展人感染动物源性流感疫情应急处置演练。据悉,该县本次演练在前期培训的基础上,采用实战的形式。演练按照《人感染动物源性流感预防控制技术指南》处置要求,紧紧围绕人感染源、禽类流感等动物源性流感疫情开展应急处置,科目涉及动物源性流感疫情报告、流行病学调查、人和动物生物样本采

集等,以及涉疫养殖场动物处置、宣教部门到市场和养殖场宣传防治知识等系列综合防控处置能力演练。演练过程中各部门各司其责,做到统一领导,以人为本,预防为主,分工协作,反应迅速,措施果断,圆满完成既定演练科目。

## 上饶市妇幼健康技能竞赛圆满落幕

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:为激励全市妇幼健康系统广大医护人员提高理论水平、业务技能和职业素养,11月2日,由上饶市卫健委、上饶市总工会、上饶市妇联主办的2023年上饶市妇幼健康技能竞赛顺利举办。

本次竞赛内容广,涉及“危重孕产妇救治”“危重新生儿救治”“宫颈癌防治”“儿童眼保健”四个项目,形式多,按理论考试、知识竞答、技能操作三个环节开展。通过各县(市、区)层层竞赛、层层选拔,进一步达到以赛促学、以赛促练、以赛促用,推动辖区妇幼健康理论和实践技能水平提升的目的。本次竞赛全市15个代表队,60名选手参赛。整个比赛过程异彩纷呈,选手们展现了各自过硬的基本功和较强的操作技能;评委们秉着公平、公正、客观、全面的原则,对参赛选手的理论和操作技能进行了现场评分。经过2天激烈的角逐,最终决出个人总成绩一二三等奖,团体一二三等奖,团体优秀奖。自10月以来,全市各县市区卫生健康系统全面开展符合新时代特点的妇幼健康系统职业技能竞赛,营造出浓厚的学知识、练本领、强技术、夯基础的氛围,提升服务妇女儿童健康的能力,促进我市妇女儿童健康事业发展。

## 德兴市卫健委 强化人才学科建设 提升医疗服务质量

本报讯 本来打算去南昌看病,正好在微信上看到了省人民医院胸外科主任医师柳阳春教授到德兴来义诊,在家门口就有专家诊治,省时省力又省钱,确实是惠民之举。”日前,在德兴市中医院治疗现场,结束就医的王先生开心地说。

近年来,德兴市卫健委紧紧围绕健康德兴建设这条主线,深入实施人才强卫、科技兴卫战略,深化人才发展体制机制改革,在“引、育、留”医疗卫人才上下功夫,持续优化基层医疗服务能力和水平,增强事业发展动能。

拓宽人才引进途径。着力加强全市各级医疗卫生机构专业人才引进和培养力度,努力构建素质高、结构优的人才梯队。2023年度招聘卫生专业技术人员20人,三支一扶19人,引进高层次人才4人,引进全日制本科生12

人,研究生2人,招录定向本科生4名。

加大人才培养力度。通过“请进来”,强化上下联动,成立了“汪建平教授名医工作室”“柳阳春教授工作室”等名医工作室,建成沪医学专家工作站(普外科专业),建成上饶市第二家国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC),德兴市人民医院普外科与上海第九人民医院集团成立普外专科联盟,与省内省外知名影像专家远程会诊及学术交流,不定期邀请上级专家到医院进行学术讲座、手术指导、带教查房,不断强化卫生健康专业技术人员的专业技能培育力度,提升业务水平。

优化人才服务环境。不断做好人才服务平台建设,做深做实人才服务,激发干事创业动力。持续强化学科建设。市人民医院成功入选国家“千县工程”,通过省级

“胸痛中心”“创伤中心”评审,完成危重孕产妇救治中心及危重新生儿救治中心标准化建设和上饶市级“儿科”“呼吸内科”“心内科”等临床重点专科申报。市中医院已完成省级“卒中中心”建设,全面推进“两专科一中心”建设。与此同时,积极打造中医特色品牌。积极推进中医特色专科建设,已建成针灸、康复、肛肠、妇产、骨伤5个省级特色专科。以师承研学为抓手,重点培养一批优秀的中医药人才队伍,推进中医药的传承与创新,有全国基层名老中医药专家传承工作室3处,省名老中医药专家学术经验继承工作指导老师2名,继承人4名。在中医院设立国医堂,聘请江西省名中医坐诊,持续提升医疗服务能力。

(程顺顺)

### 健康教育

## 入冬补好五脏,让身体更健康!



### 黄芪泡水补肝气

肝气指肝脏之精气与功能,有升发透泄和舒畅全身气机的作用。肝气不足,会导致肝的疏泄功能异常,表现为头昏眼花、视物模糊、面色萎黄、烦躁易怒。调理肝气的方法:辨证后,每天用15克黄芪泡水代茶饮,20天为一个疗程。艾灸太冲穴(位于足背侧,第一、二跖骨结合部之间的凹陷处)补肝气,每天艾灸20分钟。

### 炙甘草茶补心气

中医称心的生理功能为心气,也就是说,心气不足则心脏功能弱、运血无力,表现为手脚冰凉、抵抗力差。调理心气的方法:常喝山药莲子粥,保证充足睡眠,心情要愉悦,适当参加体育锻炼。老年人或上班族可常备一味补心气的中药——炙甘草。具体方法是:将炙甘草放入保温杯中用沸水冲泡,早起空腹、晚上睡前各饮一次。

### 常按阴陵泉补脾气

中医认为脾气具有化水谷为精微,化水饮为津液,并输布到全身的作用,使脏腑、经络等组织得到充分营养。脾气足能统摄血液在脉管内正常运行,脾气伤则血无以存,引发各种疾病。调理脾气的方

常按健脾穴——阴陵泉。以拇指循小腿内侧上推,至膝关节下可触及向内上方弯曲之处,该弯曲旁凹陷处即为阴陵泉。刺激阴陵泉可用指揉法,每次约5分钟,以感觉酸胀为度。

### 艾灸肺俞补肺气

肺主一身之气,调节全身气机,血液的正常运行也依赖于肺的输布和调节,故有血非气不运之说。调理肺气的方法:点按肺俞穴。肺俞穴是治疗肺脏疾病的重要穴位,临床上常用于改善肺脏功能。取穴时,低头,颈部突出的椎骨向下数第三个椎骨突起处,下缘旁开两横指便是肺俞穴。刺激肺俞穴可通过点按法、揉按法、敲击法、拔罐、艾灸、刮痧等。

### 勤练吐纳补肾气

肾气主宰肾脏的正常功能活动,包括生殖、生长和发育机能。要想健康长寿,必须懂得补充肾气。若肾气不足,不仅早衰损寿,还会引发各种病症。调理肾气的方法:常练习呼吸吐纳。呼,将体内的浊气呼到底,废气排出;吸,将清气吸入到肾,可以濡养肾脏、补充肾气。还可通过按摩肾俞补肾气:双手放在腰眼位置上下揉搓,每次30下,连做2-3次以发热为宜。

(记者 蒋学华 整理)

天气越来越冷,中医学强调“冬藏”,意思是说,严冬来临前,万物为避其寒冷肃杀而闭藏安静,以利于保存或蓄积实力,待来年气候转暖时再生再长。

中医认为“天人合一”,这时人体中的“气”维持人体生命活动的物质基础,推动和调控着人体内的新陈代谢)同样会在寒冬时节以藏为主。因此,严冬到来前,补好体内的“气”,对冬季养生很重要。