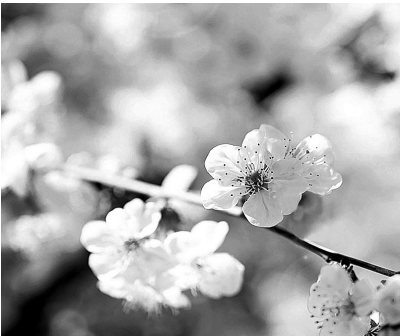
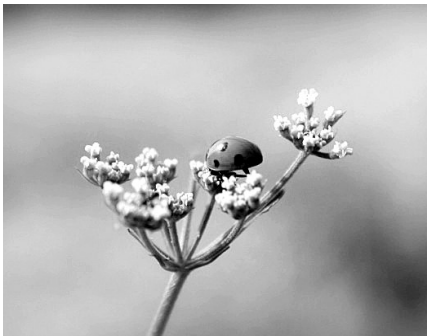


每周聚焦

二十四节气中饱含“中医智慧”

上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任 方泓

“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。”近日,这首历代流传的《二十四节气歌》成了热门歌谣,中国“二十四节气”正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录,并被誉为“中国第五大发明”。本期让我们来看看四季轮回中的“中医智慧”。



中医十分重视人与自然环境的关系,从《内经》时代的“人与天地相应”开始,对于季节、昼夜、地理环境对人体的影响作了很多论述,其中最具特色的是与中国传统二十四节气相呼应的中医节气思想,影响并指导着中医的临床诊治。

二十四节气实际上就是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的气候演变联系在一起,把太阳在轨道上每旋转15°为一个时段(对应一个节气),共分成24个时段,每时段相隔半个月,分别列到12个月中。

节气变化是疾病发生的重要因素

中医认为,人若不适应四时节气变化就很容易感受六淫病邪,继而发生恶寒发热等一系列疾病。如张仲景便在《金匮要略》中以雨水节气为例,列举了未至而至、至而不至、至而不去、至而太过这四种与时令不符的反常气候,认为四时节气的变化要保持一定的

常度,有一定的规律可循,四时节气太过或不及都会对机体产生相应的影响,导致疾病的产生。如唐代瞿昙悉达的《开元占经》尤为详细地记录了古代二十四节气异常时的常见病,“立春,当至不至,兵起,麦不行,疟病行;未当至而至多病燥疾。雨水,当至不至,旱,麦不熟,多病心痛;未当至而至,多病疟”等。

而现代研究表明,这种以自然节气变化作为疾病发生重要因素的理论确实成立。有研究肝炎发病的时间,通过病数整理和节气统计,发现立春、立夏、立秋、立冬前后皆为肝炎发病高峰期,并且就全年各节气分析白露前后肝炎发病数逐渐增加至大寒前达到高峰。还有研究指出立春到清明,人体内的生物激素分泌正处于高峰期,易发生高血压、女性月经失调和过敏性皮肤病等。

不同的节气中医治疗也有宜忌

在不同的节气天时条件下,中医治疗

也有宜忌,因为人体在四时节气的转化中也会相应地作出阴阳变化,故《素问·六元正纪大论篇》说:“用热远热,用温远温,用寒远寒,用凉远凉”。可见古人早已提出了四时节气用药远寒远热的戒律,指出了治疗用药必须按四时节气寒热而制定。张仲景曾在人参白虎汤中特别提及:“此方在夏至后,立秋前,乃可服,立秋后,不可服。”便是因为白虎汤过于寒凉,如在立秋后服用,会使机体又受寒邪侵袭,产生“呕利而腹痛”的病症。

四时二十四节气变化亦与人体病理变化关系极为密切,比如天寒日阴,则人之气血运行不畅,易生痛证,需以温通为法。因此,善补阳者,按其时而温补阳气,或灸或药,都将有事半功倍之卓效。

中医诊断用药既要遵循“用热远热,用寒远寒”“时不可违”之旨,又要通晓因证达变之理,把四时节气的寒热与疾病的性质有机地结合起来,根据证候性质确定寒或热的治疗大法,再结合四时节气的寒热恰当地选择方、

药,使药能中病,又不致因用药不当而产生副作用。

顺应四时养生方能健康长寿

日月运行,天地变化,气机流动,阴阳变化。人生天地之间,与天地气机相应,天地变化影响着人的生老病死。因此,《内经》强调要顺应四时以养生,如此才能健康、长寿。反之,亦必然受天地影响而生病。善养生者,当察天则地,与四时同步以养其正气。故需关注天地气机变化。

一年之中有些特殊日子对养生康复意义重大。就二十四节气而言,冬至为阴极而生阳;夏至为阳极而生阴,二至为阴阳郁极而动之日,最为紧要。春分、秋分平分阴阳,立春、立夏、立秋、立冬为四时更替之始。较之其他节气,二至二分四立,乃天地变化之大关节,故需养之以使人气顺利过节,则身体康健,疾病不作。

若不顾四时变化之节气而妄耗精神肾气,致使正气不足,则于节时或生疾患。慢性病人尤需于节日养生,静心安神以度之。中医养生最主要的原则是“治未病”,按现在语言可以理解为“养生保健”。我们不论用哪种方式方法,都离不开顺应时序。

中药采摘节气不同效能有别

对于药物的采摘,中医也非常注意节气的不同,皆因草药生于自然之中,与人一样“感天地之气以生”,但由于节气的不同,就会有温度、光照、水分条件的差异,同类中药质量在不同节气采摘效能也有所区别。

如东汉华佗治疗一黄痼病(肝炎)患者,以青蒿为主却无效,但于开春之时,用幼嫩新鲜的青蒿(茵陈)入药则有效,为此华佗还特别告诫:“三月茵陈能治病,四月青蒿当柴烧。”再以附子为例,唐朝就记载其质量与“采时收月”有关。现已研究表明,附子的冷浸液在立夏至秋分(5月~9月)可抑制心电图传导,若在立冬至下年雨水(11月~2月)则不仅没有抑制作用,反而有强心作用。这正说明了药材的采摘必须与节气相适应。

理念引领 创新服务

——常州市武进人民医院改善医疗服务活动纪实

杨晓兰 陆婷



医院外景

秉承服务宗旨

延伸特色化服务

2016年3月的一天下午,在患者徐某家中,57病区床位护士焦虹正帮助长期卧床、已出现肌肉萎缩的徐某进行翻身和肌肉按摩,并为其使用压疮防护用具,随后为患者及家属进行饮食宣教,指导家属如何在家中为患者做有效的功能锻炼,促使其能早日下床活动,提高生活质量。

在做好医疗业务工作的同时,武进人民医院践行“真情关爱,健康促进”这一服务宗旨,积极将医疗服务外延,不断提升群众满意度。

该院在全院范围内推广优质护理。病区护士主动迎接入院患者并护送至上床边,为出院患者主动叫电梯并指引送入电梯;加强转科患者的交接,修订转科患者交接流程并进行示范考核,实现转科护理服务无缝衔接。医院开展各具专科特色的优质护理及护理延伸服务,为出院病人提供上门注射、功能锻炼指导、腹透容量管理指导、老年膝关节置换后康复指导,以及上门更换导尿管、鼻饲管等服

紧贴患者需求

完善便捷化诊疗

2016年9月20日,武进人民医院门诊二楼内新改造启用的门诊检验室呈现一派欣欣向荣的景象。采血窗内,一台台检验仪器正忙碌地运转着;6个采血窗口和2个体液窗口一字排开,患者在医务人员的指引下有序地取号等候,并按窗口上方的叫号系统指示进行采血检验。门诊检验窗口不复往日般拥挤。

因该院门诊楼由展览馆改建而成,其原本的建筑结构并不十分符合医疗特点。多年来,该院针对这一问题,不断优化诊疗流程,分层次改造门诊诊疗区域,按内、外、妇产划分大诊疗区域,每个诊疗区设置导诊台进行细化分诊。同时,加强院内标识系统的完善和规范,利用亮化、地贴等形式做好标识引导。

随着就医病人的增多,医院在门诊一、二楼增设挂号收费窗口进行人员分流,缩短患者的排队等候时间。同时对门诊药房窗口进行相应改造,方便患者,使门诊流程更为流畅;在门诊大厅中央设置圆形一站式服务中心,为患者提供方便门诊、药物咨询、导医导检、志愿者服务等综合服务。全方位的服务吸引患者咨询,帮助患者一站式完成诊疗。

为使新生患儿能得到及时诊断及治疗,降低患儿的风险,该院对儿科病区实行儿童住院就医一站式服务,即小儿外科和儿内科

对疑难病患儿实行联合查房,避免漏诊、误诊、延误诊断的情况发生;出现跨学科疾病时,也可避免患儿因外院会诊、转院等增加额外费用及来回奔波之苦,更重要的是出现病情变化时能在第一时间做出预判,为治疗、抢救节省大量时间。

目前,该院还在积极推广实施日间手术和日间病房,不断完善多元化医疗服务。

紧跟微媒体特色

拓展信息化服务

在医院门诊大厅,放眼望去,只见门诊一、二楼醒目的位置,整齐摆放着一排自助打印机,机器上方显示屏播放着患者姓名,提醒检查报告已完成。病人可按照自助操作指引,手持条形码放置在扫描区域,几秒钟后,机器的其中一个出纸口便打印出了检验报告单,患者顺利而归。这只是该院医疗信息服务便捷化的一个体现。

全面开放手机“微”服务 近几年,随着微媒体的快速发展,医院紧跟时代步伐,推广开发掌上服务,相继推出门诊“微导诊”服务、掌上APP、医院微信公众号等项目,把导诊导检、健康资讯、预约挂号等服务直接送到患者的手中,让就诊逐渐方便快捷。目前,该院正积极与建设银行洽谈合作,拟开通“银医一体机”服务,方便患者通过“银医一体机”完成自助预约、自助挂号和自助交费等操作。

全面开通无线医护查房 医院耗资300



以色列专家来院考察远程医疗心电项目



为患者提供优质护理服务



医院每周开展下乡义诊活动

咬文嚼字“灸”与“制”

天津中医药大学第一附属医院
药学部 臧滨

“灸”和“制”都属于炮制方法,常常出现在中药饮片的药名中。由于这两个字发音相同,临床医生在书写处方时经常会发生混淆。分清这两个字的不同意义,就可以区分两种不同的炮制方法。

“灸”(zhì)的原意是烤肉,看这个字形,不就是把肉块放在火上吗?“灸”和“针灸”的“灸”字形相近,要注意上面部分的区别。“灸”是指用液体辅料拌炒药品,如蜜灸、醋灸、酒灸等,多数处方中的“灸”专指蜜灸,其他的只标注辅料名称,如醋香附、酒大黄、盐杜仲(盐水)、姜厚朴(姜汁)等。中医认为,蜂蜜性味甘平,能补脾润肺、解毒矫味。蜜灸多用于补气或者润肺止咳的药物,蜜灸后能缓和药物的偏性,并与药物起到协同作用,增强疗效,以达到治疗的目的,如炙甘草、炙黄芪、炙紫菀、炙桑皮等。

“制”广义上指炮制,所有炮制方法都可以叫“制”,而处方中的“制”专指炮制中的复制法,是用多种制法反复处理药材的加工方法,多用于一些有毒的、有刺激性的药品,如制附子、制川乌、制半夏等。通过长时间,反复多次地浸泡加上煮制、蒸制等工艺,达到去除和降低毒性的目的,还可以消除一些药品生用时的刺激性和不良气味。

复制法的过程中常常使用一些特殊的辅料,如胆巴(制附子)、甘草水(制远志、制巴戟天)、黑豆汁(制何首乌)。既然也用液体辅料,为什么不能叫“炙”呢?因为它们的炮制方法是浸泡和蒸煮,而不是加液体的拌炒。笔者总结了一句话:“蜜灸润肺多补益,复制减毒少生用”,可以简单记住两种炮制方法的不同作用。

中医资讯

加快制定中医诊疗仪器标准

近日,世界中医药学会联合会中医诊疗仪器专业委员会第二届学术年会上,专业委员会会长、天津中医药大学教授陆小左指出,国家中医药管理局出台的坚持提升、改造、研发一批中医器械等促进中医器械发展的意见,为中医诊疗仪器事业的发展提供了重要契机。他呼吁,专委会应通过整合高校、科研机构 and 中医诊疗仪器生产企业力量,实现企业、科研单位、临床医院在诊疗仪器标准制定方面的有机结合,构建中医诊疗仪器标准建设和保障平台;充分发挥学术组织专家的作用,加强中医诊疗设备的研发,研究制定一批具有引领性的国家标准和行业标准、指南,进而规范和促进整个行业的发展。(刘华锋)

坚持惠民义诊

实行贴心化关怀

在某社区广场义诊现场,一位大妈曾激动地拉着参加义诊的该院心胸外科特聘专家张剑平教授的手连连感谢说:“张教授您满头是汗也顾不得擦下,忙着为我们看病、指导,真不知道说什么好,谢谢你们了!”

为进一步展示医院优质的医疗服务、优秀的人才队伍、高超的医疗技术水平,着实为老百姓提供优质、高效、便捷的医疗服务,推进和谐医患建设,树立医院良好形象,2015年7月25日,武进人民医院开启了“百名专家、硕士医疗团进社区义诊”活动的第一站——湖塘东华社区义诊。自此的每周六上午,该院组织的百名专家、硕士医疗团队便深入常武地区各大小社区,为居民提供义诊、健康咨询、政策宣传、科普宣教等服务。目前该院义诊活动已连续开展了44场次,受惠群众达5100余人次,深受当地群众的欢迎和认可。

兵无常势,水无常形。改善医疗服务是一项长期性、系统性的工作,只有坚持在变中求新、在变中求进、在变中突破,适应时代发展,顺应患者要求,才能真正赢得群众的满意,从而实现医院新跨越、新发展。

改善医疗服务 我们在行动

主办:国家卫生计生委医政医管局

承办:健康报社 协办:微医

电话:010-64621775 64623081