

# 杏苑

2018年  
11月30日

总 229 期  
(本期八版)

院训:心存乎仁,行止于善 <http://www.tjcm.cn>



天津中医药大学第一附属医院  
First Teaching Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine

## 我院在天津市人民满意的“好医生好护士好医院”

### 暨卫生计生行业第五届“岗位练兵、技术比武”活动中取得优异成绩



人民满意的好医院  
天津中医药大学第一附属医院

日前,在市卫生健康委员会联合市文明办、市总工会,开展了第五届天津市人民满意的“好医生、好护士、好医院”和第十一届十佳医务工作者评选活动中,我院再次荣获“好医院”

称号,王清泉同志、刘学政同志获“好医生”荣誉称号,王晶同志、陈璐同志获“好护士”荣誉称号。在天津市卫生计生行业第十一届十佳医务工作者评选活动中获得优秀组织奖。



人民满意的好医生 人民满意的好医生 人民满意的好护士 人民满意的好护士  
王清泉 刘学政 王晶 陈璐

## 院党委组织《中国共产党纪律处分条例》宣讲



11月5日下午,我院党委组织新修订《中国共产党纪律处分条例》宣讲会。党委书记吴宝新、纪委书记李正全分别做主题发言,全院各级党组织书记、纪检委员、中层干部及护士长约200人参加。党委副书记刘玉珍主持。

纪委书记李正全以《旗帜鲜明讲政治 牢固树立“四个意识” 自觉践行《条例》新要求》为题,从《条例》修订的过程、意义、修订的主要内容以及新修订《条例》的特点等方面进行了宣讲。他对广大党员,特别是纪检干部提出四点要求:一要增强学习《条例》的自觉性、主动性,用以规范自身行为;二要把学习贯彻《条例》纳入各级党组织建设的基本内容,纳入组

织生活;三要切实把《条例》作为衡量党员干部的标尺,检验党员思想与行动行为。四要强化日常监督,及时发现倾向性问题,把监督做实。

党委书记吴宝新以《严守党规党纪 增强纪律意识》为题做宣讲,主要从修订《条例》的重大意义与主要内容予以展开,从四个方面阐述了遵守党规党纪、加强纪律建设的重大意义,即《条例》是我们党实现“两个一百年”奋斗目标、带领中国人民实现中华民族伟大复兴伟大复兴中国梦的现实需要,是我们应对“四大考验”的需要,是消除“四大危险”的需要,是解决党内突出问题的重要保证。他着重分析了党规党纪的重要内容即政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律等六大方面的内涵以及对我们的启示。吴书记强调,纪在法前,纪严于法,身为党员就要放弃一些普通群众的权利和自由。《条例》既是红线也是利剑,每名党员都要加强学习,不断增强红线意识,严格自律,严守党规党纪,使我们的肌体更加健康。(党办、纪检监察室)

## 市教育工会领导到我院专项督导工会工作



2018年11月15日下午,市教育工会副主席张家翔等同志来到我院对工会工作进行专项督导,我院党委书记吴宝新,党委副书记、副院长、工会主席刘玉珍出席接待,来自我院部分分会职工代表十余人参加了专项督导座谈会。

座谈会上,刘玉珍主席首先从贯彻落实上级工会决策部署,我院采取的措施,为职工办实事,强化职工互助保障,加强生活困难职工帮扶的推进情况,工会改革实施方案的落实,重点工作的开展,下一步主要工作设想以及对市教育工会的建议等方面做了全面汇报。

吴宝新书记在讲话中对工会工作提出了三点

要求,一是工会要成为联系职工的纽带,要重点在民主管理、民主监督上开展工作,全面提高我院的民主管理水平。二是工会要有吸引力,要在建设“职工之家”上积极探索,要在工会会员这个框架下开展工作,让所有会员参加到工会组织的活动中来。三是工会要有存在感,要创新思路,特别是在提供慰问、服务职工、帮扶生活困难职工方面不断改进措施和方法,真正当好职工的“娘家人”。

市教育工会张家翔副主席对我院工会工作提出了建议。

在座谈会上,参会的职工代表纷纷发言,提出许多改进工会工作的好建议。会后,张家翔副主席还实地查看了院药学部“职工小家”的建设情况。(工会)

## 武连仲教授全国名中医传承工作室学术研讨会在津举行



11月17日,“武连仲教授全国名中医传承工作室”学术研讨会暨针刺治疗脑病、高血压、中风后难治性后遗症继续教育学习班”在津

举办,会议特邀首届全国名中医、天津市名中医武连仲教授与会进行学术讲授,针灸部杜宇征主任医师、张春红主任医师、戴晓斋主任医师、吴帮启副主任医师等专家参会并作讲座。

本次研讨会旨在进一步更

好地学习、继承和发扬武连仲教授的学术思想,与会专家的讲授也使现场所有人收获满满,与会学者表示今后将继续积极开展更为丰富的学术会议,为推动中医药技术的继承和创新这一任重道远的目标而努力。(针灸部)

我院推拿临床教研室、骨伤科教研室、针灸教研室等3个集体获天津中医药大学师德建设先进单位荣誉称号;马鸿杰、马瑛、石杰萍等3位同志获天津中医药大学优秀思想政治工作者荣誉称号;针灸第一党总支获天津中医药大学思想政治工作先进集体荣誉称号。

## 我院党委副书记、院长毛静远一行三人参加中国国际进口博览会

11月6日至8日,我院党委副书记、院长毛静远与党委委员、副院长王舒及设备物资党支部书记、副处长东梅随天津市医药健康分团前往上海,参加我国首届中国国际进口博览会。博览会规模盛大,充分展示了我国继续扩大开放的信心与决心。“医疗器械和医药保健”展馆配套活动丰富精准,全球最新医疗器械和诊疗手段集体亮相,同时发布



了最新的产品和最先进的技术。

7日上午,天津市医药健康分团在首届进口博览会6.2号展馆举行了集中签约仪式。

签约仪式上,我市多家医疗机构分别签署了采购意向协议。天津市医药健康分团团长、市卫生计生委副主任杜洪印在签约仪式上致辞,并与各家医疗机构负责人及授权代表见证了签约过程。

## 2018全国冠心病中医临床研究联盟第八届学术研讨会在津召开



张伯礼院士致辞

毛静远教授致辞

2018年11月23-24日,由冠心病中医临床研究联盟等主办,我院等承办的2018全国冠心病中医临床研究联盟第八届学术研讨会暨天津市中医药学会心血管病专业委员会年会在天津召开。大会由张伯礼院士任主席,毛静远教授任执行主席,共有来自全国各地的五百余位从事心血管病医、学、产、研的多领域专家代表参加了此次学术会议。

毛静远教授、吴永健教授、吴宗贵教授、白景美主席、张伯礼院士分别在开幕式上进行了致辞。

大会以“传承发展、规范

推广”为主题,重点对常见心血管病的相关指南和规范进行了介绍,并设有冠心病论坛和心力衰竭与心脏康复论坛,心血管病的多领域专家,就热点问题进行了深入地交流与研讨。同时,会议期间还对联盟单位协作开展中的项目进展进行了汇报。本次大会特别开通网络直播,收看网络直播的人数就超过了7万人次,产生了良好的反响。

通过本次大会,搭建了高水平平台,提高了联盟凝聚力,提高中医药防治心血管疾病的临床疗效,推动中医及中西医结合防治心血管病事业的发展。(心血管科)

## 我院举办世界中医药学会联合会临床数据监查工作委员会第三届学术年会

11月2日-4日,由天津中医药大学第一附属医院和中国中医科学院临床基础研究所承办的世界中医药学会联合会临床数据监查工作委员会(DMC)第三届学术年会在天津举办。近300位代表参加此次大会。天津中医药大学校长、中国中医科学院院长张伯礼院士,我院党委副书记、院长毛静远教授,等专家出席大会开幕式。

申春辉会长主持开幕式,张伯礼院士发表讲话,站在行业高度,对建立健全临床数据监查制度,促进中医药事业发展,提出了建议和期望。毛静远院长代表我院,对各位与会专家、代表莅临参会表示

热烈欢迎和衷心感谢,并简要介绍了我院的医教研概况。

大会邀请我院毛静远教授等领导和专家,就大数据和现实世界研究等主题,做了精彩的演讲。

3日晚,在大会分会场中医机构I期/BE临床试验交流大会由胡思源教授主持,国内20余家开展I期/BE临床试验的中医机构、制药企业和CRO的代表,参加了此次经验交流,会议取得了预期的效果。

11月4日,大会圆满结束。会议期间,成立了世界中医药学会联合会临床数据监查工作委员会肾病学组。(临床试验中心)



### 我院举办科研大数据平台使用及临床科研培训

日前,我院科研大数据平台正式上线运行。为了让广大临床科研工作者更好的使用该平台,11月26日下午,我院举办科研大数据平台使用及临床科研培训。党委副书记、院长毛静远出席培训会并讲话,科研教学党支部书记、科研处陈冰处长主持会议,全院各科室主任、科



秘书、科研骨干一百余人聆听讲座。毛静远院长在讲话中强调,我院的科研工作应结合国家针灸临床医学研究中心建设,科研大数据平台的启用将有助于推动该项工作的进行。希望大家使用好科研大数据平台,依托该平台进行数据的整合、分

析,为我院产出更多更好的科研成果。培训会就科研大数据平台各项功能如何使用以及科研案例设计进行了演示。会上,由江苏省人民医院的鲁小杰教授作《如何从日常临床工作中寻找科研灵感——临床科研的选题及构思》专题讲座。并与大家就讲座内容开展了积极的讨论和交流。(科研处)

### 我院开展重点领域安全生产专项治理活动

为认真贯彻落实《市卫生计生委关于开展仓储和物等重点行业领域安全生产专项治理的通知》要求,进一步落实安全生产主体责任,我院安委办于近期启动了重点领域安全生产专项治理活动。11月23日下午,曹树军副院长带队对住院楼重点部位进行了地毯式排查,对检查

中发现的隐患逐条记录,整改责任落实到人。曹树军副院长指出,当前正值秋冬转换时节,即将进入冬季安全生产关键时期,强降温、强降雪、冰冻、雾霾、大风等异常天气多发,雪多路滑,用火、用电量增加,安全风险和隐

患增多。各科室要充分认识清形势,本着对患者生命财产安全高度负责的精神,结合安全生产重点领域专项治理行动,切实加强安全防范,严防各类事故发生。(安委办)

### 美国俄勒冈州健康与科学大学生殖中心专家来我院生殖中心学术访问交流

11月1日上午,来自美国俄勒冈州健康与科学大学生殖中心科主任戴维·迈克尔·李教授、俄勒冈州健康与科学大学妇产科高级研究员许福华教授到我院生殖中心学术访问,就不孕症相关中西医结合治疗与生



殖中心党支部书记、科主任夏天主任医师及其学科团队进行了交流。生殖中心马赛花医师向美国专家们介绍了“传统中医药结合现代医学在不孕症中的应用”。

随后,与会专家参观了生殖中心不孕症的心理治疗、火针、拔罐、耳穴等特色治疗方法。通过交流,双方表示,希望今后能有更多的机会深度交流与合作,为中医药辅助生殖领域的研究与应用做出贡献。(生殖中心)

### 我院骨伤科举办天津市中医药学会第四届骨科专业委员会换届改选暨2018年学术年会

日前,天津市中医药学会第四届骨科专业委员会换届改选暨2018年学术年会在我院南院区召开,同时举办了国家级继续教育项目“活血舒筋手法辨证使用治疗肩凝症学习班”。骨伤科党总支书记、科主任王平教授作为主任委员出席并讲话,他首先对各位专家学者的到来表

示欢迎,他说,专业委员会将坚持以学术为本,组织开展骨科学术研讨活动,积极为骨科学术研究创造良好的环境、搭建创新的平台,并对2019年专业委员会工作会议提出新的展望。会议首先进行新一届骨科专业委员会换届改选,经投票表决,我院骨伤科王平教

授当选学会荣誉主任委员,王为民主任医师当选主任委员。我院骨伤科王为民主任医师、刘国胜副主任医师等进行了学术演讲。(骨伤科)

### 我院肿瘤科李小江副主任医师受邀参加

#### 世中联肿瘤外治法专业委员会第五届国际学术年会

2018年11月16-18日,世界中联肿瘤外治法专业委员会第五届国际学术年会暨首届中医肿瘤原创思维与临床经验论坛在江苏无锡召开,我院肿瘤科副主任李小江副主任医师受邀参会。此次会议以

“开拓中医思维,创新抗癌新思路,交流抗癌新方法”为主题,邀请了中医肿瘤研究领域的知名专家、临床大家就中医肿瘤原创思维与临床经验进行精彩演讲。

李小江副主任医师以“活用经方辨治癌性发热”为题进行了主题报告,开拓了辨治癌性发热新思维,探讨了中医辨治癌性发热新方法。(肿瘤科)



### 耳鼻喉科参加京津冀中医耳鼻喉科学术论坛

11月3日,耳鼻喉科部分医生参加了第一届京津冀中医耳鼻喉科协同发展项目刘大新名老中医学术交流会暨第二届京津冀中医耳鼻喉科学术论坛京津冀中西医结合耳鼻喉科协作组成立大会。淮凤英主任医师作为



京外协作医院代表进行发言,对京津冀中医耳鼻喉科事业发展做出展望。会上,全国老中医药专家传承工作室指导老师刘大新教授无利益师带徒拜师仪式,我院耳鼻喉科魏国威副主任医师、杨仕蕊主治医师

有幸拜入门下。在学术交流中,淮凤英主任医师受邀做了主题发言。此次京津冀中医耳鼻喉科协同发展项目刘大新教授无利益师带徒拜师仪式上,我院耳鼻喉科魏国威副主任医师、杨仕蕊主治医师

### 我院举办分会主席学习贯彻中国工会十七大精神讲座



2018年11月21日下午,在我院工会分会主席视频会议上,党委副书记、副院长、工会主席刘玉珍进行了学习贯彻中国工会十七大精神专题讲座,传达学习习总书记与全总新一届领导班子成员集体谈话时的重要讲话精神,以及中国工会第十七次全国代表大会精神,全院各分会主席聆听了讲座。刘玉珍主席在讲座中要求全院工

会干部要认真学习习近平总书记重要讲话及中国工会十七大精神,深入学习贯彻中国工会十七大精神提出的各项要求,以新气象新担当新作为谱写新时代工会工作新篇章,当好职工群众最信赖的“娘家人”。讲座后大家纷纷表示,聆听讲座后内心的责任感和使命感油然而生,作为一名工会干部一定要尽心竭力做好工会工作,用自己的实际行动宣传和弘扬劳模精神和工匠精神,为推动医院建设发展贡献自己的力量。(工会)

### 我院召开中医学专业认证工作动员会

为迎接中医学专业认证初审,11月1日下午,我院教学处组织全体在校中医专业本科生和各教研室主任、教学秘书分别召开中医学专业认证工作动员大会,党委副书记、院长毛静远,党委委员、副院长王舒出席会议。会上由王舒副院长首先对我院目前进行的中医本科专业认证工作情况进行了简要介绍。毛静远院长阐述了中医学专业认证工作的重要性和紧迫性,号召

全体教师应牢固树立“立德以生为中心,树人以学生为根本”的教育理念。教学处杨晓璐副主任讲解教育部《中医学专业认证标准》中相关的指标内容,并对本次初审工作进行了布置。通过此次动员大会,我院职工与学生认识到中医专业认证的重要性,为提高我院中医专业人才培养质量,提升我院的社会声誉和影响力打下更加坚实的基础。(教学处)

### 山西中医药大学李晶教授到我院考察中医学专业认证工作

为保证天津中医药大学中医学专业认证工作的顺利进行,山西中医药大学李晶教授作为专家代表到我院进行了现场考察。党委书记吴宝新,党委副书记、院长毛静远及全体在院院领

导出席预审考察报告会。会上,王舒副院长对我院中医学专业认证工作进行了汇报。李晶教授与临床教师和本科学学生代表进行了座谈。(教学处)

### 第一届中国脏腑推拿联盟第三次峰会在津举办



2018年11月17-18日,第一届中国脏腑推拿联盟第三次峰会在津举办。我院推拿党支部书记、科主任、天津中医药大学针灸学院副院长王金贵教授等来自全国八家脏腑推拿联盟核心单位的专家、学者出席了大会。开幕式由中国脏腑推拿联盟秘书处主任李华

南博士主持。各家联盟核心成员单位分别介绍了各自2017-2018年度脏腑推拿工作总结,分享了脏腑推拿学科建设中的经验,均认同未来要加强脏腑推拿的各地流派挖掘、理论整理、临床诊疗能力创新、文化宣传建设、资源共享、手法标准化等多个方面的内涵建设。本次会议为今后中国脏腑推拿发展指明了方向。(推拿科)

### 血液科参加中华中医药学会血液病分会第四次学术年会

11月2-4日,应中华中医药学会血液病分会第四次学术年会组委会邀请,我院血液科参加中华中医药学会血液病分会第四次学术年会暨国家中医药继续教育培训班。在杨文华教授、血液科党支部书记、

科主任史哲新任医师带领下,血液科10余人参加了此次学术年会,投稿学术论文多篇,并荣获二等奖、三等奖。会议经过评选,杨文华教授担任学会名誉主任委员,史哲新任主任为学会副主任委员,杨向东主任为学会常务委员。(血液科)

### 河北医科大学中西医结合学院来我院学术访问交流

11月14日,河北医科大学中西医结合学院党总支书记于树宏、副院长李晶、张奇等一行7人到我院学术访问,我院党委副书记、院长毛静远,教学处副处长杨晓璐及相关科室负责人员接待。

座谈交流后,于树宏教授一行参观了我国国医堂、国药堂、针灸科、肿瘤科、综合康复科、就业室设置、教学工作开展与建设、医疗运行等方面工作与我院相关负责人员进行了沟通和交流。(教学处)

### 我院召开集中整治形式主义官僚主义工作领导小组第一次会议

11月30日下午,我院召开集中整治形式主义官僚主义工作领导小组第一次会议,会议由党委书记吴宝新主持,领导小组成员参加,大家围绕集中整治形式主义官僚主义工作进行了探讨。纪委书记李正全首先通报了《中央纪委公开曝光六起形式主义、官僚主义典型问题》,并和大家一起学习了习近平总书记任中共中央政治局第十次集体学习时关于形式主义官僚主义的重要论述。李书记强调,在集中整治过程中要注意三点,一是要

充分利用互联网平台加大宣传力度;二是要加强制度建设,逐步健全完善制度体制;三是要加强整治过程中的监督检查,确保取得实效。党委书记吴宝新针对形式主义官僚主义问题特别是形式主义问题指出,集中整治工作一要把好形式和形式主义的关系,保留必要的形式,切不可因噎废食;二要用好衡量形式主义的标尺,真抓实干、求真务实;三要务求实效,让形式通过内容和实践得以落实,让干事创业的良好氛围在全院蔚然成风。(纪检监察室)

**心舒宁**  
【主要成分】片姜黄,红花,丹参等。  
【功能与主治】理气,活血止痛。适用于气滞血瘀引起的胸膈气短,冠心病、心绞痛、心肌梗塞及其他胸膈疼痛等症。  
【用法与用量】口服,一次4片,一日2次。

**参芪口服液**  
【主要成分】红参,黄芪等。  
【功能与主治】益气固脱,养阴生津,敛汗生脉,补气养血。  
【用法与用量】口服,遵医嘱。

**参麦口服液**  
【主要成分】红参,麦冬等。  
【功能与主治】益气固脱,养阴生津,敛汗生脉。  
【用法与用量】口服,遵医嘱。

**醒脑治瘫胶囊**  
【主要成分】黄芪,牛黄,川芎,桃仁等。  
【功能与主治】益气固本,醒脑开窍,活血通络。适用于脑血栓形成,脑梗塞,口眼歪斜,半身不遂。  
【用法与用量】口服,每次4粒,每日3次。

**脑血栓丸**  
【主要成分】赤芍,川芎,丹参,当归,羚羊角,牛黄,黄砂等。  
【功能与主治】镇肝清心,活血通络。用于脑血栓形成急性期,促进肢体运动功能的恢复。  
【用法与用量】口服,一次1丸,一日2次。

**中风丸**  
【主要成分】丹参,金蝎,当归,南星,安息香,白附子,牛黄,冰片等。  
【功能与主治】开窍降逆,熄风化痰。用于中风不语,半身不遂,口眼歪斜,高血压中风的预防。  
【用法与用量】口服,每次1丸,每日2次。

**通脉口服液**  
【主要成分】赤芍,降香,甘草等。  
【功能与主治】活血化瘀,通脉止痛。用于心肌炎,心肌供血不足,胸前刺痛,胸膈不舒及心脏扩大等症。  
【用法与用量】口服,一日50ml,一日3-4次。



# 重点学科(专科)简介

## 天津中医药大学第一附属医院内分泌科

### 学科简介

天津中医药大学第一附属医院内分泌科成立于1998年,目前为天津市最大的内分泌代谢病中医、中西医结合临床诊疗中心。国家中医药管理局“十二五”重点专科建设单位,天津市中医药学会糖尿病专业委员会挂靠单位,天津中医药大学中医内科学内分泌代谢病方向博士点单位,国家中医新药内分泌专业临床评价中心,天津市首席基层糖尿病医师临床技能培训基地,中华医学会糖尿病健康管理认证单位,天津市工人先锋号。同时是中华中医药学会糖尿病专业委员会、中华中医药学会内分泌专业委员会、中国医师协会中西医结合内分泌专家委员会、天津市中西医结合学会内分泌专业委员会、副主委单位,世界中医联合会糖尿病专业委员会、世界中医联合会内分泌分会、中国糖尿病防治康复促进会副会长单位,并于

2017年荣获由中国中医药研究促进会授予的“首届全国中医内科学/糖尿病名科”称号。2018年获京津冀中医药协同发展专科联盟“内分泌专科”称号。

内分泌科在学科带头人吴深涛教授的带领下,经过近二十年的发展,现已成为集医疗、科研、教学于一体的重点学科。临床坚持以发扬中医药特色优势为出发点,秉承中医传统与现代医学相结合的思路,对糖尿病、糖尿病周围神经、血管病变、糖尿病肾病、糖尿病脂代谢紊乱、甲状腺疾病、肾上腺疾病、痛风及高尿酸血症、脂代谢紊乱、代谢性骨病、下丘脑-垂体等内分泌代谢疾病诊疗经验丰富。

内分泌科现共有医护人员37人,其中医生21名,高级职称人员10人(正高6人),具有博士学位者5人,硕士学位者13人;护理部人员16人。学科分为南北院两个病区,开放床位72张。

近年,内分泌科科研成果丰硕,承担了多项国家及省部级课题,包括国家自然科学基金、国家中医药



行业科研专项慢病项目、国家十一五科技支撑项目、天津市卫生局重点领域项目等多项科研课题,获中华中医药学会科学技术三等奖1项,天津市科技进步三等奖1项。

内分泌科全体医护人员秉承“存诚慎药性,心术芥苍生”的理念,竭诚为患者服务。

### 学科带头人

#### 吴深涛主任

吴深涛教授,医学博士,主任医师,博士研究生导师,内分泌代谢科主任、学术带头人,天津市名中医。中华中医药学会糖尿病专业委员会副主任委员,世界中医联合会糖尿病专业委员会副会长,天津市中西医结合学会内分泌专业委员会副主任委员。首批全国优秀中医临床人才,天津市抗击非典先进个人,天津中医药大学131人才,加拿大西安大略省中医学客座教授,天津市五一劳动奖章获得者、优秀共产党员,2016年评选为天津市人民满意的好医生。

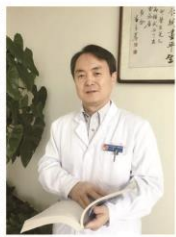
吴深涛教授从医30余年,学宗《内》、《难》,思法仲景诸家,衷中参西。博取百家,潜心修习,结合长期的临床实践,致力于中医学的传承和创新。经多年临床探索,在内分泌代谢疾病、肾脏疾病、疑难杂症等方面的中西医诊疗积累了丰富的临床经验,经长期研究提出内毒蓄积是现代病证的核心机制之一,并总结出“内毒”之“气-血-脉络辨证法”。丰富了中医“内毒”理论,并以内毒辨治多种疾病,获得显著疗效。

吴深涛教授经临床实践尤其是通过对糖尿病胰岛素抵抗和糖、脂毒性研究的基础上,结合中医传统病机理论和相关现

代研究资料,提出糖尿病病机的新观点——“由浊致毒”理论,并基于此独创化浊解毒法,以升降散为基础方的化浊解毒方药制剂,提高了糖尿病的中医临床疗效。丰富了中医治疗糖尿病的病机理论,为糖尿病病的中医治疗提供了新的思路和方法。

吴深涛教授在临床之余非常注重中医药科学研究,坚持“科研源于临床,服务于临床”的原则,先后主持或参与国家及省部级课题18项,其中主持完成国家自然科学基金课题2项,主持编写国内临床诊疗指南6项,并获得多项科研成果奖励。

主要个人专著有《中医临证修养》、《糖尿病慢性并发症的中医辨治》、《张琪学术思想探赜》、《糖尿病肾病中医辨证论治》、《张琪老中医临证备忘录》、《亚健康状态与中医养生方药》等。于国内及国际核心期刊发表学术论文百余篇。



### 学科后备带头人

#### 王斌副主任



王斌,中共党员,医学博士,副主任医师,硕士研究生导师,天津中医药大学第一附属医院内分泌科副主任。兼任中华中医药学会糖尿病专业委员会常委,中国糖尿病防治康复委员会常委,中国医师协会中西医结合内分泌代谢病专业委员会常委,世界中医联合会糖尿病专业委员会常委,天津市中医药学会糖尿病专业委员会副主任委员,天津市抗衰老协会理事,基层首席糖尿病医师临床培训师,第六批全国老中医药专家学术继承人。主要研究领域为糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、痛风和高尿酸血

症、垂体肾上腺疾病等内分泌代谢疾病,在中西医结合辨治的同时,突出中医特色,强调发挥中医药的优势综合治疗以取得突出疗效。针对糖尿病周围神经病变所致的顽固性神经痛,运用“益气温润、化浊通络法”对其进行临床治疗,使临床疗效大幅提高。针对脆性糖尿病患者血糖波动大,伴反复低血糖发作的特点,运用中药“益气健脾、升阳透热法”能够减少低血糖发生频次、平稳血糖,并减少胰岛素等降糖西药的用量。

主持和参与包括国家自然科学基金、国家中医药行业科研专项慢病项目、国家十一五科技支撑项目、天津市卫生局重点领域项目等多项科研课题,在各级医学期刊发表论文20余篇,参编内分泌学专著2部,获中华中医药学会科学技术三等奖1项,天津市科技进步三等奖1项。

## 内分泌科的国际医疗



2015年2月内分泌科南院区病房正式开诊以来,内分泌科利用南院区病房条件,抓住机遇,特设外宾病房,开展国际医疗项目,成立由吴深涛教授亲自领衔、三级医师及翻译组成的医疗团队,截止到2018年底共收治国外患者200余人。科室目前收治的外宾来自朝鲜、韩国、俄罗斯、乌克兰、西班牙、保加利亚等多个国家,病种涵盖“糖尿病、糖尿病足、高血压、脂肪肝、腰椎关节炎、甲状腺机能减退症、疲劳综合征”等,疗效显著,受到国际患者一致好评。



## 内分泌科王世伟赴刚果(布)医疗援助

2018年7月26日,天津援助刚果(布)医疗队正式启程,开始为期一年的医疗援助工作。内分泌科医生王世伟代表天津中医一附院参加援非医疗工作。

抵达刚果后,经过短暂的适应和休整,王世伟医生随即投入到了紧张的医疗工作中。刚果(布)因长期战乱,经济发展迟

缓,医疗水平落后,缺医少药,医疗队克服重重困难,发扬人道主义精神,为当地居民提供了医疗保障,解决了很大的问题。

王大夫目前接诊的病种主要包括失眠、颈椎病、头痛、头晕、耳鸣、腰椎病、便秘、四肢末端的感觉异常等,受到当地群众的高度赞扬。





## 消渴病痹症(糖尿病周围神经病变)

糖尿病周围神经病变(DPN)是糖尿病最常见的一种并发症。发病率有较大差异,约为30%~96%。其主要临床特征为四肢远端感觉、运动障碍,表现为肢体麻木、挛急疼痛、肌肉无力和萎缩、腱反射减弱或消失等。本病中医病名为“消渴病痹症”。中医认为其是(此)因消渴病日久,气血阴阳虚损,内生痰浊瘀血,脉络痹阻所致。

我们认为本病的病位虽以经脉痹阻为主,且多病久入络,致络瘀痹阻,但病性则因其发于消渴病后,正气已虚,故其病机特点为因虚生滞,再因实致虚,近期的研究发现,阳不导气,则气血进一步虚损,渐致肾虚督脉不充是其病久缠绵之根本,即“失温润而痛”;而因虚所生之痰浊瘀血寒湿再滞经脉则为其病情加重的症结所在。因此,我们总结出治疗糖尿病神经病变当以“温润通”为大法,辨证用药当以扶正祛邪为本,处理好补虚与通络(祛



邪)的关系,即使急以散寒、化浊、活血、解毒等祛邪通络为要,亦当具体结合病情,适施以导阳、益气、养血、补肾壮督之润燥大法,而且温润通络之法更当贯穿本病之治疗的始终。

## 中药辨证治疗

## 血虚寒凝:

①症状:患肢凉痛,触之皮温降低,皮肤苍白,遇冷则痛甚。得热则舒,午后患肢肿胀,且有沉重感,呈袜套样分布,趺阳脉搏动减弱,可见间歇性跛行,夜间加剧,甚则患肢肌肤甲错,肌肉干枯或萎缩,体倦乏力消瘦,舌淡,苔白腻,脉沉细而迟。

②治则:温阳散寒,养血通络  
③主方:当归四逆汤(《伤寒论》)合壮督汤(本科自拟)化裁;

④辨证用药:  
A 气虚甚者,加四君子汤化裁。  
B 寒凝痛甚者,加附子、川乌、水蛭等。  
C 肿甚者,加茯苓、益母草、生薏米等。  
D 瘀血甚者,加红花、川牛膝、赤芍等。

## 气阴两虚,督脉劳损

①症状:腰膝酸软,患肢肌肉萎缩,皮肤干燥脱屑,肢端疼痛拘挛,或麻木蚁走感,或呈休息痛,口干少饮,烦热头昏,或面色萎白无泽,身体消瘦,自汗乏力,心悸气短,舌淡胖,脉沉细无力,趺阳脉弱。

②治则:益气养阴,壮督通络。  
③方药:虎潜丸(《丹溪心法》)合壮督汤(本科自拟方)化裁。

④辨证用药:  
A 气虚甚者,四君子汤或补中益气汤。  
B 阴虚甚者,加二至丸等。  
C 兼瘀血者,加丹参、桃仁、川牛膝、赤芍等。

痰浊阻络:  
①症状:麻木不仁,常有定处,肢足有蚁行感,肢体困倦,头重昏蒙,或体多肥胖,胸闷纳呆,腹胀不适,大便粘滞不爽。舌紫暗,舌体胖大,有齿痕,苔白厚腻,脉沉滑或沉涩。

②治则:祛痰化浊,宣痹通络。  
③方药:半夏白术天麻汤(《脾胃论》)化裁。

④辨证用药:  
A 兼瘀血者,加桃仁、牛膝、路路通、王不留行。  
B 湿浊甚者,加独活、僵蚕、佩兰。  
C 阳虚甚者,加桂枝、附子、荔枝核。

## 浊毒内蕴,络脉瘀阻

①症状:肢体局部灼痛,或红肿热痛,触之患处皮温高或水肿或漫肿,甚则伴有溃烂,神疲乏力,烦躁易怒,口干多饮,舌质暗红,或红绛,苔薄黄或灰黑,脉弦数或洪数,趺阳脉可触及或减弱。

②治则:化浊解毒,通络消肿  
③方药:四妙勇安汤合三妙散化裁  
④辨证用药:

A 痛甚者,加木瓜、元胡、白芍、川牛膝。  
B 阴虚甚者,加白芍、二至丸。  
C 兼瘀热甚者,加赤芍、丹皮、桃仁、没药。

## 气虚血瘀

①症状:手足麻木,肢末时痛,多呈隐痛或刺痛,下肢为主,入夜痛甚;或伴有蚁行感,气短乏力,神疲倦怠,腰腿酸软,或面色无华,自汗畏风,舌质淡暗,或有瘀点,苔薄白,脉细涩或脉弱无力。

②治则:补气养血,化痰通络  
③方药:补阳还五汤(《医林改错》)合壮督汤(本科自拟方)化裁

④辨证用药:  
A 气虚明显者可加重黄芪用量,配伍陈皮以理气,加强补气以促气帅血行。  
B 气短乏力明显者,加太子参、麦冬以益气敛阴。  
C 易于自汗感冒者加白术、防风,取其玉屏风散益气固表之义。  
D 血虚甚者加熟地黄、阿胶。  
E 症状以上肢为主者加桑枝、桂枝;以下肢为主者加怀牛膝、木瓜。



2018年6月的一天,吴深涛主任接到来自广东省中医院内分泌科的电话,欲介绍一位痛性糖尿病周围神经病变的患者来我科住院治疗,希望吴主任能够接收,此位糖尿病患者主因双下肢疼痛麻木于广东省中医院治疗将近4个月,疗效不甚显著。痛性糖尿病周围神经病变中医病名为消渴病痹痛,是我们内分泌科诊疗的优势病种,我们已经形成了一套成熟有效的诊疗方案,吴主任欣然应允。

6月10日患者曹某如约而至,这是一位50岁的女性患者,糖尿病病史6年余,安徽人,在广州打工,4个月前出现双下肢疼痛的症状。患者入院时满面愁容,深受病痛折磨,身形消瘦,每日以泪洗面,悲观厌世,曾不堪病痛折磨有过两次自杀行为。患者双足底及足趾疼痛麻木、怕凉,呈袜套样感,双足背及小腿处对称性刺痛、蚁行感,坐位及站立时疼痛明显,臀部及背部偶有接触性、触电样疼痛感,夜间加重,痛甚则夜不能寐。患者的症状非常符合典型的痛性糖尿病周围神经病变的病情表现,患者于广州各三甲医院断续接受中西医结合治疗无好转,这也充分显示了病情的疑难,对于我们学科来说也是一个巨大的挑战。

患者入院后,吴深涛主任第一时间进行了查房,组织疑难病例讨论,为患者制定诊疗方案。显然,一般的诊疗方案已不能奏效,对于此类疑难病症需出奇才能制胜。我们采用中西医结合的诊疗方法,西药控制血糖、营养神经、止痛,中医辨证论治处以汤剂、针灸、中医疗疗相结合的方式进行,同时,孙萌护士长、主管护师及主管医师不断与患者沟通交流,开导患者,让其放下包袱,安心治病,恢复其治疗的信心。经过半个月余的治疗,患者双下肢疼痛麻木的程度较入院时稍有缓解,但始终没有大的转变,患者仍是愁容

## 典型病例

满面,每天身体蜷缩于病床,以减轻疼痛程度。患者病情的变化始终牵动着我们学科所有医护人员的心,这确实是我们建科以来遇到的最疑难的痛性糖尿病周围神经病变的患者。诊疗效果不佳也在意料之中,吴深涛主任重新组织诊疗小组进行病例讨论,重新制定诊疗方案,停止除降糖西药以外的所有西医疗疗措施,完全采用中医药来治疗痛性糖尿病周围神经病变:

①辨证处方,结合我科特制通络止痛散剂口服;  
②调整针刺方案,采用调神止痛针法,结合腰椎夹脊刺、环跳深刺等;

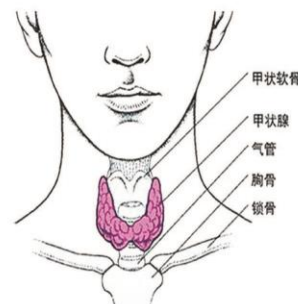
③情志疏导,每日查房鼓励患者,重塑其对抗疾病的信心。  
功夫不负有心人,经过我们医护人员和患者的共同努力,患者的病情有了改观,进食量较前增加,体力和语音较前增强,双下肢疼痛的程度较前缓解,疼痛的持续时间缩短,夜间睡眠质量较前提高,可以短时间下床行走了,脸上露出了久违的笑容,同病房的病友也感受到了患者的变化:“跟住院时比就像换了个人一样”。

经过近40天的治疗,患者双下肢疼痛的程度虽未完全解除,但是较入院时有了显著的改善,基本恢复了自主生活的能力,重要的是增强了战胜疾病的信心。

患者出院后多次随访,双下肢疼痛程度逐渐缓解,并重新到广州打工,恢复了工作能力。9月24日吴深涛主任收到广东省中医院内分泌科的反馈信息,患者双下肢的疼痛麻木的症状已基本缓解,并希望有机会能到我们学科进行学习交流。

张景岳云“医不贵于能愈病,而贵于能愈难病”,我们内分泌科全体医护人员始终秉承“存诚慎药性,心术济苍生”的科训理念,恪守医德,精益求精,为解除患者的病痛而奋斗。

## 甲状腺疾病



针对发病率日渐升高的甲状腺疾病,我科设立甲状腺专科门诊,对于各类甲状腺疾病,采用中西医结合的治疗方法,可达到较大程度减少药物副作用、增加治效的目的。尤其对于甲亢反复发作、甲亢药物治疗后出现肝损伤和白细胞减少、甲状腺结节等方面的诊疗具有临床优势,并制定和完善了该优势病种中医诊疗方案。在治疗中突出中医辨证论治,调理脏腑平衡,

兼顾祛邪与扶正两方面,恢复甲状腺正常生理功能。

对于甲状腺机能亢进患者,西药抗甲亢治疗过程中出现的肝损害及白细胞下降,应用中医的健脾益气、疏肝和血等疗法,可有效缓解患者甲亢症状,保护肝脏功能、提高自身免疫力,较大程度减少抗甲亢药物的副作用。

临床采用“清热解毒、疏肝解郁法”及相应方药,针对亚急性甲状腺炎出现的颈部疼痛、堵闷感有显著缓解作用,并可减轻激素的副作用,减少激素用量。

对于发病呈上升趋势的甲状腺结节,采用中药内服配合穴位外敷及局部针刺、光波治疗、中药离子导入等治疗方法,可达到益气疏肝、化痰祛瘀、消癥散结的良好疗效,可使甲状腺结节减小或消失,免除患者手术之苦。



## 院内制剂

肾康宁

【剂型】合剂

【主要成分】黄芪

(生)、柴胡、丹参、益母草等。

【功能主治】益气养阴,和解清热,利湿通络。用于慢性肾小球肾炎,隐匿型、普通型肾病。症见气短疲乏,口干而渴,烦热,瘦短而黄或浑,腰酸膝软,舌红苔少,脉细,尿中有中等蛋白、红细胞。

【用法用量】口服。一次100ml,一日2次,用时摇匀。或遵医嘱。

【规格】每瓶装100ml。

清肾消毒饮

【剂型】合剂

【主要成分】金银花、连翘、白花蛇舌草等。

【功能主治】清热解毒。用于肾炎、肾盂肾炎、慢性肾炎合并各种感染症。

【用法用量】口服。一次50ml,一日2次,用时摇匀。或遵医嘱。

【规格】每瓶装100ml。

扶肾颗粒

【剂型】颗粒

【主要成分】黄芪、当归、仙灵脾、鬼箭羽等。

【功能主治】益气养血、和中降浊、活血解毒。用于慢性肾功能衰竭。

【用法用量】温水冲服,一次18g,一日两次,或遵医嘱。

【规格】9g×10袋。





# 先进技术及健康指导

## 微波治疗

**主要功效:** 具有促进血液循环、改善血液流变性、促进新陈代谢、改善神经系统功能、提高机体免疫力的作用。

**应用范围:** 糖尿病周围神经血管病变患者。  
**时间及疗程:** 微波治疗仪每次治疗30分钟,每日两次,14天为一疗程。

**禁忌症及注意事项:** 避免仪器与皮肤直接接触,以免烫伤;皮肤过敏者慎用。



## 直线偏光红外治疗



**主要功效:** 改善微循环、促进血液流动,改善缺血性疼痛。  
**应用范围:** 除糖尿病神经血管病变外,包括局部炎症/感染、骨关节炎等,尤其对于疼痛神经痛、纤维肌痛、神经性疼痛、缺血性疼痛疗效显著,对局部组织的肿胀水肿、扭伤和劳损也有很好的治疗作用。

**时间及疗程:** 每次治疗30分钟,每日一次,7天为一疗程。

**禁忌症及注意事项:** 严格掌握治疗时间,以免治疗时间过长引发机体缺氧反应;皮肤过敏者慎用。

## 针灸治疗

**主要功效:** 疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪。

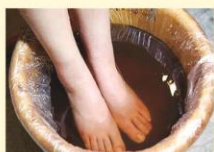
**应用范围:** 适用于糖尿病周围神经病变、周围血管病变导致双下肢麻木、疼痛、怕凉等症。

**时间及疗程:** 每日1次,每次20分钟,以14天为1疗程。

**禁忌症及注意事项:** 有皮肤病、局部皮肤破损、血小板减少凝血功能障碍、严重高血压、心脏病、冠心病等不适合针灸治疗者。



## 药物熏蒸治疗



**主要功效:** 具有温经通络、活血止痛等作用。

**应用范围:** 适用于糖尿病周围神经病变、周围血管病变导致双下肢麻木、疼痛、怕凉等。

**时间及疗程:** 每日1次,每次20分钟,以14天为1疗程。

**禁忌症及注意事项:** 1. 足部溃疡或有其他类型破溃者禁用。  
2. 伴有急性传染病、重症心脑血管疾病者禁用。

## 糖尿病周围神经病变防与治

糖尿病周围神经病变(DPN)是糖尿病常见的慢性并发症之一,临床表现为双侧肢体麻木、疼痛、感觉异常等,侵袭起病,缓慢发展,临床表现对称,多以肢体远端感觉异常为首发症状,可呈现手套、袜套样感觉障碍,早期即可有腱反射减低,尤以双下肢为著。严重者可累及心血管、消化、呼吸、泌尿生殖系统,还可出现体温调节、泌汗异常及神经内分泌障碍,严重影响患者生活质量。

DPN的发病机理目前尚未完全清楚,目前认为可能与长期慢性高血糖促进氧化应激、异常代谢途径(多元醇、己糖胺、糖基化终末产物形成等)激活、代谢异常、血管功能障碍,以及神经生长因子缺乏、免疫损伤等因素综合相关。长期高血糖可引起各种代谢紊乱,血管内膜增生、基膜增厚、细胞肿胀、糖蛋白沉积,造成血管壁狭窄、微循环障碍,神经缺血缺氧、变性、坏死,导致DPN进展。由此可见高血糖、循环障碍是DPN发生、发展的基础。

由于DNP危害之广泛性和严重性,因此我们糖尿病患者应加倍重视,早期预防显得尤为重要。积极控制血糖,维持血糖在理想的范围,同时保证血脂、血压等指标达标,从而减少DPN的发生。对于已经患有DPN的患者,应该在保持上述血糖、血压、血脂等指标达标的情况下,针对DPN的发病机理应用药物治疗。

### 治疗方面

1. 对因治疗控制血糖  
营养神经:常用药有甲钴胺等。  
抗氧化应激:如α-硫辛酸等  
改善微循环:常用药如胰激肽原酶、前列腺素E1、己酮可可碱、山莨菪碱、西洛他唑、活血化淤类中药等。  
醛糖还原酶抑制剂:如依帕司他等。
2. 对症止痛治疗 如加巴喷丁、普瑞巴林、阿米替林等。
3. 在辨证论治基础上,运用中药汤剂、针灸、中药熏洗等治疗DPN,亦能取得很好疗效。

## 院内制剂

### 肾消颗粒

糖尿病肾病(DN)是糖尿病微血管并发症之一,即糖尿病性肾小球硬化症,是糖尿病特有的并发症。中医认为DN属于消渴病日久并发水肿、尿浊、吐逆、肾消、关格等范畴,中医病名为“肾消”或“消渴肾病”。在治疗早期糖尿病肾病蛋白尿方面,临床上使用“补肾清心固精法”疗效显著。并且,该疗法已被我科开发为院内制剂“肾消颗粒”,临床广泛使用10余年,具有减少蛋白尿、减轻水肿的功效,可显著延缓糖尿病肾病的进程。

**组成:** 茯苓、五味子、菟丝子、石莲子等。

**功能主治:** 补肾健脾,清热利湿,固精化瘀。用于脾肾两虚型糖尿病肾病及各种肾脏病引起的蛋白尿,浮肿,腰膝酸痛,尿频或混浊,阳痿遗精。

### 糖毒清颗粒

糖尿病血脂异常是糖尿病较为常见的并发症。中医传统病机观认为血脂异常属消渴病“湿阻”、“痰浊”、“瘀血”等范畴。我们称之为“消渴病血浊”。此多因脏腑功能失调,则气机运行不畅,谷气不化精微,反从浊生脂聚痰,以致气滞血瘀痰凝。针对糖尿病合并顽固性血脂紊乱的患者,我们首创了中医“化浊解毒疗法”,自拟化浊解毒方,并且研发出院内制剂“糖毒清颗粒”,可从根本上调节患者脏腑机能,可快速调节血脂异常,同时对心、脑血管等重要的组织器官予以保护作用。

**组成:** 黄连、黄芩、枳壳、厚朴、干姜、佩兰、蝉蜕、半夏等。

**功能主治:** 健脾化浊导滞,主治糖尿病、高血脂症之浊毒内蕴型。

## 认识糖尿病胰岛素抵抗

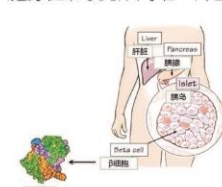
作者 王彬

糖尿病是一种慢性、全身性以血糖水平增高为主要特征的代谢性疾病。其主要病理特点为患者胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗抗所致的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。

胰岛素是由胰腺内的胰岛β细胞分泌,为机体内唯一降血糖的激素,胰岛素分泌不足,不能很好的降低血糖,导致血糖升高,这比较容易理解。但是

不能维持在正常的范围,这种情况就会出现糖尿病(胰岛素分泌不足型);还有一种情况就是人还是100个人,甚至又有另外20人加入到了这个队伍当中,变成了120人的队伍,可是新加入的20人非但不好好干活,反而进行各种捣乱、影响团队协作,让所有的人都不好好干活,到点下班,混吃混喝,结果120人仍旧没能干完以前100个人就能干完的工作,这种情况也会出现血糖升高(胰岛素抵抗型)。

大家理解什么胰岛素抵抗了吧,此时不禁有人会问什么样的人容易出现胰岛素抵抗呢?  
胰岛素抵抗通俗的讲就是胰岛素的生物效能下降,不能有效的降低血糖。也可以理解就是胰岛素变得懒散,不好好降低血糖。  
举个例子说明吧:以前把血糖维持在正常范围这个工作需要100个人(胰岛素)去完成,100个人按时上下班,工作认真负责,团队协作,能够很好的把工作完成,血糖维持在正常范围,这就是正常的糖代谢状态;但是突然有一天,因为某种原因,100个人有80个病的不来上班了,剩下20个人加班加点,甚至饭都来不及吃,结果仍然干不完之前100个人的工作,血糖



## 内分泌科党支部举办“糖尿病中医药防治”主题党日健康公益活动

11月14日,是“联合国糖尿病日”,内分泌科党支部以“糖尿病中医药防治”为主题,在南院区门诊大厅举办了主题党日暨健康公益宣教活动。内分泌科党支部书记、科主任吴深涛教授带队,科副主任王斌副主任医师、徐宁主治医师、张峻主治医师、赵天宇医师及护理部祝海芸、王思涵等多名护士参加了此次活动,为100余名市民提供了健康咨询、健康讲座,进行了免费血糖检测,并发放糖尿病预防宣传资料。此次活动,广大糖尿病患者积极参与,认真听讲,纷纷表示获益匪浅。





## 吃「掉」甜蜜的负担

随着生活水平的提高,人们对于美食的追求也越来越高。长期高糖高热量的饮食虽然满足了我们一时的口福之欲,同时也给我们的身体造成了“甜蜜的负担”。尤其是对于糖尿病患者而言,一饮一食更不能马虎大意。《内经》对食疗有非常卓越的理论,如“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”,这可称为最早的食疗原则。俗话说:药补不如食补,食补对病人的调养尤为重要。有些食物不仅能为人体提供必需的能量,还具有独特的保健养生和辅助治疗功效。尤其是广大的糖尿病患者,饮食更是影响血糖的关键因素。下面这些药食同源的食物,糖友们常吃的话对血糖控制更为有利。

### 淮山药抑制餐后血糖

李时珍《本草纲目》中山药有“健脾补益、滋精固肾、治诸百病、疗五劳七伤”之说。山药补而不热,温而不燥。

山药含有黏液成分,这种粘性的蛋白质可以包裹住肠道里的食物,让食物缓慢吸收。这种作用既能抑制餐后血糖的迅速上涨,

又能避免胰岛素分泌的失调,使血糖得到更好的调节。山药中还含有必要的镁和锌,它们是胰岛素分泌所必需的,以及维生素B1和维生素B2。这些成分能促进血液中的葡萄糖代谢。另外山药还含有淀粉酶,它是一种分解糖的酶,能阻止血液中糖分的积累。

### 桑叶促进胰岛素分泌

桑叶本来是蚕的食物,又发现它同时还是一味药。我国最早药书《神农本草经》称桑叶为“神仙叶”,入脾、肝、大肠经,具有疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血的作用。现代科学研究也证实,桑叶中的生物碱和多糖可以提高葡萄糖耐量,防止高血糖;可促进胰岛素分泌,有效调节血糖。

### 荷叶健脾升阳助血糖吸收

荷叶不止有观赏价值,更有“夏日百药”之称。荷叶味苦辛微涩、性凉,归心、肝、脾经。有清香升散,具有消暑利湿,健脾升阳,散瘀止血的功效。药理学研究表明,荷叶有降低血糖、血脂的作用。

### 苦瓜刺激胰岛素释放

苦瓜以味得名,入心、肝、脾、肺经。除了是我们主要的食材之一,还具有药用功效,被称为“植

物胰岛素”。苦瓜提取物中的主要活性成分是苦素,能刺激胰岛素释放,阻碍血液中葡萄糖形成,对非胰岛素依赖性糖尿病治疗有一定作用。

### 冬瓜皮缓解“三高”本领高

冬瓜皮也是宝,性微寒而味甘淡,归肺经、脾经、小肠经。历代本草记载,它能治肿胀、消热毒、利小便,尤其适用于湿热所致之小便不利等症。冬瓜皮可使糖尿病患者“三高”(饮多、食多、尿多)症状得到一定改善。

这5种食物都是平时家庭可以吃到,价格实惠,且无副作用,可以说是糖尿病患者福音。但是对于降血糖是一个比较大的工程,是要慢慢调理的,不能操之过急。平时只要您的饮食控制合理,那么降血糖是件很容易的事情。希望糖友们早日摆脱高血糖的困扰!



## 糖尿病足护理

糖尿病足,又称脱疽,是糖尿病患者常见的慢性并发症,也是致残、甚至致死的重要原因之一。常表现为:足部刺痛、溃破后无痛感、麻木冰凉,甚至肌肉萎缩、关节畸形、截肢。引起糖尿病足的原因有多种,主要包括足部细菌感染、下肢动脉供血不足与末梢神经病变等。预防及护理尤为重要,可分为整体干预和局部干预。

**整体干预:**  
1. 饮食调整是基础,注意粗细搭配,适当补充瘦肉、蛋类等优质蛋白质。一般而言,主食控制在100克左右,同时搭配新鲜蔬菜。  
2. 适当运动是助力,长时间站立或走动容易加重下肢血液循环障碍,但是适当运动有助于促进血液循环,改善肢体缺血症状,切勿运动过量。  
3. 心理疏导是必要:糖尿病足患者面对截肢的危险容易产生焦虑、恐惧、悲观等不良心理,对治

疗产生消极态度。另外,还可影响休息与睡眠,引起血糖波动。护理人员及家属应鼓励患者积极配合治疗,增加患者治疗的依从性,从而提高治疗效果。

**局部干预:**  
1. 鞋袜要求:应选择柔软、舒适、透气性好、鞋头宽大的平跟厚底鞋,如千层底鞋。鞋的松紧度要适宜,应比原先鞋码大一码。在袜子的选择上应选宽松、柔软的棉袜,建议每天换洗,亦可将袜口剪掉一截,使袜筒更加宽松,避免赤脚行走。如果足部有畸形,建议使用特制的鞋垫或脚趾矫形器。避免足部压力增高或摩擦,引起足部感染。  
2. 足底按摩:足底穴位按摩能够缓解足底血运,而且还能刺激脑干网状系统,有利于调节血糖。同时可以感知足背动脉的搏动、皮肤温度及弹性。穴位常选用涌泉、太溪、隐白、太冲等。按摩动作要轻柔,手部保持温暖,避免大力揉搓。  
3. 足部保暖:不能使用热水袋、电暖宝、暖身贴等取暖,以免烫伤。坚持泡脚15~20分钟,每日一次,水温以37~40℃为宜,有不利促进足部血液循环。

## 低血糖认识与预防

低血糖是广大糖尿病患者尤其是胰岛素治疗的患者经常遇到的,低血糖有诸多的危害,低血糖刺激心血管系统,可促发心律失常、心肌梗塞、脑卒中,并且长期反复严重的低血糖发作可致中枢神经系统不可逆的损害,引起病人性格变异、精神失常、痴呆,甚至死亡等。有专家曾说过:“一次严重的病源性低血糖或由此诱发的心血管事件可能会抵消一生维持血糖在正常范围所带来的益处!”

药物治疗的糖友只要血糖 $\leq 3.9$  mmol/L 就属于低血糖范畴。

低血糖临床表现?

- 头痛、头晕,瞬间丧失意识,损伤脑细胞
- 摔倒时易致骨折
- 心慌、心悸、心跳、急性心悸

低血糖如何预防?  
首先,应避免诱因。

其次,定期监测血糖,做到早发现,早处理,及时纠正血糖。糖友外出或运动时要随时携带糖果、饼干等食物,糖尿病救助卡放在容易看到或找到的地方;开车的糖友要把含糖食物放在伸手可及的地方。携带的食品必须含糖,不能是木糖醇等甜味剂食品。

## 揉腹养生,益处多多

作者 徐宁

揉腹养生,在我国已有数千年历史。从解剖学上讲,腹部是腹腔和盆腔,还有最主要的神经节;从经络学上讲,肚脐周围有任脉、带脉、冲脉等。所以说脐周的穴位是最敏感、最能发挥疗效的穴位,揉腹养生法也验证了“腹部软如绵,百病不缠”之说。

### 揉腹不断,百病不犯真的这么神奇吗?

养补元气。腹部走的大多是阴经,而小腹又是阴经相接的部位,属阴中之阴。阴性寒,是寒气最易聚集的地方,所以揉腹很关键。手心的劳宫穴是火穴,有温养的效果。经常以手心按摩小腹至发热,不但能让人体自动调集脂肪来御寒,还能养元补气、滋阴培阳。

防胃病。腹部的中脘穴位于肚脐上正中线4寸,约五横指处。按摩这个穴位对各种胃痛、食道逆流、打嗝、穿露脐装着凉引起的胃痛以及胃气冲心而感到的胸闷等都可以起到缓解作用,治疗效果可以说是非常好。每天早、中、晚饭后各揉腹1次,每次约揉5分钟,可达到辅助治疗溃疡病的目的。因为胃溃疡病的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹,可促使前列腺素分泌增加,阻止胃酸过量分泌,防治溃疡病。

现代医学也认为,揉腹可使胃肠及腹部的肌肉强健;可促进血液和淋巴液的循环;能促进胃肠的蠕动和消化道的分泌,使吃进去的食物能充分的消化、吸收,使整个身体得以强壮、健康和长寿。

促进肠蠕动,消除便秘。很多有便秘的人不喜欢吃药,有的吃药就好,不吃药病情就又回到起点,形成了依赖。其实可以试试揉腹,让身体恢复自身的功能。揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显地改善大小肠的蠕动功能,从而起到促进排便的作用,进而预防和消除便秘,对老年人尤其需要。

减肥健美。中医认为,大腹属脾,脾为气血生化之源,肥胖的主要原因是脾失健运、气血郁滞所致。故欲减肥,首当从脾调治。按揉腹部,通过腹部的运动,可以健脾助运,减少腹部脂肪的堆积。

治脾虚不长肉。孩子胃强脾弱时,会出现特别能吃,但还是瘦、个子小、头发黄的情况。孩子能吃不能消化,时间久了就堆积到那了,所以还会食积。可以试试揉腹的方法,孩子的胃、肠都在肚子上,也就是孩子的腹部,顺时针给孩子揉揉肚子,孩子立刻会感觉舒服很多,比吃健胃消食的药都管用。

有助于睡眠。对于睡眠不好的人,可以在睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病患者,按揉腹部能平熄肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗作用。

宝宝肚脐周围顺时针按摩

### 揉腹方法

时机:揉腹养生一般宜选择在夜间睡前和早晨起床前进行,其揉法简便易行。

顺序:揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹,先从肚脐眼开始转圈,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。

力度:揉腹时要用力度适度,次数可多可少,数十遍之后,又换左手以相反的运转方向,揉数十遍。关键在于长年累月不间断,方能有效。

注意事项:揉腹不宜在过饱或过饥时进行,且要排空小便,腹内有恶性肿瘤或胃穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等急腹症时,绝对禁止揉腹。

腹者,生之本,故为百病之根,揉腹不但无病可防,而且临床实践证明,以按摩腹部为主的脏腑经络按摩疗法,对许多顽固性疾病都有很好的辅助治疗作用。赶紧把这个好方法告诉身边的朋友们吧。

### 乳痛灵胶囊

【主要成份】柴胡、白花、香附、川楝子等。

【功能与主治】疏肝解郁,活血止痛,软坚散结。用于乳腺囊性增生及乳痛症。

【用法与用量】口服一次6粒,一日3次,忌烟酒。

### 乳痛安胶囊

【主要成份】熟地黄、白芍、枸杞子、山茱萸等。

【功能与主治】滋补肝肾,调和冲任,软坚散结。用于乳腺囊性增生及乳痛症。

【用法与用量】口服一次4粒,一日3次,忌烟酒。

### 乳增康汤剂

【处方组成】柴胡10g、郁金10g、当归15g、赤芍15g、白芍15g、夏枯草15g、山慈姑15g、僵蚕10g、生牡蛎15g、菟丝子10g、川楝子15g、玄胡15g。

【功能与主治】舒肝行气,活血散结,主治乳癖、乳痛、乳腺增生、乳腺囊肿等。

【用法与用量】口服150ml,每日2次,口服。

### 化核丸

【主要成份】穿山甲(制)、全蝎、三棱、莪术等。

【功能与主治】软坚化痰,消肿止痛。用于乳腺增生、痰核流注、瘰疬肿块等症。

【用法与用量】口服一次3g,一日2次,或遵医嘱。

### 金黄膏

【主要成份】黄柏、大黄酒等。

【功能与主治】活血散瘀,清热,解毒。用于疔毒未溃的疔、疮、疖、无名肿毒等症。

【用法与用量】外用。摊于脱脂棉或纱布上,患处,或遵医嘱。

### 黄连消肿膏

【主要成份】黄连、黄柏等。

【功能与主治】清热润燥,消肿止痛。用于疮疡溃后及各类疮疡红肿作痛等症。

【用法与用量】外用。涂患处,摊于脱脂棉或纱布上,敷患处,或遵医嘱。

### 冲和膏

【主要成份】紫荆皮、白石、石菖蒲等。

【功能与主治】清热消肿,解毒。用于疔疮、疖、微热、半阳疽等症。

【用法与用量】外用。摊于脱脂棉或纱布上,患处,或遵医嘱。

### 地榆油

【成份】地榆。

【功能与主治】清热解毒,消肿止痛。用于烧伤、烫伤。

【用法与用量】外用。擦患处或做油条敷患处,或遵医嘱。



糖尿病足,又称脱疽,是糖尿病患者常见的慢性并发症,也是致残、甚至致死的重要原因之一。常表现为:足部刺痛、溃破后无痛感、麻木冰凉,甚至肌肉萎缩、关节畸形、截肢。引起糖尿病足的原因有多种,主要包括足部细菌感染、下肢动脉供血不足与末梢神经病变等。预防及护理尤为重要,可分为整体干预和局部干预。

**整体干预:**  
1. 饮食调整是基础,注意粗细搭配,适当补充瘦肉、蛋类等优质蛋白质。一般而言,主食控制在100克左右,同时搭配新鲜蔬菜。  
2. 适当运动是助力,长时间站立或走动容易加重下肢血液循环障碍,但是适当运动有助于促进血液循环,改善肢体缺血症状,切勿运动过量。  
3. 心理疏导是必要:糖尿病足患者面对截肢的危险容易产生焦虑、恐惧、悲观等不良心理,对治

药物治疗的糖友只要血糖 $\leq 3.9$  mmol/L 就属于低血糖范畴。

低血糖临床表现?

- 头痛、头晕,瞬间丧失意识,损伤脑细胞
- 摔倒时易致骨折
- 心慌、心悸、心跳、急性心悸

低血糖如何预防?  
首先,应避免诱因。

其次,定期监测血糖,做到早发现,早处理,及时纠正血糖。糖友外出或运动时要随时携带糖果、饼干等食物,糖尿病救助卡放在容易看到或找到的地方;开车的糖友要把含糖食物放在伸手可及的地方。携带的食品必须含糖,不能是木糖醇等甜味剂食品。

宝宝肚脐周围顺时针按摩

### 揉腹方法

时机:揉腹养生一般宜选择在夜间睡前和早晨起床前进行,其揉法简便易行。

顺序:揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹,先从肚脐眼开始转圈,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。

力度:揉腹时要用力度适度,次数可多可少,数十遍之后,又换左手以相反的运转方向,揉数十遍。关键在于长年累月不间断,方能有效。

注意事项:揉腹不宜在过饱或过饥时进行,且要排空小便,腹内有恶性肿瘤或胃穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等急腹症时,绝对禁止揉腹。

腹者,生之本,故为百病之根,揉腹不但无病可防,而且临床实践证明,以按摩腹部为主的脏腑经络按摩疗法,对许多顽固性疾病都有很好的辅助治疗作用。赶紧把这个好方法告诉身边的朋友们吧。





### 急诊绿色通道 泌尿外科成功救治一例睾丸扭转患者



近日,我院泌尿外科成功为一例21岁年轻未婚患者行睾丸扭转复位+固定术。目前,患者恢复良好,睾丸血流完全恢复,成功挽救了睾丸,已经出院。

室,优先完善检查,结果回报后提示:排除左侧输尿管结石,确诊为左侧睾丸扭转。

患者是在天津打工的外地人,发病时家属未在身边,就医时身上仅1000余元现金,与患者家属电话沟通病情后许召良主治医师立刻安排患者办理住院手续,并安慰患者家属不要担心费用问题,医院一定会积极为患者救治,同时向科主任何锦华主任医师及易虎主治医师汇报患者需急诊手术,并积极联系手术室、麻醉医师。何锦华主任医师及易虎主治医师即刻从家赶往医院,麻醉科史绍斌主任及手术室陈培颖老师也尽快赶到北院区手术室,一切准备就绪,患者进入手术室。手术由何锦华主任指导,易虎主治医师及许召良主治医师完成。术中发现患者左侧精索逆时针扭转540度,血流完全中断,睾丸呈黑紫色,睾丸复位温盐水湿敷后,部分血流恢复,何锦华主任及易虎主治医师商讨后,考虑患者为年轻未婚男性,决定保留睾丸,术后严密观察睾丸血流。术后患者复查阴囊彩超提示:左侧睾丸血流未见明显异常。本例患者从就诊于我院到手术完成复位固定,仅用时2小时左右,争取到了睾丸扭转后黄金4-6小时,最终为患者保住了左侧睾丸!患者及家属对我院及时有效的处理非常感谢。



睾丸扭转为泌尿外科较少见急症,容易误诊,其好发于青少年及儿童,发病时睾丸剧烈疼痛,会向下腹部及会阴区放射性疼痛,同时还伴有恶心、呕吐或发热,患侧睾丸肿大,睾丸呈横位,彩超检查可见血流信号明显减少或消失,明确诊断。目前大约有50%左右患者因就诊不及时而导致睾丸坏死切除。发生睾丸扭转后,4-6小时内是黄金手术复位时间,一经确诊需尽快手术复位,挽救睾丸,否则发生睾丸坏死需切除而影响男性生育功能。(泌尿外科)

### 骨伤科开展3D打印导板引导下胫骨高位截骨术(HTO)

HTO又称为胫骨高位截骨术,是治疗膝骨性关节炎有效方法,能避免或延迟膝关节置换时间,属于保膝治疗的一种。HTO截骨术对截骨角度要求非常精确,截骨位置选择非常重要,这对术者往往是一种挑战,对于初学者更难以掌握其手术技巧。3D打印建模技术将数字建模应用到手术中,术前设计好截骨角度、撑开角度及取自体骨的大小,术中应用3D导板进行引导,大大节省手术时间,提高手术效率,使得手术更加易于掌握。

近日骨伤科开展一例3D打印导板引导下HTO手术。患者术后早期康复,术后疼痛缓解,功能改善。(骨伤科)

### 南院联合党总支举办“健康走基层”主题党日活动

11月4日上午,“中医一附院基层党支部惠民服务全民健康行”健康咨询服务走进静海区静海镇西五里村,南院联合党总支、南院检验支部汤毅等部分支部党员一行26人参加活动。

活动现场,我院治未病科、内分泌科、肾病科、普外科、泌尿外科、眼科、耳鼻喉科、皮肤科、口腔科、男科、检验科等医生、技师党员耐心为西五里村民提供义诊咨询,360余人次、发放宣传资料100余份,得到当地村民一致好评。汤毅主任医师为本次活动赋诗一首

静海义诊  
菊未义诊西五里,  
雾霾难掩心欢喜,  
大慈侧隐唯夙愿,  
普救含灵悦心体。

(南院联合党总支)

### 北院急症病房举办重症感染讨论会

11月9日,北院急症病房举办的重症感染讨论会在北院六楼学术报告厅举行。本次讨论会邀请到国内知名专家四川大学华西医院感染科主任吕晓菊教授对重症阳性菌感染展开系统深入的培训。我院党委委员、副院长刘新桥出席会议并致辞。

最后,王清泉主任医师作了总结发言,对专家的指导表示感谢,希望大家通过此次学术交流,能够提高临床感染诊断治疗水平,进一步提高规范化抗感染治疗。(北院急症病房)

### 我院举办2018新入职人员医疗核心制度考核

11月16日下午,我院举行“2018年度新入职人员医疗核心制度考核”。党委委员、副院长刘新桥出席并讲话,强调医疗质量核心制度是保护病人安全的制度,同时也是保护医生安全的重要制度。

本次考核由医务处组织,各科新入职人员均诚信应考,冷静答题,考试秩序井然。(医务处)

△11月9日,心身科举办“医患沟通”主题讲座,心身科总支部书记、科主任沈莉主任医师向大家讲解了医患沟通的重要性,分享了经验及技巧。心身科青年医师、学生20余人参加讲座,大家表示听完讲座受益匪浅。

△11月21日上午,呼吸科举办“2018年第17个世界慢阻肺日—早防早治,始终不晚”健康咨询活动,呼吸科党支部书记、科副主任朱振刚主任医师带领呼吸科团队为患者提供健康咨询。向市民免费提供肺功能检查20余份,发放宣教手册及材料、雾化注意事项、三九贴宣传手册80余份。

△11月22-24日,由我院肾病科主办的“全国中医腹膜透析联盟第一届‘腹膜透析与临床及中西医结合诊疗进展’学习班”在津举行。我院党委委员、副院长王舒参加开幕式并致辞,肾病科党支部书记、学科带头人、科主任杨洪涛教授主持,来自全国50多家中医院的60余名医护人员参加培训。

### 我院李桂平参加第56批中国博士后科技服务团(河南行)活动

日前,河南省近年来第一次以省委、省政府名义举办的高规格、大规模的招才引智活动——中国河南招才引智创新发展大会在郑州召开。大会以“广聚天下英才,让中原更加出彩”为主题,广邀国内外知名专家学者、科研人员、博士后和留学人员等参会,旨在集聚一批高层次、高技能人才(团队),为推动河南实现高质量发展提供强有力的智力支撑。

河南省人力资源和社会保障厅承办。活动共组织北大、清华、中科院等著名高校、科研院所的299名博士后研究人员参加,成功对接科研项目300余项。

启动仪式结束后,我院李桂平博士后与对接单位禹州市中医院进行了项目洽谈,指导中风病康复中心建设,传播针灸特色技术。(针灸部)



### 针灸学科举办“世界针灸日”健康宣教公益活动

11月22日是“世界针灸日”,上午,我院针灸学科以“弘扬中医,振兴针灸”为主题,分别在南北院区门诊、康复大厦大厅举办了大型健康宣教公益活动暨针灸部一、二、三党总支主题党日活动。“天津针灸”石学敏院士专家团队20余名专家与市民面



对面,现场为300余名市民详细讲解中医针灸相关疗法、普及健康知识,发放健康宣教资料500余份。

1987年11月22日,世界针灸学会联合会成立,2011年世界针灸学会联合会通过中国代表提出将每年11月22日定为世界针灸日。针灸第

三党总支书记、副部长杜宇征主任医师介绍说,今天是第八个“世界针灸日”,是全世界从事针灸工作的医务人员的节日。借助今天这个节日,与广大群众面对面的进行交流与互动,目的是让大家更准确的认识针灸,了解针灸,热爱我们的“国粹”。中医一附院针灸学科作为全国针灸临床研究中心,有责任、有义务向广大的患者朋友介绍针灸,宣传针灸。(针灸部)

### 心血管科举办“心衰防治”专场健康公益讲座

11月9日,我院联合今晚传媒“天使进社区”公益平台,邀请心血管科副主任李彬主任医师主讲,举办了主题为“气短乏力不容忽视——心衰早筛查早诊断早预防”专场健康公益讲座,并为到场的50余位社区居民提供了健康咨询。

李彬主任介绍,心衰是心力衰竭的简称,是一种心室充盈或射血能力受损的一组复杂临床综合征,主要临床表现为呼吸困难和乏力,以及液体潴留等。有高血压、冠心病、糖尿病、肥胖、代谢综合征、使用心脏毒性药物史、酗酒史、风湿热史,心肌病家族史的人群是心衰的高危人群。气短,上气不接下气;疲乏无力;干咳、

夜间憋醒;活动后心慌;情绪或精神异常,均为心衰的早期信号。早期筛查,有利于疾病早期预防。心衰患者应做好以每天称体重,监测血压、心率,控制饮食,保持心情舒畅,养成良好睡眠习惯,遵医嘱服药,穿宽松保暖的衣服,保持大便通畅。



### 我院药学部、儿科联合开展“儿童合理使用抗菌药物”公益宣教活动

每年11月的第三周是世界卫生组织确定的“世界提高抗菌药物认识周”。为进一步提高全社会合理使用抗菌药物的意识和水平,落实2018年卫办医发9号文中关于加强儿童抗菌药物临床应用的管理,我院药学部、儿科在门诊联合开展“儿童合理使用抗菌药物”宣教活动。

11月13日上午,活动现场的专题宣传海报和循环播放的抗生素知识视频吸引了许多家属和患者积极参与。医师、药师们向大家讲解如何正确使用抗菌药物、公众使用抗菌药

物的误区、滥用抗菌药物的危害等,并向患者发放抗菌药物宣教小册子,提高公众的认知度。药学部的药师还针对冬季儿童多发疾病,推荐了几种药膳配方,同时解答了患者使用中药遇到的一些问题。

抗生素耐药问题是二十一世纪人类面临的挑战,与每个人的健康息息相关。作为医务人员,我们有义务和责任向社会大众告知相关知识,共同面对抗生素耐药性这一全球性的挑战,让每一个人都行动起来,为拥有健康而安全的美好生活而努力。





## 可以是浴的中药

药学部 臧滨



中药足浴是中医传统疗法一药浴的一部分,属于外治法。有着悠久的历史,我国最早的中医经典著作《黄帝内经》就有药浴的记载。

中药足浴是利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚,其中的有效中药成分在热水的热力帮助下,渗透进皮肤,被足部毛细血管吸收,进入人体血液循环系统,从而达到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。中药足浴可以治疗很多疾病,对失眠、高血压、糖尿病、风寒感冒、虚寒腹痛、腰腿疼痛、手足寒冷等有着很好的疗效。冬季也是适合足浴的季节。

使用中药足浴时,要选择适当的中药,常用的足浴中药有:

**艾叶**具有驱寒止痛的作用,外用祛湿止痒。对于身体寒湿重的人,每周可以用艾叶水泡脚一两次,艾叶泡脚具有理气活血、逐寒湿、改善睡眠、温经通

络的功效。另外,艾叶能杀虫止痒。加一些姜可以治感冒,关节疼痛等,如果加一些花椒,可以治疗脚出汗等。

**红花**有活血通经,祛瘀止痛功效。冬季容易发生冻疮和皮肤皲裂的人在秋季应该提早用红花泡脚,可以起到很好的预防作用。如果用30-50克的干艾叶和10-15克的红花同时煮水用来泡脚,还可以改善血液循环,预防和减轻静脉曲张、末梢神经炎。红花常与桃仁、当归、川芎、赤芍药等同用,称为桃红四物汤。此方方破血瘀血祛、新血生、气机畅,化瘀生新是该方的显著特点。纵观全方,不但可滋补血气,还可帮助治疗头晕目眩、月经不调或闭经。

**生姜**味辛,微温。归肺、脾、胃经。可解表散寒,温中止呕,化痰止咳。其实用生姜泡脚,也是能达到同样的效果。生姜1块,红花10克,同时放入水中,煮沸,然后泡脚,可以驱寒活血。

**伸筋草**味辛气温,入肝经。主治祛风散寒,除湿消痛,舒筋活络。用于风寒湿痹,筋脉拘挛疼痛,外用治跌打扭伤肿痛。伸筋草多配桂枝、红花、桃仁等活血通络药。

**足浴要特别注意以下两个问题**  
水不是越烫越好,很多人认为水温高,对促进中药成分的吸收和血液循环有帮助。其实这是错误的,过高的温度,会烫伤皮肤,血液循环突然加快的话,造成血液上冲,引起不适,甚至出现虚脱,40度左右为人们比较适应的温度。

时间不是越长越好,泡脚一般泡40分钟即可,40分钟可以让足部毛细血管吸收有效中药成分了,而且泡脚时间太长容易冒大汗,汗液流失过多对心脏是有损害的。



## 走近榜样

高山安可仰,徒此揖清芬。

日前,为树立优秀共产党员楷模,发挥先进典型示范作用,反映优秀共产党员和先进基层党组织典型事迹的专题节目《榜样3》,在我院广大干部职工党员群众中掀起了学习讨论的热潮,入党积极分子和预备党员们纷纷撰写了心得体会,表达了自己将见贤思齐,看齐中凝聚着不忘使命,在自己平凡的岗位上做出不平凡的成绩的心声。

△最让我感动的就是作为我们同行的乡村医生贺星龙,看了他的事迹,我内心始终不能平静,作为医学同行,作为医学晚辈,当初毕业时我心里想可能更多的是要在一个好医院,高级别的医院工作,将来才会有出息,才会有发展。因为在心里面,医生就应该是穿着白大衣,端坐在诊室里。自己也不愿意到基层医院去工作,认为那条件差等等。贺星龙为我深深的上了一课,让我知道了作为医生,不是我们去选择工作,而是让患者选择,他们需要我们,我们就在那里,我们就应该尽心尽力的为患者服务,为人民服务,以后的日子里,我要更加努力学习,更加刻苦钻研,把更多的患者解决病痛,给他们带来健康。

——入党积极分子 刘斌

△观看完《榜样3》后愈发坚定了我积极加入共产党的信念。因为共产党建立初期即秉承传扬着“为人民服务”的优秀理念,成功带领人民实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,并将党的优秀思想与理念力扛在肩,弘扬光大。今后我将更加自我勉励,自我督促,努力向党组织靠近!

——入党积极分子 黄晨曦

△作为预备党员,需要自觉践行“四个意识”,做讲政治、讲忠诚、知行合一的党的预备力量,我们应该向各位榜样学习,坚定理想信念,在大非面前旗帜鲜明,在风浪考验面前无所畏惧,在各种诱惑面前立场坚定。可能我没有李元敏同志的雷霆手段,没有她高远的政治大局观,但是我能够做到不忘初心,坚守入党誓词,见贤思齐,见不贤而内省,并且在个人生活和工作中,不懈怠、不放松,立足当下,不以善小而不为,不以恶小而为之,时刻牢记“我是谁”,将“为人民服务”宗旨落到实处,真诚热情地服务患者,从我做起,从小事做起,不断向榜样们学习,踏踏实实走好每一步,不辜负党组织的培养教育!

——预备党员 樊凌杉

△十一年的医学求索,四年的工作经历,每次抉择都历历在目。扪心自问,我的思想境界没有达到贺星龙同志那样的高度,我的工作境界没有到达宋老那样的深度,我的责任心也没有达到朱仁斌和李元敏同志那样的水平。但我铭记医生履行着治病救人的人道主义天职,承载着社会良知道德,作为一名医务人员,我要为祖国医学发展尽职尽责,提高医疗技术,为人类服务,精益求精,不断进步,体现自己的价值追求。

——预备党员 张丽丽

## 火锅——打开冬天的最佳方式

没有火锅的冬天是不完整的!相信大多数朋友都认为火锅才是冬天正确的打开方式吧,古人尚且在寒冬之时围炉而坐,小酌共饮,更何况我们现代人呢!在黄昏之际约上一群好友,在街头的火锅店或在温暖的家中,看着玻璃上慢慢升起的氤氲,尽情享受舌尖上味蕾冲击带来的满足感。半边麻辣的鸳鸯锅,配上蒜泥香葱辣椒的碟儿,夹起在锅里涮了几秒钟的肉片、毛肚,脆爽嫩滑的毛肚挂着牛油,一头扎进油碟儿里,裹个丰满,再塞入嘴里,配上一瓶冰可乐或啤酒,喝一口,冰火两重天,真是一种难以名状的满足。因此,冬天里最受推崇的火锅,真是让我们的幸福感分分钟爆棚呀!

但是,总有那么一些人,在尽情放纵享用火锅后往往会后悔上几天,问其原因,不是肠胃不适,就是咽喉肿痛,咳嗽、声音嘶哑也大有人在。因此,我们今天就来告诉大家,火锅到底能不能吃?如何把火锅吃出健康养生范儿?

### 你要知道,吃火锅会上火

首先,由于汤底或调料一般大多为辛辣味道,辛辣会导致脾胃消化功能失调,内生燥热,因而多食会出现咽喉肿痛、口角糜烂、嘴唇燥裂、口腔溃疡、腹痛、腹泻等症状。因此平素如果内热较盛,饮食上应当尽量以清淡为主,不食或少食辛辣为佳。尤其是既往患有慢性咽炎的患者,也应尽量少食此类辛辣火锅。另外,火锅中的肉和菜都是从热汤锅里捞出来,赶在热辣时入口,这样会

刺激咽喉黏膜,使得黏膜充血、增厚,咽部出现灼热感、异物感及咽痛,这便是吃热辣滚烫的食物导致的急性咽炎。

其次,在火锅的食物选配上不尽科学。很多人吃火锅喜欢以羊肉、牛肉等高热量食物为主,殊不知此举可能会“引火烧身”。另外火锅里的汤水煮久了,火锅汤本身就变得燥热,再加上羊肉、牛肉为温热食物。所以,吃火锅煮得久,锅里的食物“燥上加燥”,人吃了特别容易上火。

盲目食用滋补火锅。药膳滋补火锅并非人人都能吃,食用不当不但起不到滋补健身的效果,还有可能损害身体健康。药膳不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成的。一桌就餐者,各人体质状况不可能完全相同,人人都吃同样的药膳显然不合适。因此,在食用火锅前,必须搞清楚锅底中有何中药,以便选择取舍。

### 如何吃出健康

那么应该如何健康的吃火锅呢?下面我们一起来看看吧。

1. 多选食凉性蔬菜  
如冬瓜、蘑菇、莲藕、茭白、笋等,不仅能消除油腻,还有去火除热的作用。
2. 火锅蘸料宜清淡  
火锅蘸料尽量用酱油、乌醋、麻油或是不含辛辣调味品的汤料,避免辣油、辣酱等刺激性调料。
3. 食火锅多饮绿茶  
火锅食用中及食用后,可饮用绿茶

耳鼻喉科 李耀君

或青茶,既解油腻又清火泄热。

4. 可以食水果佐餐  
吃火锅半小时直至食用完后,可佐餐吃些性凉的瓜果,能够有效降火。

5. 可适度饮用饮料  
火锅食用中可适度饮用碳酸饮料(肥胖症、糖尿病等患者除外),食用火锅次日宜多饮水,以促进并加快体内热排泄。

### 火锅小贴士

1. 选清汤锅底  
吃健康火锅,最简单的方法就是选清汤锅底,油脂较少。同时,注意保持空气流通,火锅中的挥发性物质会迅速扩散到空气中。另外,如果身上的火锅味比较重,洗衣服前可以滴两滴柠檬汁,去味增香。
2. 涮食顺序先素后荤  
涮食顺序上,最好先涮豆制品和菌藻类,煮十五分钟以上,安全卫生的同时还能提高汤底鲜味。接着涮青菜吃,之后再涮肉。  
先涮菜可以减少肉类摄入量。此外,不要生熟混搭,不要冷热交加,不要吃得太多,更不要吃太多,这样就完全可以放心地吃火锅啦。



## 秋冬季节果蔬食用小贴士

肾病科 赛一田

不经意间,2018年已至初冬,一年中最冷的季节即将到来。多风、干燥、寒冷的天气,给居住在北方的人们带来诸多不便,稍不留神便会有着凉感冒,过度保暖也会口干舌燥、大便干结。那么,如何既能让自己安全过冬,又可以舒服滋润呢?从日常饮食调整着手,不仅简单易行,而且效果明显。今天,咱们就先聊聊秋冬季节果蔬食用的一些注意事项。

水果蔬菜的合理摄入,对人体健康具有重要意义。早在《黄帝内经》时代,就有了“五果为助,五菜为充”的论述。深秋初冬这一时间段,又应如何摄入果蔬呢?

首先,应该着眼于北方秋冬干燥的自然特点,针对性地进食蔬菜水果,比如菜花、菠菜、番茄、莲藕等。别看这些果蔬在市场上较为常见,但它们对于秋冬季节的机体滋养却表现优秀。这些果蔬富含维生素C、维生素B2、膳食纤维、胡萝卜素、多酚类物质等人体所必需的营养物质,不仅能够提高免疫力、预防感冒、平喘止咳,还能清热解毒、生津止渴、润肠通便,对于秋冬季节易发的口腔溃疡、口干舌燥、牙龈出血、口苦口臭、食欲不振等具有较好的预防效果。

其次,我们还应该注意果蔬摄入的方式,特别是水果的食用。随着人民生活水平的提高,食用反季节水果已成为大家的一种习惯。但是,水果毕竟是水果,无论其冰凉炎热,秋冬季节生吃,总是感觉凉凉的,对于脾胃功能欠佳的人群,秋冬季节最好不要进食生鲜水果,如需食用,则可以考虑酌情“加热”。比如苹果、鸭梨等维生素C含量不高的水果,蒸煮食用,或者榨汁温饮,不仅营养得以保存,而且还比较适合脾胃功能较差的老年、体弱多病人体进食。当然,对于富含膳食纤维的水果,比如草莓、西柚、甜橙等,最好还是不要“加热”,以免高温破坏水果中所富含的维生素,降低营养价值。

本期编辑:王洪东 于秋然

苏玉珂 刘澜文

摄影:

田斌 康馨匀

(内部资料 免费赠阅)

更多精彩请扫右侧二维码,关注我院官方微信(订阅号)。



讲文明  
树新风  
社会主义  
核心价值观

富公  
强正

民法  
自治

爱国  
文明

敬业  
和谐

诚信  
自由

友善  
平等