



今日高邮微信  
高邮日报手机报



# 市中医院三个中医名师工作室喜获授牌

10月13日下午,扬州市委组织部、扬州市人才工作领导小组办公室在扬州市政府三楼会议室举行扬州市“名师工作室”集中授牌仪式,市中医院脾胃科李大卓、脑病科陆家武、内科闫勤成功入选扬州市第一批“名师工作室”。

据了解,此次扬州市中医名师工作室授牌共有15家,市中医院占三个,

“名师工作室”建设期限为三年。“名师工作室”的建立是为进一步加强中医药名师风采和临床经验的传承与创新,培养一批高层次中医药人才和新一代名中医专家,提升中医药服务能力和水平,满足人民群众日益增长的多层次、多样化的中医药服务需求。



# 中风预防要规范,保养不宜靠输液

高邮中医医院 脑病科 康复科主任中医师 张小平



急性脑血管病在中医术语上又称为“中风”,是一个发病快、变化多、病情重,且易致命致残的疾病。随着人们生活水平的不断提高,人口的老年化,脑血管病的发病率呈不断上升趋势,因此对中风病的预防工作如今得到了广大人民群众的高度重视,但目前社会上存在许多方面的认识不足,有的看似有些道理,有的就不着边际,如生吃某种食物,不吃药就能预防中风,或吃某种活血药就能获得神奇的效果,有的为了推销保健品和治疗仪,刻意夸大治疗效果等。中风预防不是靠一方一法就能达到。下面从中西医两个方面谈谈中风的预防知识:

中医认为中风多由肝风内动,挟痰挟瘀上扰清窍而致猝然倒仆、不省人事、半身不遂、言语不利和口角歪斜等症候,其主要病理因素有“风、痰、瘀、虚、气、火”,其体质多为痰湿、肝阳、血瘀、气虚之人,预防应从辨证角度来平肝潜阳、化痰降浊、活血化痰、补气养血、补肝肾益肾等法则,具体治疗可以通过中药、针灸、饮食起居、调节情志以及做一些“太极拳”“五禽戏”等运动方法,这也就是中医“治未病”的内容。因此在中医方面,对中风的预防不是单一的某种方法,是通过不同人群体质辨识并采用与辨证相一致的一系列方法。

现代医学对中风防治方面已有了许多深入的认识,中风的发生与年龄、高血压病、糖尿病、高脂血症、心脏病、吸烟、血管病、口服避孕药等许多因素有关,在防治方面除不可抗拒的年龄因素外,应从对以上这些基础病进行干预,如高血压病应正确地治疗并将血压控制并稳定在一个正常的

水平;糖尿病应在医生指导下控制饮食体重、运动、服药,必要时尽早使用胰岛素等,控制好这些基础病才能有效防止中风的发生。脑梗死是脑内动脉血管闭塞不通而造成相应的脑组织坏死,并发生由此对应的功能障碍,如失语、偏瘫等,其发病率占脑血管病的85%左右,目前使用抗血小板聚集的药物,如阿司匹林已成为国际上的一致共识,并经过大规模多方面的研究论证。动脉粥样硬化是造成脑血管狭窄的元凶,与胆固醇高有关,尤其是低密度脂蛋白增高,因此通常对颈部血管做个彩超检查,如发现动脉粥样斑块,就必须使用他汀类药物来防止低密度脂蛋白增高并稳定斑块的进一步发展,如严重狭窄时必须用动脉支架等方法。

以上是中医和西医两方面对中风的预防作了简要的介绍,预防和保健不仅是我国卫生工作的方针,也是中风疾病预防的重点,只有全面正确地了解中风预防的知识,才能有效地达到预防效果。目前有很多人指望每年输液几次就可预防中风,这个认识不完全正确,中风的预防是一项长期而复杂的工作,平时应着重防治基础病,改善生活方式、戒烟限酒、积极运动、保持良好的心情、适当的体重和良好生活习惯。

### 作者简介:

张小平,主任中医师,康复科主任,医务科及信息科副科长。扬州市康复医学会委员,扬州市中医学学会脑病专业委员会副主任委员,扬州市中医学学会神经内科专业委员会委员,江苏省针刀专业委员会委员。熟练掌握推拿手法复位,脊柱定点旋转复位手法、针刀技术、中风及脑外伤、脊髓损伤后遗症等中西医结合康复治疗技术。

# 人参与黄芪应区别选用

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

随着人们生活条件的改善,越来越多的人喜欢用中药来服用,希望来改善体质,特别是人参、黄芪。人参与黄芪的功效,有同有异,故不可自行选择服用。有误服人参上火,导致脑血管意外(中风);有误服黄芪而腹胀,不思饮食,弄巧成拙,酿成误治,教训深刻,故在这里友情提醒,需在中医指导下服用,切不可自行购买黄芪、人参。



固表,托疮排脓和利尿消肿等功效,其作用为人参所不能达到的,在临床上一是用其补气升阳,治疗气虚下陷所致的脱肛,子宫下垂、胃下垂、肾下垂、崩漏等病证;二是固表敛汗,常用于易感冒、易出汗等病证;三是用于托疮排脓,用于疮疡溃破,久不收口的患者,四是利尿消肿,常应用于阳气不运所致的虚性水肿,通过黄芪补气健脾,使脾阳得运而水利肿消。

### 作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学学会理事,市医学会中医专业委员会副主任委员,高邮市首届名中医。毕业于南京中医学院中医系,曾师随赵养生、童和高等老中医侍诊,并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病,深得真传。从事中医临床四十余年,在中医内科疑难杂病临床和理论方面有较高的造诣。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对各种癌症病人术后、放、化疗过程中,使用中药调治疗效较为显著。另对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃病、慢性腹泻等方案亦有较好的疗效。先后在省级以上医学杂志发表文章10余篇,其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖,主编《中医预防保健常识》,并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

人参与黄芪是临床上常用的补气药。人参味甘微苦,性微温,其家族有野人参、园人参、生晒参、红参、西洋参、太子参、党参等,为大补元气之品,以其能益气固脱,所以临床上多用来治疗大病或久病,或血脱致气脱而出现短气、神疲,周身乏力、肢冷、汗出而多,脉微欲绝等,本品可单用。本品有扶助正气作用,身体壮实时一般不用,只有当病邪严重而人体又气虚较甚时,加用人参在祛邪剂中,使得祛邪不伤正,补虚不助邪。盲目地服用,往往达不到进补的作用,反而对身体受到伤害。本品尚有止渴生津,健脾止泻,安神镇静,壮阳起痿等作用。但体内有湿浊瘀血、肝阳上亢等症征不宜单独使用。总之,必须在中医指导下选用其中的诸种参类。

黄芪味甘、性温,其补气功效不及人参,但临床应用广泛。生黄芪补气作用偏于走表,蜜炙黄芪偏于补益肺脾,尚有升阳,

# 写在冬季进补之前

高邮市中医医院 名医馆 副主任中医师 薛智谷

中医有一个很重要的核心思想,就是天人相应,天人合一。天是一天,人是一小天,千万年来地球上的人自然环境是人类万物赖以生存的条件。古人根据一年四季,春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律进行总结,认为一年中冬季阳气内潜、阴精固守,是机体能量蓄积的最好阶段。所以此时最宜进补。《素问·四气调神大论》亦曰:“冬三月,此谓封藏”。人若顺应四时自然变化的规律,冬令确实是一个进补的最佳季节。特别是一些年老体弱之人,抓住这个有利时机来补充一些食补和药补的营养精华,养精蓄锐,便可使阴精充沛,来年体质更增强,俗语:“冬令进补,春能打虎”。

冬季进补的最佳时间,主要指立冬之后至来年之春前这段时间,一般以冬至日起50天,即“头九”到“六九”的这段时间最佳。这是根据中医学“冬至一阳生”的观点而确定的。“冬至”是冬之月气候转变的分界线,由此阴气始退,阳气渐回,这个时候进补可扶正固本,培育元气,使闭藏之中蕴藏着活泼的生机,有助于体内阳气的生发,增强体质和抗病能力,为下一年的身体健康打下坚实的基础。如果确有慢性病的人群可以从立冬开始,适当的延长进补时间使机体恢复的更好。

### 如何进补,提出几点看法供参考

- 1、要辩证进补  
虚人当补,但虚人的具体情况各有不同。故进补时一定要分清气血、阴阳、脏腑、寒热,辩证施补,方可取得益寿延年之效,而不至出现偏颇。
- 2、要注意不同年龄等情况进行补益

人的一生需经历儿童、青年、壮年、老年等不同的发育和生理变化阶段。各个阶段体内脏腑的气血阴阳有不同程度的变化,因此应该根据这些变化来补益身体。再说各年龄段的生活习惯和学习、工作的情况各不相同,也就需要考虑这些因素对身体的影响,而适当给予补益。

### 3、补勿过偏

补要恰到好处,不可过偏,过偏则反而成害,导致阴阳新的失调,使机体遭受又一次损伤。例如,虽为阴虚,但一味大剂养阴而不注意适度,补阴过度,反而遏伤阳气致人体阴寒凝滞,出现阴盛阳衰之候。又比如,虽属气虚,但一味大剂补气而不顾及其他,补之太过,反导致气滞壅塞,出现胸腹胀满,升降失调。由上可知,补宜适度,不可过偏。

只要能掌握上述的三条原则,冬季进补就会产生明显作用。若是对医学卫生知识懂得不多的人,可以在医生的指导下进补。千万不要盲目进补,应在辨明虚实、确认属虚的情况下有针对性的进补。正如清代著名医家程国彭所指出的:“补之为义,大矣哉”;然有当补不补误人者;有不当补而误补人者;亦有当补而不分气血、不辨寒热、不识开合、不知缓急、不分五脏、不明根本,不深求调摄之方以误人者,是不可不讲也”。

冬季进补,固然重要,但其它养生方法亦不可忽视,最好能相互结合起来,如节房室、避风寒、调饮食等,这样更有益于药补的吸收利用,相得益彰,才能延年益寿、颐养天年。

### 作者简介:

薛智谷,副主任中医师,曾师承市内名医师筱仙、许长生,先后去南京中医学院、江苏省中医研究院进修学习。临床尤其擅长诊治高血压病、高血脂症、动脉硬化、脑血管意外(中风及其后遗症)、糖尿病、冠心病、心病及各种心律失常等心脑血管科疾病以及胆结石、慢性胃病、慢性结肠炎等消化科疾病。

**健康之友** 总第250期 2016年第19期  
www.gysayy.com

新浪微博: @高邮市中医医院  
微信号: gaoyouzyyy  
QQ: 800041201

**医讯**  
● 江苏省  
中医院耳鼻喉  
专家陈国丰教授  
将于11月6日  
来我院义诊、手术。  
联系电话:  
13390608519

# 市中医院参加扬州市中医“三基”考试获佳绩

日前,扬州市卫计委(扬卫中医[2016]24号)公布2016年扬州市中医“三基”考试结果,市中医院以总分467.97分取得(中医及中

西医结合医院)考试团体第一名;针灸科徐晓莉取得针灸科个人考试第一名;骨伤科师林元、儿科潘玉梅分别取得骨伤科、其他科室个人考试第二名;痔科陈凤还取得中医外科个人考试第三名的好成绩。