



## 青年榜样在行动 医院3个集体获校级青年岗位建功典型选树表彰

本报讯（通讯员 胡粤杭）在青春的征途上，有这样一群年轻人，他们在工作岗位上辛勤耕耘，用汗水和智慧书写属于自己的青春篇章。近日，上海中医药大学公布《关于2024年度上海中医药大学青年岗位建功典型选树评选结果的通知》，我院风湿病科获评“青年文明号”、肿瘤科获评“青年突击队”、检验科获评“青年安全生产岗”。

### 风湿病科青年文明号

因为珍“稀”，所以珍惜。  
让“罕见病”不罕见，让“罕见病”也有爱。

“风语青春行”青年文明号由风湿科医护人员组成，号长王蕾为科室副主任。该集体传承“中西医综合分期疗法”学术体系，开展中药复方机制研究及临床疗效观察，发扬中医特色优势，造福罕见病患者。依托“罕见病人文教育基地”，定期开展人文关怀活动，加强医患沟通，帮助患者走出心理阴霾。鼓励青年人才出国进修深造，提升科室罕见病的临床和科研能力，进一步扩大科室影响力。



此次青年岗位建功典型选树不仅是对三个优秀集体的认可，更是对医院青年的激励和鞭策。荣誉

### 肿瘤科青年突击队

软坚散结 攻坚克难  
扶正祛邪 守护希望

肿瘤科青年突击队成员23人，队长付淑娟是上海市抗癌协会癌症预防与筛查专业委员会委员、上海市食疗研究会肿瘤专业委员会秘书。该团队以“软”“坚”“散”“结”特色举措，提升队伍医疗服务软实力，降低肿瘤治疗副反应，以多种形式开展中医防治肿瘤科普工作，帮助患者增强抗癌信心，充分发挥团队青年积极向上的青春力量。



属于过去，未来还需努力。团员青年们将以更加昂扬的精神和更加奋进的姿态在岗位上发光发热，为

### 检验科青年安全生产岗

安全生产，青年当先  
打造安全示范的“YOUNG”板！

检验科历来重视安全生产工作，青安岗负责人尹元带领检验科青年以“安全教育100%覆盖，安全活动100%参与，安全生产事故零发生”为目标，接轨国际标准化实验室，将安全生产纳入质量管理体系进行一体化管理。该集体曾先后荣获“全国巾帼建功集体”“上海市巾帼文明岗”“上海市卫生计生系统先进集体”“虹口区区长质量奖”等荣誉称号。



医院高质量发展贡献青春力量。

## 全科医学科开展

## “走进中医，遇见更好的你”系列讲座

本报讯（通讯员 原理）2024年10月30日下午2点，我院全科医学科联合上海市静安区业余大学开展“走进中医，遇见更好的你”系列讲座第一期——秋季中医养生。

此次讲座是我院全科医学科联合上海市静安区业余大学为市民打造的健康科普公益讲座。此次讲座由全科医学科科主任、副主任医师、硕士研究生导师原理担任主讲，吸引了来自社会各界和老年大学共计50名学员的积极参与。

原理主任以中医养生文化为引，生动形象的为学员介绍了中医文化中养生的含义，学员在中医文化中拾遗沧海遗珠，感受生命与文化的联系；紧接

着，原理主任结合时令特点，为学员介绍霜降时节的养生方法、饮食选择、运动锻炼等；最后，原理主任就秋季常见病咳嗽的防治，为学员介绍了如何从衣、食、住、行进行多方面的预防。本次讲座满满的干货更是点燃了学员的热情，在讲座内容结束后，学员纷纷向原主任提问，原主任也为学员的问题提供个性化的解答。

开展健康科普教育是促进公民健康的重要措施，我院全科医学科积极开展健康科普讲座，勇于承担社会责任，为居民健康保驾护航，为提升中国公民健康文化素养水平贡献力量。



## 青春‘沪’航·健康同行 青年健康集市举办

本报讯（通讯员 戚红洁）为了让更多青年了解中医传统文化，把中医药理念融入生活，融入年轻人们对健康的追求中，11月2日，在团市委和上海市卫健委共同指导下，由我院承办的“青春‘沪’航·健康同行”青年健康集市在上海鲁迅公园内拉开帷幕。

望闻问切、知识科普、养生功法、趣味打卡……学校9家附属医院青年医生和大学生志愿者们为现场青年带来一场中医药健康服务沉浸式体验。心内科、呼吸科、骨伤科、康复科、皮肤科、风湿科医生化身“段子手”，带来6场健康科普脱口秀路演，将原本晦涩难懂的医学“知识点”转化为令人捧腹的“包袱”，以幽默的方式让科学健康知识深入人心。

集市活动前，“青春‘沪’航·健康同行”青年健康集市启动仪式在上海鲁迅纪念馆举行。上海市卫生健康委员会副主任罗蒙表示，这场青年健康集市，不仅是一次中医药文化的生动展示，更是一场青年健康理念的交流与碰撞。不仅让广大青年朋友近距离感受中医药的魅力，更激发了大家关注健康、追求健康的热情，对于提升公众健康素养、促进中医药文化传承与发展具有重要意义。

上海中医药大学“小青杏”医务社工及志愿服务基地联盟作为健康集市中医药养生文化传播主

力，在启动仪式上完成联盟主席单位交接，并对优秀医务社工、优秀志愿者、优秀志愿服务项目进行表彰。

上海鲁迅纪念馆馆长郑亚、上海中医药大学团委书记万婕共同为“岐黄育人实践基地”揭牌，馆校协同构建“大思政”工作格局。郑亚鼓励青年弘扬爱国主义精神，以此次青年健康集市为契机，在服务城市建设、服务人民健康中奉献青春力量。



## 院感科获全国中医 医院感染防控学 术年会两项荣誉

本报讯（通讯员 院感科）10月17日，世界中医药学会联合会医院感染管理专业委员会第二届理事会在长沙隆重召开。此次会议汇聚了来自北京、上海、天津、湖南、浙江、河南等全国十余个省市的理事、常务理事等成员，共同就医院感染管理领域的核心议题进行了深入探讨与交流。我院院感科主任高璐璐参加了会议。

会议还组织了“中医诊疗技术相关感染防控技能大赛”和“学术论文交流论文大赛”活动。我院院感科熊伊然论文《基于DMAIC模型提高抗菌药物治疗前病原学送检率——以S市某三甲医院为例》，荣获大会论文一等奖。

高璐璐主任参赛项目《经穴推拿和穴位敷贴在感染性疾病中的应用与感染策略》，荣获“中医诊疗技术相关感染防控技能大赛”三等奖。

这两项荣誉的获得，不仅是对我院在感染防控领域长期努力与积累的充分肯定，更是对我院感染工作的鞭策与激励。展望未来，我院将继续秉承“预防为主、防治结合”的原则，不断深化感染工作内涵，提升医疗质量与安全水平，为保障患者安全、推动中医医院感染防控事业的发展贡献更大的力量。

# 市中西醫院報

SHANGHAI TCM-INTEGRATED HOSPITAL NEWS



主办单位：上海中医药大学附属上海市中西医结合医院  
第271期 2024年10月31日 本期4版 网址：<http://www.stcmih.org.cn/>

扫描二维码，即可关注微信号：  
上海市中西医结合医院订阅号。

## 上海虹口与果洛玛沁成功开展两地中西医结合医疗技术交往交流交融活动

本报讯（通讯员 卢伟）为进一步做好中组部等10部委“组团式”帮扶国家乡村振兴重点帮扶玛沁县人民医院工作，充分发挥上海市中西医结合医院在中西医结合医疗技术方面优势，加强两地医务人员之间交往交流交融，近日，第五批上海援青人才卢伟带领5名青海玛沁县医疗技术骨干，在上海市中西医结合医院成功开展了中西医结合医疗技术交往交流交融活动。

在上海市中西医结合医院，虹口区人大副主任、院长谢春毅同志热情接待了来自青海果洛的同胞，努力为两院搭建友谊与知识的桥梁。

来自玛沁县的专业技术骨干万分珍惜这样的机会，如饥似渴深入相关科室认真学习和深入交流，了解先进的医疗技术、管理经验以及最新诊疗理念。从临床操作、手术观摩到病例分析，从医疗设备的使用到医患沟通技巧，每一个环节都认真学习、仔细记录，不放过任何一个学习的机会。学习交流虽然短暂，但给玛沁医护同仁点亮了中西医结合、中藏医结合的“一盏明灯”，为玛沁高质量提升医疗服务埋下了“一颗种子”，

更为沪果两地各族同胞之间的情感交流交融建立了“一条纽带”。

在紧张充实的学习之余，大家抱着敬畏之心参观了中共四大会址以及四行仓库。

在中共四大会址，感受着早期共产党人在探索革命道路过程中的坚定信念和不懈努力，仿佛穿越时空，看到了那些为民族独立和人民解放而奋斗的身影。

在四行仓库，看着斑驳墙壁上枪林弹雨留下的痕迹，感受着当年那场惨烈而悲壮的战斗。深深触动了每一个人的心弦，更加坚定大家筑牢民族团结、社会稳定、国家统一的坚定信念。

本次沪果两地围绕中西医结合医疗技术的交往交流交融活动，成功为青海省玛沁县人民医院和上海市中西医结合医院搭建了一个优质的学术交往交流交融平台，促进了医疗技术和管理经验的及时共享，有助于提升玛沁县人民医院的医疗服务水平，不断缩小两地医疗水平差距，为青海果洛地区牧民群众提供更优质的医疗服务。

## 第十四届膏方节盛大启幕

本报讯（通讯员 锁伟康）10月20日上午，上海市中西医结合医院“第十四届膏方节”义诊活动在和平公园盛大开幕。

活动现场人头攒动，阴雨绵绵的天气也无法阻挡市民的热情。20位临床专家根据市民的身体状况，一对一提出养生建议，给予个性化的健康指导。现场更是安排我院中药房主任药师为市民介绍膏方的制作以及各类中药材的作用，还有护理人员为现场市民测量血压。

推拿科居宇斌医师更是带着市民练起了八段锦。功法做到一手法、一穴位，在锻炼的同时兼具趣味性，让市民通过舒筋活络、安神定志，达到精神内守、正气存内的状态。

膏方节义诊不仅为市民提供了便捷医疗服务，

还普及了中医药文化和防病治病的健康知识，通过专家的现场解答和示范，市民对膏方有了更深入的了解，进一步增强了健康意识和防病能力，充分展示了中医药文化的特色和优势。



## 上海援青“组团式”医疗帮扶团队在玛沁县人民医院成功开展第一例自体取皮植皮术

本报讯（通讯员 卢伟）“挂真切，上海曼巴”，近期，在果洛藏族自治州的一名牧民群众，怀着恩之情出院了。

一名2024年7月下旬在放牧时受伤的藏族同胞，因为受伤不能继续放牧、严重影响着日常生活质量。来自上海市中西医结合医院的“组团式”帮扶医疗队员黄海生医生，带领本地外科的保积才医师第一时间对污染伤口进行彻底清创，去除坏死组织、异物和污染物，尽量减少感染风险。但是，黄海生医生为期一年的援青任务即将结束，这让牧民同胞和当地医务人员很是担心。

赓续援青精神，上海援青更是久久为功，作为一项民生事业，玛沁县人民医院很快就迎来了新一批“组团式”帮扶上海援青队员。

来自上海市中西医结合医院骨伤科的卢伟医生，在临行前就与黄海生医生进行了充分沟通和交接，心系患者安全，来到玛沁县人民医院后第一时间就去查看该牧民同胞的病情。充分评估患者伤情后，带领当地外科的王鹏主任，立即为患者进一步



行清创手术+VSD术（负压封闭引流术），因地方条件有限，于是自制简易VSD设备，经过2次清创及VSD吸引后，创面无感染且有新鲜肉芽生长。在

## 我院赴将乐县总医院开展帮扶活动



本报讯（通讯员 王蕾）2024年10月13日-10月15日，我院风湿病科副主任王蕾和肿瘤科副主任蒋海燕二人共赴福建省三明市将乐县总医院开展“沪明合作名医工作室帮持”工作。

福建省三明市山清水秀，将乐县总医院的院领导及医生同仁热情好客。座谈会上，双方就长期合作的具体内容充分沟通交流，并且共同探讨如何提升服务质量及服务能力。期间二位主任分别坐诊两个半天，为将乐县风湿及肿瘤患者提供中西医结合诊疗方案，发扬各自学科中医药特色优势。

初次来到将乐县总医院坐诊，二位主任先后共接诊四十余名患者，其中有2位福建省的硬皮病患者闻讯前来就诊，当地患者对两位上海前来的专家表示热烈欢迎，来到家门口的医院为他们提供治疗。蒋海燕副主任还受邀会诊了3位在院肿瘤患者，参与10例肿瘤患者的MDT病例讨论。

14日晚，二位主任分别就“浅谈2024年《干燥综合征病症结合诊疗指南》”、“基于扶正治癌学术思想浅谈中医补肾、健脾法治疗消化道恶性肿瘤”两个讲题给予授课。

此行是“沪明合作名医工作室帮持”工作的一个美好的开始，相信通过两年的紧密合作，将乐县总医院风湿病科与消化肿瘤科的临床服务及学科发展都会更上一个台阶。

时机成熟的时候，当机立断开展了玛沁县第一例自体取皮植皮术，再次填补了玛沁县域内的一项技术空白。

自体取皮植皮术后，卢伟医生每天带领、指导当地医护对患者进行一系列术后护理，加强营养支持、定期更换敷料、保持伤口清洁干燥等，以促进伤口愈合和植皮成活。在高原地区恶劣的自然环境下，克服缺氧、干燥、寒冷等环境因素，实施更加细致和周到的治疗和护理，终于皮肤创面愈合好了。看着藏族同胞治愈后高兴的样子，卢伟医生和当地医务人员也露出了快乐的微笑。

据上海援青、玛沁县人民医院的朱鑫璞院长介绍，根据“中央要求、玛沁所需、上海所能”，上海援青医疗队真心实意、真抓实干，不仅为玛沁县带来了更多的先进医疗技术，在当地牧民群众家门口提供着更便捷、更优质、更优质的医疗服务，更是通过一例例成功的案例，逐步改变着当地牧民群众的就医思想和习惯，不断加深着沪青两地人民群众之间的友谊。

## 脑病科成功举办国家级中医药继续教育项目 ——眩晕病中西医诊治新进展学习班

本报讯（通讯员 陆逸莹）2024年9月26日，上海市创面修复研究中心与上眩晕病是临床上的常见病、多发病，其临床表现多种多样，诊治涉及神经内科、中医科、五官科、针灸科、心理科等多学科。为推广和普及眩晕病中西医结合诊疗知识，我院脑病科于2024年10月19日至21日举办了国家级中医药继续教育项目《眩晕病中西医诊治新进展学习班》。学习班大师云集，邀请了上海中医药大学附属市中医医院刘毅教授，上海中医药大学附属岳阳医院张云云教授、上海中医药大学附属龙华医院叶青教授、右江民族医学院附属西南医院李登星教授莅临开班仪式。我院谢春毅院长、颜德强副书记、张益辉副院长，教学管理处郝丽爽处长、科研处王华处长、医保办吴骏主任出席。开幕式由脑病科陆逸莹副主任主持。

我院谢春毅院长为开班仪式致辞，并预祝本次学习班取得圆满成功。他表示中医结合在眩晕病诊治中具有鲜明的特色和优势，此次学习班的课程将从不同角度出发，开展专题授课，希望能够传播眩晕病中西医结合诊疗和研究领域新的新技术，新进

展，提高诊疗水平，从而为患者提供更为高效、便捷的诊疗服务。

本次学习班邀请上海中医药大学附属龙华医院方邦江教授、上海交通大学附属新华医院刘振国教授、上海同济大学附属同济医院聂志余教授等多位专家授课。学习班采用线下线上结合形式，方便学员的学习。19日为线上线下同步授课。20-21日为线上授课，共有1.86万人次参与线上学习。

我院脑病科在眩晕病的诊疗上注重中西医结合，突出中医优势，完成多项眩晕病相关临床和基础研究项目。我院王长德主任、冯蓓蕾、陆逸莹、刘笑迎、张玲、吴春岚、陈卉、谢安勤副主任，游毅、林宇栋医师从不同角度，讲述了我科在眩晕病诊治方面的经验。希望和学习班的学员加强沟通交流，提高临床诊疗能力。

本次学习班课程内容详实、干货满满，讲解生动精彩，既有基础理论，又有新的进展；既有学术讲座，又有操作演示。通过本次学习班的举办，传播了眩晕研究领域的新的学术理念，也将更好地提高学员眩晕诊治水平。

## 脉管病诊疗中心精英汇聚 共襄2024中西医结合周围血管病年会盛举

本报讯（通讯员 曹永兵）2024年10月18-19日“中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会2024年学术年会年会”在北京顺利召开。本次大会由中国中西医结合学会主办，中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会主办承办，北京中日友好医院、上海市中西医结合医院、北京中医药大学东直门医院等共同协办。

赓续红色基因，传承创新发展。此次会议邀请了国内外知名专家学者近1000人，开设专题61个，526位教授承担841项学术任务，共同分享最新的研究成果和临床经验，围绕中医、西医和中西医结合方向，对下肢动脉和静脉疾病、主动脉疾病、弓上动脉疾病、内脏血管疾病和疑难血栓性疾病等中西医结合治疗基础和临床研究的热点、难点进行深入探讨，引领着中西医结合医学在周围血管疾病治疗中的应用和未来发展方向。

上海市中西医结合医院脉管病诊疗中心主任曹烨民教授在会上以《源于“疽证”理论的糖尿病足心分类体系构建》为题进行发言，介绍了“疽症”的分类以及目前糖尿病足分类方法对于指导糖尿病足治疗的局限性，进而提出“疽证”理论指导下提出糖尿病足新分类方法-VNI分类，并针对新分类方法进行了详细介绍以及这一新分类体系指导糖尿病足治疗的优势。

脉管病一科主任方豫东教授在会上作《抗生素

载药骨水泥在糖尿病足的应用与思考》的报告，介绍了这一新方法在糖尿病足坏疽中具有良好的抗感染作用，同时诱导膜具有促进创面愈合的作用。并对其作用机制进行了阐述，同时，对使用中的问题进行分析和经验分享，强调合理规范使用的重要性。

脉管病二科主任赵诚教授作《基于奚氏“筋疽”理论的糖尿病足清创方法》介绍了奚九一教授的糖尿病足筋疽理论和新分类法对临床诊治具有的重要的指导意义和体会。

血管外科主任董健教授以《从DisruptPAD3研究说起，严重钙化病变（4级+）IVL治疗后仅使用DCB够吗？》为题，发起关于冲击波球囊是否需要结合支架的探讨，并通过临床案例向大家进行了分析阐述。

胡灿医生在青年论坛上作《1例门诊尿毒症合并糖尿病患者足坏疽的中西医结合治疗》报告。

费敏护士长在护理论坛上作《医护一体化模式下糖尿病足的中西医诊疗护理》报告。

本次学术会议中，脉管病诊疗中心有10名医护人员参加，承担了18项学术任务，在全国性的会议平台上充分展示了上海市中西医结合医院脉管病诊疗中心强大的临床能力和中西医结合学术特色，加强了同行的学术交流和合作，推动了学科的建设和发展。

## 心力衰竭的基层综合管理班暨第五届北外滩心衰论坛会议召开

本报讯（通讯员 张家美）2024年9月26日-30日，由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院心内科、上海市虹口区医学会中西医结合专业委员会联合主办的为期五天的上海市医学继续教育项目：心力衰竭的基层综合管理班暨第五届北外滩心衰论坛会议圆满召开。本次会议全程采取线下结合线上培训方式，让全国各地的学员都可以分享到本次学术盛宴。

上海市虹口区卫生健康委员会副主任董智平主任亲临现场致辞，董智平主任指出，加强心衰领域的研究与交流，提高心衰的诊疗水平和服务能力，是我们共同的责任和使命，也希望上海市中西医结合医院心内科能发挥中西医相结合的特色为虹口区乃至上海市、全国的心脏疾病患者带来福音。

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院张嗣博书记，张益辉副院长，邓小飞副院长莅临学习班指导，张益辉副院长代表医院领导班子致辞。他提到，心内科近年来在张家美主任的带领下，已成为虹口区重点学科，在心血管疾病的诊断和治疗方面取得了长足的进步，尤其在中医和西医相互融合治疗心脏疾病领域彰显医疗特色，病患受益良多，得到社会广泛认可，为病人真正带来了获益。

9月27日，中山医院周京敏教授带来的心衰治疗进展——HFpEF的病因管理；上海瑞金医院沈卫峰教授的授课内容是心梗并发休克的进展；上海市中西医结合医院脉管科曹烨民教授给学员们授课内容为：泛血管病的中医诊疗等精彩的授课内容。

9月28日，上海市中西医结合医院的崔燕教授详细阐述了双心问题；上海市中西医结合医院内分泌科丁亚琴教授介绍了糖尿病合并心血管病的流行病学，及2型糖尿病合并常见心血管疾病的降糖方案、降糖目标、血糖监测方法等治疗要点等精彩课程。

本次学术盛宴，共有40余位专家授课，共同推动心力衰竭的中西医结合诊疗。

随着老龄化的发展，慢性心力衰竭患者越来越多，心力衰竭是各种心脏疾病的严重和终末阶段，心力衰竭的发病率、病死率均较高，是21世纪心血管领域的两大挑战（心衰、房颤）之一。通过学习班的培训，希望能做好心力衰竭的预防，规范心力衰竭的标准治疗，提高对于心衰患者的治疗新药如达格列净、恩格列净、维立西呱等药物的使用率，同时祖国医学中医中药、穴位贴敷、针灸，传统的运动疗法等治疗方案疗效肯定，且中西医各有优势和特点，希望中西医优势互补，能更好地改善心力衰竭患者的症状，提高患者的生活质量和改善其预后。

## 方豫东主任当选中国中西医结合学会周围血管病专业委员会第三届创面及组织修复专家委员会主任委员



本报讯（通讯员 曹永兵）2024年10月18-19日“中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会2024年学术年会年会”在北京顺利召开。本次大会由中国中西医结合学会主办，中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会主办承办，北京中日友好医院、上海市中西医结合医院、北京中医药大学东直门医院等共同协办。

赓续红色基因，传承创新发展。此次会议邀请

了国内外知名专家学者近1000人，开设专题61个，526位教授承担841项学术任务，共同分享最新的研究成果和临床经验，围绕中医、西医和中西医结合方向，对下肢动脉和静脉疾病、主动脉疾病、弓上动脉疾病、内脏血管疾病和疑难血栓性疾病等中西医结合治疗基础和临床研究的热点、难点进行深入探讨，引领着中西医结合医学在周围血管疾病治疗中的应用和未来发展方向。

上海市中西医结合医院脉管病诊疗中心主任曹烨民教授在会上以《源于“疽证”理论的糖尿病足心分类体系构建》为题进行发言，介绍了“疽症”的分类以及目前糖尿病足分类方法对于指导糖尿病足治疗的局限性，进而提出“疽证”理论指导下提出糖尿病足新分类方法-VNI分类，并针对新分类方法进行了详细介绍以及这一新分类体系指导糖尿病足治疗的优势。

脉管病一科主任方豫东教授在会上作《抗生素载药骨水泥在糖尿病足的应用与思考》的报告，介绍了这一新方法在糖尿病足坏疽中具有良好的抗感染作用，同时诱导膜具有促进创面愈合的作用。

并对其作用机制进行了阐述，同时，对使用中的问题进行分析和经验分享，强调合理规范使用的重要性。脉管病二科主任赵诚教授作《基于奚氏“筋疽”理论的糖尿病足清创方法》介绍了奚九一教授的糖尿病足筋疽理论和新分类法对临床诊治具有的重要的指导意义和体会。血管外科主任董健教授以《从DisruptPAD3研究说起，严重钙化病变（4级+）IVL治疗后仅使用DCB够吗？》为题，发起关于冲击波球囊是否需要结合支架的探讨，并通过临床案例向大家进行了分析阐述。胡灿医生在青年论坛上作《1例门诊尿毒症合并糖尿病患者足坏疽的中西医结合治疗》报告。费敏护士长在护理论坛上作《医护一体化模式下糖尿病足的中西医诊疗护理》报告。

本次学术会议中，脉管病诊疗中心有10名医护人员参加，承担了18项学术任务，在全国性的会议平台上充分展示了上海市中西医结合医院脉管病诊疗中心强大的临床能力和中西医结合学术特色，加强了同行的学术交流和合作，推动了学科的建设和发展。

# 日常养生秘籍之如何打造强健脾胃

文 / 陈佳颖

脾胃被誉为“后天之本”，是人体消化吸收营养物质的基础，也是维持生命活动的重要器官。脾胃健康，气血生化有源，人体才能强健有力。今天，我们就来聊聊脾胃养生的那些事儿，用通俗易懂的语言，帮助大家更好地理解和实现脾胃养生之道。

## 一、饮食调护方面

脾胃喜欢温暖、湿润的环境，就像春天的田野，生机勃勃，万物生长。所以，饮食上我们要尽量选择温和、易消化的食物，比如小米、南瓜、山药等，这些食物性质平和，对脾胃的负担小。而那些生冷、油腻、辛辣的食物，就像冬天的寒风，对脾胃是一种刺激，长期食用容易损伤脾胃的阳气，导致消化不良、腹胀、腹泻等问题。

在中医里，食疗养脾胃也很重要，而且药膳的使用由来已久。比如，用山药、莲子、大枣等食材煮粥，可以健脾益气；用陈皮、砂仁等药材泡水喝，可以理气健脾。当然，食疗方法需要根据个人体质和实际情况来选择，最好在专业中医师的指导下进行。

## 二、起居调护方面

良好的生活习惯对脾胃的养护至关重要。比如，

我们常说的“饭后百步走，活到九十九”，这句话其实是有一定道理的。饭后适当散步，可以帮助脾胃消化食物，促进气血循环。但是，要注意不要饭后立即进行剧烈运动，这样反而会加重脾胃的负担。适量的运动可以增强体质，促进气血运行，对脾胃的健康大有裨益。可采取缓和的运动养生的方式，比如，太极拳、八段锦等传统养生功法，就非常适合脾胃虚弱的人群练习。这些运动动作柔和，能够调和气血，增强脾胃功能。另外，保持良好的作息习惯，避免熬夜，因为熬夜伤阴，而脾胃喜润，长期熬夜会耗损脾胃的阴液，导致脾胃功能下降。

## 三、情志调护方面

中医认为“思伤脾”，过度的思虑会损伤脾胃的功能。在现代社会，工作压力大，很多人常常因为工作、生活中的琐事而忧思过度，这不仅影响脾胃健康，还可能导致其他健康问题。因此，学会调节情绪，保持心态平和，对于脾胃养生来说同样重要。

总之脾胃养生是一个长期的过程，需要我们在日常生活中多加注意，从饮食、生活习惯、情绪管理、运动等方面综合调理。只有这样，我们才能拥有一个强健的脾胃，从而拥有一个健康的身体。希望这篇文章能够帮助大家更好地理解和实践脾胃养生，让我们的生活更加美好。

# 为老年人撑起心伞

文 / 何艳盛

## 心理与生理健康的关系

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

## 心理失调会引起老年人的各种身心疾病

人到老年心理会产生5种变化：其一，失落感。其二，隔绝感。其三，孤独感。其四，没落感。其五，恐惧感。所有这些心理的变化，都属于有害情绪，如同一颗“定时炸弹”，随时都可能“引爆”出严重的身心疾病。

现代医学研究证明，老年人50-80%的疾病属于身心疾病，即心理失调引起的疾病，如冠心病、高血压、消化性溃疡、神经衰弱等。

## 老年人心理健康的十条标准

- 充分的安全感。
- 充分地了解自己。
- 生活目标切合实际。
- 与外界环境保持接触。
- 保持个性的完整与和谐。
- 具有一定的学习能力。
- 保持良好的人际关系。
- 能适度地表达与控制自己的情绪。
- 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。
- 在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。

## 老年人的心理调试

- 有条件可尽量发挥余热，参加一些适合自己体力和专业的社会活动；
- 培养兴趣爱好，如钓鱼、养花、练习书法、绘画、参加文体活动、上老年大学等；
- 生命在于运动。老年人多参加一些力所能及



的活动，如郊游、练太极拳、打球、下棋、跳舞、读书看报、看电视等，合理安排各种活动，克服老年人常有的空虚感，延缓和推迟衰老。

## 保持良好的人际关系

- 夫妻之间：互相照顾、互相尊重、多沟通；
- 对于子女：他们已经成人，不要倚老卖老、指手画脚、发号施令，年轻人有自己的生活价值观，不要过多干涉。对子孙辈的孩子，不要无原则地溺爱；
- 对于朋友：常常主动和老朋友、邻居、原来的同事聊天、一起活动，对身心健康也十分有利。

## 良好的心态

1、进取  
进取心是一种积极的心理状态，是长寿的重要因素之一。可使人体各机能互相协调、平衡、促进健康。多动脑，坚持力所能及的体力活动，可以延缓大脑的衰老，又可延缓机体的衰退。

## 2、淡泊

保持愉快、满意与积极情绪，自然有益于健康。老人要做情绪的主人，要制怒，“宁静”，要能控制自己的情绪，无论遭到什么挫折，要能冷静对待，面对现实，听其自然，不以物喜，不以己悲，经得起欢乐与忧伤的考验。

## 3、遗忘

- 遗忘经历的坎坷
- 忘掉那些不愉快的事，做到情绪平稳。
- 遗忘个人的恩恩怨怨
- 遗忘心烦的小事
- 遗忘力所不及的事

## 4、宣泄

- 跟你信任的人谈自己的问题
- 倾诉心事
- 找专业人员帮助（心理咨询师、社工、义工。）

# 慢性肾脏病患者为什么会出现皮肤瘙痒？



文 / 姚剑敏 傅刘萍

皮肤瘙痒症是终末期肾脏病患者的常见症状之一，非透析CKD患者中24%患者会出现中度至重度瘙痒，影响会患者的睡眠、精神状态。那么，慢性肾脏病患者为什么会出现皮肤瘙痒？我们又该如何应对呢？

## 为什么CKD患者会皮肤痒呢？

### (一) 毒素的蓄积：

随着慢性肾脏病进一步的进展，肾功能逐渐减退，小分子毒素在体内蓄积，沉积于在皮肤、血管内皮等，刺激皮肤末梢，亦或是引起周围神经节段性脱髓鞘和轴突变形，而诱发瘙痒。

### (二) 皮肤的干燥：

皮肤瘙痒的患者有90.3%会出现皮肤干燥的现象。肾脏病患者皮肤角质层结构不完整，皮肤汗腺、皮脂腺萎缩以及外分泌功能障碍会导致皮肤干燥引发或加重瘙痒，且皮肤干燥可能是UP发生的危险因素之一。

### (三) 生活环境的因素：

季节变化、温度变化、空气湿度等都可能对慢性肾脏病患者的皮肤产生影响。例如，冬季气候干燥，容易加重皮肤干燥和瘙痒；化纤或毛料衣物摩擦皮肤产生的静电也可能引起瘙痒。

## 那我们患者该如何应对呢？

### (一) 保持皮肤湿润：

- 沐浴的时候要使用温和无刺激的沐浴露清洁皮肤，避免使用碱性过强的洗浴产品。
- 洗澡后，涂抹含有天然保湿成分的润肤霜或乳液，如甘油、透明质酸等，以保持皮肤的水分。
- 避免长时间浸泡在热水中，以减少皮肤水分的流失。
- 穿着柔软、透气、棉质的衣物，避免穿着化纤或毛料衣物，以减少对皮肤的刺激。
- 保持皮肤清洁，避免长时间暴露在污染的环境中。

### (二) 饮食调整：

- 遵循低磷、低钾、低盐的饮食原则，减少肾脏负担。
- 增加富含抗氧化物质的食物，如新鲜蔬菜、水果和坚果，有助于改善皮肤状况。
- 保持充足的水分摄入，有助于维持皮肤的水分平衡。
- 避免过多摄入刺激性食物和海鲜，这些食物可能加重皮肤瘙痒症状。

### (三) 药物治疗：

- 须在医生指导下，正确使用抗过敏药物、抗组胺药物或阿片受体拮抗剂类药物来缓解瘙痒感。
- 糖尿病患者，要严格控制血糖水平，来改善皮肤状况。

### (四) 中医治疗：

- 中药灌肠：中医中“肺主皮毛”，故皮肤瘙痒当从肺论治，“肺与大肠相表里”则支持中药灌肠治疗皮肤瘙痒的可能性。通过中药灌肠可以改善中医症状和肾功能，降低肠道内的炎症反应。
- 中药药浴：又称“水疗”，作用机制是借助水温和药效以达开宣腠理、活血通络、排毒降浊之效的一种中医外治法。

### (五) 生活习惯调整：

- 避免在阳光下暴晒，外出时做好防晒的工作。
- 保持良好的作息时间，避免熬夜和过度劳累。
- 适当的进行体育锻炼，增强身体免疫力。
- 戒烟限酒，避免不良的生活习惯对皮肤和肾脏造成损害。

### (六) 定期门诊随访：

定期进行肾功能检查和皮肤检查，及时发现并处理肾功能异常和皮肤问题。