

我院疫情防控亮点工作

本报讯（通讯员 盛德俊）自3月15日至今，我院承担外出社区采样任务和外区支援采样任务，共派出医护人员5537人次，采集标本共计2,238,558人次。其间，3月28日、30日，我院集结100名医护人员，奔赴浦东各核酸检测现场。从召集到出发仅用时4个小时，2日完成核酸采样约180,000人次。院领导及相关职能部门负责人带队现场督导、巡回协调，确保人员物资齐备、通勤运输及时、社区对接顺畅，保障了采样工作全面顺利开展。

一、精锐尽出接管方舱隔离点

自4月1日起，医院先后接管天虹宾馆、南湖职校、广粤路等新冠患者集中隔离收治点3个，以及青浦海棠、军体校新冠患者密接人员隔离观察点2个。先后征召派出医疗队5支，由来自医疗、护理、医技、职能等工作条线的123名医务人员组成。其中，为保障在青浦开设医学观察点的进程，党政主要领导3次亲自前往考察隔离点筹建情况，提出改进的专业意见，并组织安排58人的医疗团队于5月10日正式接管，观察点舱位数850个，床位数1700张。

二、党建引领强化舱点一线

为在方舱医院和密接隔离点等抗疫一线进一步发挥党建示范引领作用，医院接管的4个舱点（除军体校密接隔离点临时接管）全部设立了临时党支部，有的党支部成立党员突击队，印制标识亮明身份，在极端天气下，在高强度、高风险岗位上，在突发状况下，突击队员们坚持发挥先锋模范作用，切实为其他队员做好示范引领。在舱工作期间，共计15名群众新递交了入党申请。

三、融汇中西加速病患康复

医院药剂科与区卫健委相关科室密切配合，联系中药饮片供应商，为方舱医院的患者和密接隔离



点的居民提供轻症、无症状及预防中药汤剂，及时提供了具有中西结合特色的诊疗预防方案。后期，医院根据中管局建议处方进行了调整完善，持续提高患者用药的针对性，有效缩短了阳性患者转阴的平均周期。医疗队专家在接管的2家方舱医院中，指导患者每天进行1小时左右的“八段锦”养生操锻炼；对血管神经性头痛患者进行了针刺治疗，上

述中医药特色疗法获得患者好评，也得到了社会肯定。

四、信息建设辅助疫情防控

4月25日，我院根据市疫情防控数据工作要求，自主研发方舱管理系统在南湖职校方舱医院正式投入使用，该系统是虹口区内方舱医院、隔离点唯一由医院信息部门自主研发的系统。该系统的及时上线，确保了方舱工作数据的准确性和及时性，实现互补的数据检验、修正手段，从而使工作流程不断优化完善，为后期接管青浦海棠、军体校密接隔离点奠定了信息化建设基础。

五、应收尽收支持职责划分

4月9日起，为配合区卫健委关于区属综合性医院抗疫职责划分，医院开始全面接收第四人名医院阴性患者，共计103名，为该院顺利转为定点收集医院扫清障碍。同时，为了帮助定点医院床位能够实现最高效周转，医院在兼顾医疗安全与疫情防控的前提下，医务处启动应急预案，腾空合并部分科室病区，全面规范强化特定患者的收治流程，协调各临床科室对定点医院转出的“阳转阴”患者做到应收尽收。截止6月底，共计收治“阳转阴”患者139名。

绵薄之力，守吾之沪 ——记神经外科支援方舱女医生张文雯



本报讯（通讯员 董玉婷）6月中下旬，疫情再次袭击上海，青浦方舱需要支援。1994年出生的神经外科女医生张文雯主动请缨支援方舱。“老师，我是青浦人，这次青浦方舱任务重，派我去吧！”

那一次张文雯行李都打包好了，最后在出行前一天，因为院部的统筹安排，未能如愿。但是她的行李一直原封不动，随时准备出发。

7月9日，虹口军体方舱再次需要支援，她再一次主动报名，这一次她如愿了。从7月9日得知要去军体方舱到7月10日出发方舱，短短的24小时，张文雯和科室同事交接了自己手头的患者情况，并调整好自己的状态，以一名“大白”的身份穿梭在军体方舱的各个隔离间。

知道张文雯要去方舱支援，张文雯的父母、丈夫表示理解并支持。进驻方舱的第二天，张文雯爷爷在家里不慎摔伤，右下肢股骨骨折，虽然她内心很焦急，但是依旧坚守在方舱一线。家里还有一个4岁的儿子令她牵挂，张文雯每天从方舱辛苦的工作回到隔离点之后，和儿子视频成了她最大的安慰和动力。

军体方舱前后接收了800多名密接，今年的夏天又是百年以来最热的一年，7月份气温高达38度以上，穿上防护服体感温度更是增加到了五六十度。十几分钟汗水就已湿透衣衫，遇到下雨天，防护服里面更是闷热，防护服外面还要淌水，方舱采样任务还要进行，高温天、暴雨天气户外采样3、4个小时是常态。

张文雯在2021年8月就已经向党组织递交了入党申请书，张文雯表示，“最辛苦的岗位，党员必须先上”，我是一名入党积极分子，我应该积极向老党员学习。”在疫情防控的关键时期，张文雯告诫自己一定要像一名正式党员一样去战斗，尽自己的最大努力，为上海的防疫工作尽一份力，希望疫情早日结束，大家都可以回归正常生活。

夏日送清凉



本报讯（通讯员 李升）炎炎夏日，酷热难当，近日上海持续高温，最高温度达40°以上，医护工作者们面临着疫情和高温的双重考验。

为保障高温季节医护人员身体健康，经院党委讨论决定，自7月8日起，医院开始向全体职工提供日常清凉消暑饮品——绿豆汤。

每天下午一点半到两点半，职工们陆陆续续到食堂领取绿豆汤。据悉，绿豆汤日领取量在600份左右。一个个推车、一个个纸袋，盛满了温热清甜的绿豆汤，涌向一个个科室与病区。炎炎夏日之下，饮下一碗温度适宜、清甜绵软的绿豆汤，暑气散了大半，通体舒畅。

解暑绿豆汤的每日供应仍在继续，医院将高温天气下的职工关怀慰问工作落实到细节，落实到微处，落实于与职工相伴的日日夜夜，把夏日的“丝丝凉意”送到了广大职工的心坎上。大家纷纷表示会克服高温期间的工作困难，以饱满的精神状态努力做好本职工作。

疫情防控和持续高温的双重挑战下 克服困难完成高三毕业生体检工作



本报讯（通讯员 戚红洁）体检是高考必不可少的环节，受疫情影响，虹口区的高三毕业生体检工作延迟至7月进行。在疫情防控和高温天的双重挑战下，医院同仁们克服困难，加班加点，保障该项工作安全有序推进。

上海市中西医结合医院是虹口区招生体检站。体检当天，陆续前来的高三毕业生需在医院入口处依次刷好“场所码”、测量体温后，经专用通道进入体检区。随后，医院会安排专人引导，协助学生完成体检项目。“全程有医生带队，不会找不到体检的诊室，很快就好了。”毕业生小陈说。

高三毕业生体检一般安排在每年的3月至4月。因受疫情影响，今年体检工作延迟至7月11日至

19日，相较于以往，工作周期大幅缩短。之前，从准备期到最后结束一般有将近2个月的时间，但是因为这次比较特殊，所有工作必须在10天内完成，时间还是很紧张的。为确保毕业生体检工作顺利开展，体检中心在此期间暂停了其他体检业务，每天开设专场，安排毕业生错峰前来体检。每天分上午和下午两场，总人数控制在500人以内，这也是从疫情防控的角度考虑，避免短时间内人员过于聚集。

连日高温，为防止出现体检学生中暑等问题，医院还在等候区放置了冰块、电扇等，做好防暑降温措施。截至7月18日，共有2123名高三毕业生完成了体检，7月19日为复检专场，在前期的体检中发现问题的学生在这天进行了复检。

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246期 2022年07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。

全国第二！我院连续三年在公立医院绩效考核中取得佳绩！

本报讯（通讯员 戚红洁）7月7日，国家卫健委公布了2020年度三级公立医院绩效考核成绩单。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院获国家三级公立中西医结合医院绩效考核第二名，考核等级为A+。至此，我院已经连续三年在此项考核中取得全国第二的佳绩。

2020年，新冠疫情肆虐全球，医院攻坚克难、砥砺奋进，树立“抗疫情、促生产、谋发展”的理念，以提高医疗质量和服务能力为中心，坚持平战结合，强化管理，持续增强发展动力，在医疗服务管理、中医药传承发展、学科建设等方面得到了进一步发展。

医院按照城市医联体建设相关要求，完善相关制度，细化医联体工作考核方案。持续推进医联体内单病种医疗同质化管理，实施医联体内双向转诊、检查检验结果互联互通互认工作。

成立区域性医疗中心创建办公室，对照区域性医疗中心建设标准，全面细致地开展区域性医疗中心建设工作。按照建设要求，医院各职能部门与临床医技科室一起以问题为导向，补短板、强弱项、

固优势，尤其是规范了急性胸痛、脑卒中、急性创伤的院内救治流程和多学科会诊机制，全面提升对急危重症的救治能力。已完成30个临床医技科室的诊治病种及关键技术的自评，提交了区域性医疗中心的自评报告。

积极响应中央及各级政府的号召，参与和配合疫情防控工作。我院共4名护士驰援武汉，1名医师赴市公共卫生中心参与新冠病毒患者诊治工作，共派出37名护士支援机场海关进行采样工作。扩大发热门诊及完善隔离留观病房工作区域的划分，严格按照“三区两通道”布局，防止院内交叉感染。开展发热患者接诊、收治和转运培训，实现院内全流程闭环管理，切实做到发热患者“五不出门”的治疗原则。

医院通过了国家卫生健康委统计信息中心互联互通四级甲等评审。完成区内移动支付平台对接，实现移动支付的集中管理。医保五期接口与医疗“付费一件事”项目，实现与原有门诊、住院医保支付的平稳切换以及后期医保对账相关工作。

推进了各级重点学科或专科建设，新增消化内

科、心血管内科、呼吸科、普外科、肾病科5个科室为虹口区临床重点扶持专科建设项目。认真落实抓好“国医强优”项目的过程管理，组织阶段性进展汇报1次，完成27项阶段性书面自评，其中7项完成验收，完成国医强优中医药科研基金19项的验收工作。3人获批上海市2020年度“科技创新行动计划”扬帆计划项目。获上海市2020年度“科技创新行动计划”医学创新研究专项。获中国中西医结合学会科学技术奖三等奖、上海中医药科技奖一等奖、上海中西医结合科技三等奖、第十届上海中医药科技奖三等奖、2019年度上海药学科技奖（应用类）三等奖各1项；获第十届上海康复医学科技奖抗击疫情贡献奖1项。获得国家发明专利授权2项并成功实施转化。

此次考核结果既是对医院工作的肯定，更是对医院的鞭策。我院将继续以党建为引领，以公立医院绩效考核标准作为医院改革发展的风向标，持之以恒抓好医院内涵建设，着力提升医院核心竞争力，发挥中西结合医院的独特优势和作用，服务患者，服务百姓！

缪皑驰医生赴青海工作

本报讯（通讯员 董玉婷）2022年6月底，接虹口区委组织部通知需选派青年干部人才作为上海市第五批援青医疗工作的人才赴青海省果洛州玛沁县参与医疗援建项目。神经外科缪皑驰医生主动报名，区委组织部严格落实选派原则，经过层层筛选，确定了第五批援青青年干部人才名单。缪皑驰医生于7月25日前往青海省果洛州玛沁县进行当地医疗援建。

7月12日上午，上海市委常委、虹口区委书记郭芳接见了参加2022年上海市第五批援青医疗工作的青年干部人才，并进行了座谈会。

7月20日缪皑驰医生参加市委组织部组织的援青、援藏、援滇的医疗干部同志出行前培训会。当天上午，市委书记李强，市委副书记、市长龚正会见了即将奔赴西藏日喀则、青海果洛、云南等对口支援帮扶地区的上海新一批援派干部人才代表。李强指出，新一批援派干部人才要深入贯彻落实习近平总书记重要讲话和指示批示精神，全身心投入对口支援的崇高事业，不负重托、不辱使命，勇于担当、展现作为，磨炼意志、增强本领，全力完成中央交给上海的光荣政治任务。

7月22日下午，虹口区人大常委会副主任、上海中医药大学附属上海市中西医结合医院谢春毅院长、周铭副书记前往缪皑驰医生家进行家访，两位

领导向缪皑驰医生的家人对援青工作的支持表示感谢并进行了慰问。

7月25日下午，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院党委张嗣博书记陪同缪皑驰医生前往虹口区政府大楼参加欢送仪式，区委常委、副区长周嵘出席仪式并欢送大家。

7月25日下午，缪皑驰医生踏上了援青的征程，搭乘飞机飞往青海，并于当天晚上8点安全到达目的地，在进行了相关的培训及与上一批援青医疗队交接后，将于29日前往海拔4200的青海省果洛州玛沁县开展为期一年的医疗援建工作。



区领导莅临我院视察 2022年度征兵体检工作



本报讯（通讯员 李升）虹口区2022年度征兵体检工作已全面展开，我院作为虹口区征兵体检站，陆续迎来应征青年入院体检。7月22日上午，虹口区区长胡广杰、副区长章维，区人武部政委刘辽军、部长戴建平、副部长杨长保，区卫健委副书记李峰等领导在我院党委书记张嗣博、院长谢春毅、副院长刘剑新以及相关职能部门负责人的陪同下来到我院征兵体检站进行视察，并看望慰问了应征青年和开展征兵体检工作的医护人员。

虹口的8个街道、3个直属公司（上港、建工、邮政）的青年职工，以及上海财经大学、上海海事大学等高校的学生共72人，参加了本次征兵体检。区领导与应征青年亲切交谈，对广大应征青年踊跃参军的热情表示肯定和赞赏，希望大家能顺利通过体检，走进部队接受锻炼，成为国家的有用之才。

随后，区领导还视察了征兵体检站的外科、内科、心理检测等科室，详细了解体检工作进展和应征青年的健康合格率等情况，并向医务人员表示慰问，叮嘱他们要严格坚持体检标准，认真细致地完成检查工作，确保为部队输送具备良好身体素质和心理素质的合格新兵。

我院在当前疫情防控、核酸检测以及医疗服务紧张的情况下，把今年的征兵体检工作作为当前一项重要工作来抓。体检中，各诊室医护人员认真做好每一项检查项目，严格把关每个步骤，确保为部队输送合格兵源。

据悉，在此次体检之前，我院在6月14日已对来自上海外国语大学、上海财经大学、上海海事大学共34位高校学生完成了秋季征兵体检工作。

奋高温慰问送清凉 情系职工暖人心



本报讯（通讯员 刘婷）近日持续高温，最高温度达40°以上。7月12日，我院党委书记张嗣博、院长谢春毅、工会主席储福根等领导一道慰问了奋战在高温作业岗位上的一线职工，为他们送上高温慰问品。

领导一行来到膳食科、电工间、保安室等特殊岗位，亲切慰问了高温天坚守在一线的职工，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对医院做出贡献。此外，领导们还亲切询问职工的身体状况和工作状态，特别叮嘱大家天气炎热，要保重身体，注意劳逸结合。

声声问候给奋战在高温一线的职工带来了丝丝清凉，他们表示非常感谢领导的关心和慰问，会克服高温期间的工作困难，以饱满的精神状态努力做好本职工作。

曹烨民主任荣获第五届上海市名中医

本报讯（通讯员 王御震）7月下旬，由市卫生健康委、市人力资源和社会保障局、市中医药管理局联合印发《关于公布第五届上海市名中医评选结果的通知》，确定49人为本届上海市名中医入选人员，我院曹烨民医师获此称号。

第五届“名中医”评选工作于2021年12月启动，参评“名中医”的中医师，需从事中医临床工作30年及以上，受聘正高专业技术岗位10年及以上，并要求医德高尚、技术精湛、理论深厚、成果丰硕，具有一定影响，享有良好声誉。

曹烨民，男，1963年3月生，中共党员，上海市中西医结合医院脉管病科主任、主任医师、上海中医药大学教授、博士生导师，上海市中西医结合脉管病研究所所长、上海市中医药研究院脉管病研究所所长。

国际血管联盟中西医结合治疗血管疾病专委会主委、中国中西医结合学会周围血管病专委会副主任委员；第六批全国老中医药专家学术经验师承指导老师；2022年全国名老中医药专家；2010年上海市先进工作者；2014年获全国五一劳动奖章；2019年享受国务院政府特殊津贴。

重特色，继承与创新并重



作为奚氏脉管病学术流派传承人，曹烨民丰富发展了该学术流派的理论，提出“因邪致瘀、祛邪为先，扶正和营、瘀去新生”的学术观点，重视脉管病的审因论治，如清热祛风、凉血解毒法治疗

免疫性血管病；扶阳解毒、清络利湿法治疗血栓闭塞性脉管炎；清、养结合法治疗糖尿病足重症坏疽和难愈性溃疡；扶阳软坚化痰法治疗动脉硬化闭塞症；清热祛湿、扶正化瘀法治疗静脉性溃疡；清营凉血、和营泻瘀法治疗深静脉血栓形成等。

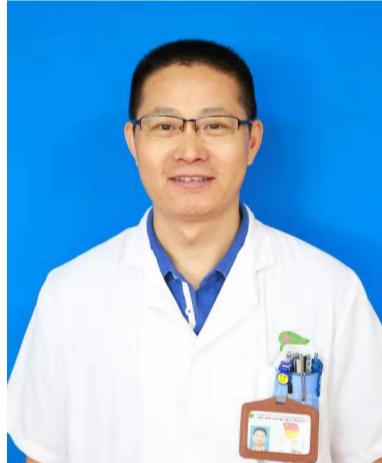
参加义诊活动及健康讲座；如到浙江省嵊泗、甘肃白银为当地居民义诊，免费救治浙江日本细菌战遗留皮肤溃烂老人等。个人获得2008北京奥运火炬手、2010年全国卫生系统先进个人、2017年上海市区域名医、2019年上海市仁心医师奖等称号。

重管理，推进学科可持续发展

曹烨民所领衔的脉管病科是全国最大的脉管病专科和糖尿病足临床基地，专科已成为国家卫健委（原卫生部）、国家临床重点专科（中医专业）、国家中医药管理局重点专科、上海市卫健委中医特色专科等，创建上海市脉管病专科联盟、长三角脉管病联盟、全国糖尿病足学术网络；举办了16届全国性“奚氏脉管病新诊疗法学习班”。已获得国家自然科学基金、国家重大专项等省部级以上课题10余项，发表论文160余篇，获得国家发明专利2项，转化1项，获得上海市科技进步二等奖、中华中医药学会科技进步二等奖等10余项科技奖励。

脑病科主任王长德、急诊科护师王莉获上海中医药大学第三届“我心目中的好老师”荣誉称号

本报讯（通讯员 李升）7月下旬，上海中医药大学第三届“我心目中的好老师”评选活动进入收尾阶段。我院脑病科主任王长德、急诊科护师王莉喜获上海中医药大学第三届“我心目中的好老师”荣誉称号。



精心施教 履责于心
——“我心目中的好老师”王长德优秀事迹

王长德，男，1968年生，中共党员，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脑病科主任、主任医师，教授，中医内科学教研室主任，国家优秀中医临床人才，院级名中医，上海市住院医师规范化培训优秀指导老师。

从事教学工作20余年，一直坚守在教学一线。在教学中不断引入和发展新的教学方法和理念，带领的中医内科教学团队和脑病科教学团队先后获上海中医药大学优秀教学团队提名奖，并连续五年获得医院优秀教研室及优秀带教科室称号，曾获第四届研究生脉案大赛优秀指导老师、医院优秀带教老师等称号。主持完成上海市教委、上海中医药大学、上海市科委、上海市卫健委等10项课题的研究，主编专著2部，发表核心期刊及SCI文章40余篇。



用心工作，用情带教
——“我心目中的好老师”王莉优秀事迹

王莉，女，1982年1月出生，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院急诊科主管护师，科室主带教，每年承担科室新进人员及实习生、规培生的带教工作。具有高尚的护理职业道德，热爱护理专业，爱伤观念强，思想作风正派，为人师表好，带教认真，受到护士长及学生一致好评。具有较扎实的护理学基础理论和丰富的临床护理实践经验。王莉工作责任心强，热心临床教学工作，认真负责，言传身教。对学生的管理坚持“三严”（严格要求、严格训练、严格管理）；在带教方法上坚持“三实”（结合实践，注重实用，讲究实效）和“三传”（传思想、传作风、传技术）。她始终用心工作，用情带教。王莉每年都荣获院内的《优秀带教老师》奖。2019年及2020年荣获《优秀职工》奖。2021年荣获《优秀青年》奖。



小暑时节，我院在
上海生活广场举行
夏日中医问诊活动

本报讯（通讯员 锁伟康）小暑是夏天的第五个节气，暑为热。小暑也即小热，小暑后将进入一年中最热的时间段，因此民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。

7月9日晚上7点，义诊活动在上海生活广场在B1艺坊如期举行。我院脑病科王长德主任，传统医学科盛昭园主任以及脾胃病科戴彦成主任来到现场。因疫情防控要求，本次义诊由线上进行预约报名后方可参加。

“我偶尔觉得晕，估计是天热的原因，就没有去医院看。听说今天有义诊，就先来咨询下医生。”义诊现场咨询的患者说道。脑病科王长德主任为其解答疑惑：导致眩晕的病因有很多，包括神经系统疾病、颈椎等问题引起的，如果出现眩晕的次数较为频繁，一定要及时去医院查明原因。

市民通过夏季提前预防和治疗，将那些在冬天好发的疾病，在阳气旺盛而未发病的夏季进行治疗和调理，从而达到治未病的作用。在现场，我院三位专家为市民进行咨询、搭脉，市民有序排队等候，都非常珍惜这次疫情后来之不易的义诊机会。不少市民还带来了自己在网络上看到的中药方和治疗方式等让专家们进行分析和指导，现场气氛热烈，市民们对这次义诊赞不绝口。

通过近距离的义诊活动，让市民在消暑纳凉的同时能够享受到医疗专家的高水平诊疗服务和健康教育，更能提高广大市民自我健康意识。



“医二代”争做志愿者

本报讯（通讯员 李升）为切实践行“精神文明建设工作”和“关爱文化”，今年暑假期间，我院招募了一群“医二代”来院参加志愿者服务。

“医二代”志愿者们被分别安排在门诊一楼导医台、便民服务站、多功能自助服务机、检验报告自助打印机旁。根据不同岗位的服务高峰时段，志愿服务的岗位还会进行调整，使孩子们在不同岗位全方位、真实地感受医务工作者的日常工作和患者的就医体验，更好地理解决恩父母的平台，使孩子们了解到父母从医的艰辛和不易以及医学是一门有吸引力、值得奉献与投入的专业，以自己是市中西医的“医二代”为荣，做市中西医文化的传承者和发扬者。

糖尿病患者可以吃山药吗？

文/徐艺

膝山药炖排骨作为一道深受大家喜爱的滋补药膳经常会在餐桌上。那么，糖尿病患者能吃山药吗？

山药，学名薯蓣，是其干燥的根茎，它不仅是一种食材，还是一味“药食同源”的珍贵中药材。我国山药的产地众多，《神农本草经》中记载：山药以河南怀庆者良。故将当地所产的山药命名为“怀山药”，乃是地道药材，品质最佳。怀山药味甘、性平，归脾、肺、肾经，可以健脾补肺，固肾填精。南宋诗人陆游有诗云：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜”，称赞的就是山药健脾补虚的绝佳疗效。

有人说，山药虽好，但淀粉含量那么高，糖尿病患者肯定是不能吃的！其实不然。

现代医学研究表明，山药黏糊糊的汁液主要成分是黏蛋白，可以防止心血管内的脂肪沉积，保持血管弹性，有效预防心血管疾病。山药中还含有能抑制消化酶的山药多糖，除了能增强体质，抗病毒、抗肿瘤外，还能提高胰岛素的敏感性，帮助调节血糖。所以说，糖尿病患者是可以吃山药的。但因其淀粉含量高达65%-70%，与米、面等日常主食淀粉含量相当，因此糖尿病患者在吃山药时，要相应的减少主食的摄入量。吃一口山药，就要少吃一口饭。

健康小贴士：糖尿病患者在烹饪山药时，建议选择蒸、炒、拌或者炖汤，尽量避免油炸或将山药捣泥做成甜点，因为这些烹饪方式都会提高山药的能量和油脂，高能量的饮食摄入会加重餐后血糖升高的危险。



不可忽视的眼皮睁不开

文/盛昭园

眼皮睁不开是比较常见的临床症状，很容易被人们所忽视，觉得可能是累了或者休息一下就会好转。在临幊上，眼皮睁不开的原因很多。

一、功能性眼睑乏力

功能性的眼睑乏力比较常见。常可由于视疲劳、睡眠不足等原因引起。

视疲劳是由于近距离长时间疲劳用眼，或眼部调节功能不佳导致眼部肌肉过度紧张，无法放松而造成。主要表现为眼部酸胀、胀痛，鼻根发酸，视疲劳的缓解有多种方法，具体如下：养成良好用眼习惯，避免长时间疲劳用眼。改善视疲劳的方法有如下几种：

1. 极目远眺：当工作40分钟左右时，停下工作远眺窗外风景，5-10分钟可有效放松眼部肌肉；
2. 闭目休息：闭目时可有意识地转动眼珠，先顺时针再逆时针，可有效放松眼部肌肉，改善视疲劳；
3. 局部热敷：能有效改善眼周的血液循环，放松眼部肌肉的状态。

二、干眼症

眼睛在正常状态下会分泌一定的泪液滋润眼睛，如果泪液过少或者是蒸发过快，会导致眼睛干燥、刺痛、灼热。干眼症是指眼睛腺体组织分泌液体减少，造成眼部干燥的病症。现代人常由于电子产品应用以及环境光线污染等因素常常导致眼睛干涩刺痛。休息及使用滴眼液可缓解眼睛疲劳。

值得引起我们重视的是，伴发于其他疾病的干

眼症也不能忽视，最多见的是干燥综合征，是一种自身免疫性疾病，早期诊断和及时治疗对疾病预后有着重要作用。

三、因年老因素导致的眼睑肌肉皮肤组织松弛下垂，属于自然衰老的正常表现，如果出现影响视线的情况可采用手术方法提拉改善。

四、肌肉紧张痉挛导致的眼皮难以睁开

眼肌痉挛常见两大类疾病：一是面肌痉挛的早期临床表现，第二种是梅杰综合征的神经系统疾病。两种疾病实际上是不同类疾病。

1. 面肌痉挛通常是单侧眼睑跳动或抽动，频繁眨眼，同时伴有同侧嘴角、面部或颈部肌肉的不自主抽动，抽动呈阵发性发作且不规则。症状受情绪影响较大，疲倦、精神紧张或情绪激动时抽动更加频繁。通常情况下，面肌痉挛仅限于一侧面部。

2. Meige 综合征

Meige 综合征其实是眼睑部痉挛，双眼不自主的有眨眼动作，同时伴有下颌、口唇部肌肉抽动。病因与脑内神经网络失衡有关。这类患者可以考虑服用营养神经类的药物来缓解临床症状。特征性的临床现象是患者在打哈欠、吃东西、咳嗽、唱歌、弹琴、猜谜、吹口琴、打口笛时可见症状戏剧性减轻或消失。

五、重症肌无力

眼肌型重症肌无力病人可以出现上眼睑抬起费力，可伴有眼球活动障碍及复视，症状常晨轻暮重，休息后可以缓解，各年龄段均可发生。新斯的明试

验以及肌电图检查可以帮助确诊。重症肌无力与前文提到的干燥综合征都属于自身免疫性疾病，为神经肌肉接头处传递障碍而引起的慢性疾病，以肌肉易疲劳晨轻暮重、休息或用胆碱酯酶抑制药后减轻为特点。常累及眼外肌、咀嚼肌、吞咽肌和呼吸肌。严重者球麻痹。

由于受累的肌群不同，重症肌无力患者可能只表现为眼睑下垂，属于中医学中的“睑废”或“胞垂”，影响到眼球运动时会出现看物重影则为“视歧”；抬头无力则属“头苦倾”；四肢软弱无力则属“虚劳病”，出现肌肉萎缩则归属于“痿证”；呼吸困难、肌无力危象则属“大气下陷、喘脱”等病证。

六、其他疾病

如糖尿病性的眼肌麻痹，可以出现眼睛睁不开，严重的时候还伴有眼球活动障碍。颅内的占位性疾病以及其他肌病时，病人也可以表现为上眼睑不能抬起，表现为眼皮睁不开。

由上可见，眼皮睁不开不仅影响美容和视力，也可能是严重疾病的前奏，需要引起人们的高度注意。无论何种原因导致的眼皮无力，都需要及时就诊，针对病因，中西医结合药物及针灸等综合治疗，以促进疾病的康复。

我科从事神经肌肉相关疾病的研究已有近五十年的历史，前辈们给我们留下了宝贵的学术思想和临床经验。在中医精准辨证论治的基础上，团队将传统中医多种治疗方法应用于临床，如针药结合、内服与外治结合、身体调治与精神调养相结合，多角度多维度形成一套中西医结合一体化诊疗模式，为很多眼皮睁不开的患者带来了康复的希望。

遇到久留在身体的瘀血，该怎么办？

文/董烨卿

很多朋友对自己的瘀血问题非常关心，那么有什么治疗方法可以起到活血祛瘀的作用呢？当然有！那就是放血疗法！

什么是放血疗法呢？

即用三棱针、梅花针、滚针或其他针具刺破人体表的皮肤，这些区域可以是经络走行的区域，也可以是单个穴位的位置，更可以是体表凸显的瘀络（浅表血管），根据不同的病情，放出适量的瘀血，起到“瘀血不去、新血不生”的作用。需要放血量较大时，多配合拔罐疗法——刺络拔罐法。放血疗法是一种颇具临床疗效的中医疗法。据载扁鹊在百会穴放血治愈虢太子“尸厥”，华佗用针刺放血治疗曹操的“头风症”。

放血疗法的原理

主要是依据中医经络学说和气血学说。各种疾病皆由经络不畅，引起脏腑不和，阴阳失衡所致。针刺放血可以疏通或祛除经络中壅滞的气血，调整脏腑的功能紊乱，而使气血流通，经络通畅。

放血疗法的作用

1. 疏通经络：针刺某些经络和穴位放血，可以疏通经络中壅滞的气血，用于治疗经络不通引起的一些疼痛、麻木等疾病。

2. 活血化瘀：放血疗法能排出淤堵在身体中的瘀血，改善瘀积情况，如外伤引起的肿胀、代谢不调引起的痛风、相应的关节红肿热痛等疾病。

3. 化痰祛湿：放血疗法能祛除经络中的痰湿，改善脾虚湿重引起的形体肥胖、身重易倦、泄泻等疾病。

4. 清热解毒：放血疗法可促使邪热外泄，使体内阴阳平衡而退热，亦可祛除机体的毒邪。

5. 其他：放血疗法还具有治疗昏迷与中暑等急症、止痒、镇吐等作用。

放血疗法适用于哪些疾病？

1. 脊柱源性疾病：颈肩腰腿痛、以及其他疑难颈椎病、腰突出症等。

2. 神经精神系统疾病：失眠症、抑郁与焦虑症、帕金森症等。

3. 内分泌、代谢类疾病：肥胖症、高血压病、高脂血症、高血糖病、血管硬化疾病、甲状腺结节。

4. 皮肤疾病：难治性湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒症等。

5. 妇科疾病：子宫肌瘤、肌腺症、乳房小叶增生、钙化等。

请一定记住，不是所有患者都适合放血疗法！需要根据医师的望闻问切，再给予相应的治疗！

有以下情况的患者应慎用或禁用放血疗法：

1. 血管瘤部位、急性传染性疾病、凝血功能障

