

时令养生

巧治秋季咳嗽
试试针灸拔罐

□北京按摩医院药剂科 许强

重阳节是传统节日。在《易经》中,“九”为阳数,所以每年农历的九月初九被定为“九九重阳节”。唐朝王维的诗《九月九日忆山东兄弟》写道:“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲,通知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”诗中便提到登高望远、头插茱萸的重阳习俗。重阳节之时,或扶老或携幼或呼朋引伴寻三两知己,身佩茱萸,赏花弄菊,登高望远,谈天说地,着实是一件惬意的事情。今天,咱们就来聊一聊“茱萸”。

佩戴茱萸饰品是重阳节的重要习俗之一。茱萸是一种植物的名字,有浓烈香味,可以入药。吴均《续齐谐记》:“费长房谓桓景曰:‘九月九日,汝家有灾,急令家人各作绛囊盛茱萸系臂,登高,饮菊花酒。’”

这里面说的茱萸并不是单指某一种植物,而是来源于不同科属多种植物的一个统称,比较常见的有吴茱萸、山茱萸和食茱萸等。它们除了在重阳节作为重要装饰品之外,在日常生活也有各自的药用价值,有些还曾经作为重要的香辛料,在烹饪菜肴时使用。

吴茱萸 是芸香科植物吴茱萸、石虎或疏毛吴茱萸的干燥近成熟果实。性热,味辛、苦,有点小毒,归肝、脾、胃、肾经,是古老传统的中药植物。据考证,早在西汉时期,吴茱萸就已经作为药用了。长沙市马王堆出土之《五十二病方》中就有用吴茱萸治病的记载。吴茱萸主要有散寒止痛、降逆止呕、助阳止泻的功效,常用于治疗厥阴头痛、寒疝腹痛、寒湿脚气、经行腹痛、脘腹胀痛、呕吐吞酸、五更泄泻等。

山茱萸 是山茱萸科植物山茱萸

的干燥成熟果肉。它和吴茱萸不是同一科的植物。无论是外形、药用部位和功效,它和吴茱萸都有较大的不同。山茱萸性微温,味酸、涩,归肝、肾经,有补益肝肾、涩精固脱的功效。它常被用于治疗眩晕耳鸣、腰膝酸痛、阳痿遗精、遗尿尿频、崩漏带下、大汗虚脱、内热消渴。在很多治肾虚的成方中,都能见到山茱萸的身影,如“六味地黄丸”。现在也有很多以山茱萸为原料开发出的食品,如饮料、果酱、蜜饯等。

食茱萸 是芸香科植物楸叶花椒的果实。食茱萸的嫩枝上密布锐利的尖刺,老干上也长满了瘤状尖刺。传说就是天上的鸟儿飞到这里,也找不到可下脚停歇的地方,故而又有一个“鸟不踏”的别名。食茱萸性温,味辛、苦,有一定的毒性,有温中燥湿、杀虫止痛的功效,可用于治疗心腹冷痛、寒饮、泄泻、冷痢、湿痹、赤



白带下、齿痛等。

在古代,食茱萸还被作为香辛料使用。大家知道,辣椒这种植物原产于美洲,很晚才传入中国。在此之前,食茱萸一直是中式烹饪中辣味的主要

来源,是在口感上最接近辣椒的一种辣味食材。直到明朝中期,辣椒传入中国,并逐渐从观赏植物变为调味食物后,食茱萸才渐渐退出厨房,退出了美食界。

跟着黄帝内经学养生

不闻香臭 可能是心脏病

□中华中医药学会内经学分会委员、天津中医药大学 田露

众所周知,肺气肿、哮喘等肺系疾病常有鼻塞、呼吸不畅或嗅觉功能异常等表现。中医认为,鼻为肺之门户,鼻与肺二者联系紧密。但实际上,除了肺系疾病,心系疾病也同样会出现鼻部症状,这类情况很容易被大家忽视。下面,就和大家谈谈鼻与心之间的关系。

《黄帝内经》的《素问·五脏别论》中有这样一段论述:“五气入鼻,藏于心肺,心肺有病,而鼻为之不利也。”意思就是:当人的心或肺患有疾病时,都会出现呼吸不利、嗅觉失灵等鼻部功能异常的表现。

我曾经在临床上遇到这样一个病例:一个68岁的女性患者患冠状动脉粥样硬化性心脏病十余年,就诊前一周在没有任何诱因的情况下,出现鼻塞、嗅觉减退,同时伴有胸闷气短、乏力懒言,活动多了还会

出现心前区疼痛、痰多、口黏。同时,我们观察到该患者唇色紫暗,舌上还有瘀斑。另外,通过询问,确认患者之前没有感冒史。患者曾经到耳鼻喉科、呼吸科进行专科检查,都没有发现异常。

在分析病情的过程中,我结合患者既往病史、就诊时的症状以及相关检查结果,判断这个患者符合“心肺有病,而鼻为之不利”的情况。患者的鼻塞、嗅觉减退症状很有可能与其既往的心系疾病有关。我选用栝楼薤白半

夏汤加丹参、三七、桂枝等进行治疗。患者一周后复诊,鼻塞、嗅觉减退的症状明显好转。

中医经络理论认为,心经的经脉循行有一个分支要到达肺,当心有病时会通过经络这一途径影响到肺,而鼻为肺之门户,所以心脏有病会造成“鼻之不利”。

除了上面提到的心脉痹阻的病例,临床上某些心脏虚损的患者也会出现鼻功能异常。这是由于“心为君主之官”,心气不足时,一方面,宗气

不能在胸中正常化生,无以协助鼻窍完成正常的呼吸功能;另一方面,气虚推动血液运行无力,肺、鼻失于血液的濡养,正常生理功能难以维持,因此也会出现气短、喘息等呼吸困难症状。

在此特别提醒大家注意,鼻窍不通时,可以通过鼻嗅圆葱(洋葱)、揉按迎香穴等方法进行缓解。使用这些方法无效者,需要同时关注是否存在冠心病等心脏问题。若有问题,应积极治疗。

理师,为有康复需求的老人制定“个体化的康复治疗计划”,促进精准康复。

在日常常规护理基础上,围绕中医治未病理念,在治未病思想的指导下,医院通过调和阴阳、调畅情志、食疗养生、运动养生等,为患者实行全方面综合调治。

运动养生方面,医院开展八段锦、手指操、五禽戏等传统中医养生项目,增强老年人体质。

精准服务
提供多层次照护

在老人精神照料方面,医院根据老人身体条件和兴趣爱好,于每日下午与老人进行语言沟通,情感交流。老人在护理人员陪伴下可以打麻将、写毛笔字、下象棋、读书看报等,有助于排除老年人孤独、空虚、恐惧、抑郁等不良情绪。

同时,医院党支部将人住在中医医养中心的老党员先进事迹编辑成册,开展了“为老党员喝彩”“为老党员送祝福”“请老党员讲红色故事”等活动,进一步增强了老党员的荣誉感。

医院还积极联系社会各界爱心企业、社会团体,以及志愿者开展尊老爱老系列活动,营造尊老爱老的社会风尚。

清河县中医医院探索中心通过四年的努力和积极的探索创新,实现了中医药与医疗康复、健康养老服务的完美结合,打造出可复制推广的中医医养结合模式,取得了良好的社会效益。

该医养中心党支部(清河县中医医养结合养护中心联合党支部)多次受到上级表扬和奖励,先后荣获邢台市非公企业党建工作示范单位、邢台市社会组织党建工作示范单位、清河县五星级党支部、清河县红旗党支部、清河县优秀党支部等荣誉称号。周边各县市近20家兄弟医院前来参观交流学习医养结合工作经验,也为推动区域中医医养融合发展奠定了坚实基础。

(杨发超 文静)

图片由清河县中医院提供

“智慧健康养老”
创新案例

电话: 010-64621879、64629676

党建引领强服务 医康养护谱新篇

——河北省邢台市清河县中医院创新发展纪实



医护人员带领老年人做手指健身操



医院开展贴心服务

2020年,河北省邢台市清河县中医院中医医养结合康复中心被河北省民政厅评为全县唯一一家三星级养老机构。

老有所养,老有所医,老有所乐,在这里得到了充分体现。医院持续探索中医药在“医养结合”工作中的独特优势,为提升县域养老服务行业水平,奠定了坚实基础。

河北省邢台市清河县中医院始建于1990年,是集医疗、教学、科研、老年养护于一体的现代化综合二级甲等中医院。

医院建筑面积27500平方米,职工285人,编制床位350张,设有临床科室15个,医技科室11个,住院病区12个,省级中医重点建设专科3个,市级中医重点专科4个,医学中心4个。

医院医养中心建筑面积3650平方米,现开放床位130张,配备专业医护团队成员8名,养老护理专业人员20余名,是“医、护、康、居、养”五位一体的三星级养老机构。

面对新时期医疗改革与养老新需求,医院以“党建+医养结合”为抓手,不断提高党建工作水平与医养结合水平,积极鼓励广大党员在医养结合工作中发挥先锋模范作用,探索中医药与养老服务、医疗康复相结合的新模式,将养老服务与医疗服务资源统筹规划、相互衔接,为老人打造全方位、全周期的医疗服务保障体系。

突出特色
发挥党建引领作用

面对人口老龄化渐行渐近及人群慢性病高发的趋势,2017年,以史立信为首的医院领导班子提出:“突出中医特色,提高诊疗能力,打造优势和特色学科,‘以医带养’‘医养结合’,形成具有中医特色,集医疗、康复、护理、养

老于一体的新型医养服务机构。”同时,医院积极申请成为邢台市首批中医医养结合试点单位。

医院党支部始终坚持“不忘初心,牢记使命”,在医院发展过程中,立足中医特色优势,将中医药医疗保健同养老服务业结合起来,在探索中医医养模式过程中,把工作的触角伸向日常工作各个领域,充分发挥党支部主观能动性、先进性,秉承为人民服务的宗旨,紧扣老人对美好生活的各种需求,开创“1153党建模式”,指导开展中医医养工作。

“1153党建模式”即“抓住‘一个中心’,搞清‘一个关系’,开展‘五心服务’,开展具有中医特色的‘医、康、养’3项工作”。

在“1153党建模式”指引下,医院养老中心各项工作顺利开展,近两年入住老人1806人次,床位使用率75%,老人满意度达98%。

加强医院建设
提供医养保障

为了保障中医医养结合工作顺利开展,医院从基础设施建设入手,融入大健康及中医药文化理念。

2019年10月,总投资2360万元的“清河中医文化医康融合项目”落户医院,打造“两基地、两中心、一平台”(中医药适宜技术推广培训基地、中医药文化推广示范基地,中医医养结合康复中心、治未病中心,老年疾病预防平台)。2019年,老年疾病预防平台被国家科技部评为医疗健康人工智能应用落地30佳优秀案例。

医院不断加强学科建设,坚持中医为主、中西医并重、专业细化、注重特色、错位发展,将特色专科建设作为

重点。各科室围绕解决优势病种难点问题和提高中医临床疗效等,使特色专科的社会知名度与影响力不断扩大,业务不断发展。由此形成了一批品牌专科,肾病科、脾胃病科、心血管科被评定为省中医重点建设专科,外科、妇科、康复科、肛肠科为市重点中医专科。中医特色治疗区、脑病科、儿科、骨科、皮肤科、眼耳鼻喉科、颈肩腰腿痛科、急诊科、口腔科被评为医院重点培育科室,中医特色突出,专业技术各有所长。

医康养护
均体现中医特色

医院充分发挥中医药在常见病、多发病防治,以及治未病方面的特色

优势,为入住老人在医疗养护康复及日常生活照料中提供中医药服务。

针对老年人群常见病、多发病的防治,医院切实发挥中医药简、便、验、廉、效的特色和优势,改善老年病患者的症状及体征,发挥传统中医药对防治老年病的积极作用。

医院结合专科特色,制定出符合医院标准的老年人常见病、多发病及危急重症的诊疗方案及临床路径,老人一旦发生病情或急危重症,迅速转入相关科室救治,康复后再转回医养中心,实现了医养无缝对接。

医院依托治未病中心优势,遵循中医“未病先防、既病防变”的治未病原则,通过中医专业技术人员望闻问切的诊断,结合中医四诊仪等先进的中医诊疗设备,对入住的老人全部进行中医体质辨识,建立个人中医药健康档案,确定康复保健治疗方案。

中医医养中心配备中医康复师、