

医药报

中医药周刊

2020年7月28日
每周二出版
第356期

弘扬国粹 护佑健康
电子信箱:wsbzyyzk@163.com

灵宝市妇幼保健院

“无中医不保健”的探索

本报记者 刘 旻 通讯员 崔斐斐

“有没有感觉热热的？有没有出汗？坚持一会儿别动，这盒子里的三焦气旋灸正在帮你治病呢。”上午一上班，灵宝市妇幼保健院儿童保健部的中医儿科治疗室内，治疗师就在轻声安抚来治疗的两位小朋友。

治疗师说的三焦气旋灸，是灵宝市妇幼保健院引进的中医药适宜技术。这种疗法花费少、见效快，适用于小儿感冒、腹泻、积食等。

“这两个孩子都是感冒患儿，流鼻涕、咳嗽不止，以往需要进行门诊输液治疗，大概要治疗5次，花费300多元。现在，用三焦气旋灸3次~5次，患儿就能康复，不使用抗生素，花费还不到原来的一半。”灵宝市妇幼保健院院长孙筱萍介绍说，自2019年10月该院成为中医药融入妇幼健康服务试点后，全院开展的“无中医不保健”探索，正在让中医药适宜技术充分融入妇幼健康服务的各个环节。

儿科门诊抗生素使用率由40%降至18%

在灵宝市妇幼保健院较早融入中医药元素的儿科门诊，不仅单独设立了中医儿科门诊，还适时开展了中药制剂、小儿推拿、中药贴敷、中药灌肠、艾灸等中医药适宜技术。

如今，灵宝市妇幼保健院小儿推拿的年推拿量在5000人次左右。2019年，该院开展的儿科中药贴敷适宜技术，共贴敷2.5万贴，约1万人次，对儿童感冒、支气管炎、肺炎、腹泻、便秘、淋巴结炎、发热、遗尿、急性咽喉炎等常见病的治理，体现了中医药的“简、便、验、廉”。

“实际上，随着中医药融入妇幼健康服务工作的推进，医院的抗生素使用率、药占比、门诊输液率都有了明显下降。”孙筱萍说，灵宝市妇幼保健院的门诊抗生素使用率已由2018年的40%降到目前的18%、药占比由60%降到35%、门诊输液量减少了一半；采

用中医药治疗后，儿科门诊的治疗费用部分降至原来的1/5左右。

不仅是儿科门诊，在儿童康复科，中医药治疗项目也成为不少患儿家长的首选。中医按摩、针灸、中药贴敷、微针针刺等项目，常常是不到开诊时间，诊室外就排起了长队。

“中医药康复治疗没有创伤，对孩子的伤害小，我们也更放心、更愿意选择这样的治疗方式。”正在康复治疗诊室陪孩子做治疗的患儿家长彭女士说。

妇幼保健院、诊疗有中医药服务专门区域

成为中医药融入妇幼健康服务试点后，灵宝市妇幼保健院的另一个显著变化，是在妇女保健部、孕产保健部的所有门诊区域，以及妇科、产科病区等增设中医药服务的专用区域。

每天下午，在灵宝市妇幼保健院各个产科病区住院的产妇，会定时来到产科病区的中医馆，

方城县广阳镇卫生院

让中医药造福辖区百姓

本报讯（记者乔晓娜 通讯员林继东）近年来，方城县广阳镇卫生院以中医馆项目建设为依托，对中医堂环境进行改善，并通过外派学习、内部培训、引进人才等方式提高中医药服务能力，使中医药工作得到快速发展。

一是加强硬件建设，改善服务环境。广阳镇卫生院中医堂业务用房为560平方米，内设

门诊、中药房、煎药室、中医理疗综合大厅、灸疗室、康复训练大厅，中式装修风格营造出浓厚的中医药氛围；累计投入超过100万元，购置煎药机、高温消毒锅、冷藏柜、灸疗器具、灸疗排烟系统，配置更新了中药熏洗机、牵引机、电针治理仪等中医诊疗设备和康复设备；优化房屋布局，提高配药效率，配备常用中药饮片410种。

二是加强人才培养，提高服务能力。广阳镇卫生院积极邀请上级医院专家来院坐诊、授课、带教指导中医药适宜技术的开展；注重培养中医药后备人才，组建中医药工作服务团队，为中医药工作发展和管理提供人才保障，使年轻中医师迅速成长；全员参与“西学中”，先后派出内科、外科等科室的2名西医医师参加“西学

中”培训班。

三是加强技术应用，提高群众满意度。广阳镇卫生院中医堂不断加强中医药特色治疗和中医药适宜技术运用，目前能开展毫针、电针、隔物灸、温针灸、蜡疗、刮痧、拔罐、推拿、穴位敷贴、耳穴压籽、牵引等中医药适宜技术14项，积极开展冬病夏治、中药膏治疗慢性病等疗法，患者满意度逐年提高。

责编 杨小沛 美编 杨小沛

5

濮阳市中医医院体检中心

凸显中医特色服务优势

本报讯（记者陈述明 通讯员李文卓 郑 鑫）整洁明亮的候检大厅、优雅舒适的环境、流程布局合理的检查室……7月26日，记者走进濮阳市中医医院体检中心，就被这里具有个性化和人情味的氛围所吸引。

据了解，为了发挥中医特色，提高患者满意度，为患者提供更优质的诊疗服务，依据“未病先防、既病防变”的中医治未病理论，濮阳市中医医院体检中心特设立治未病体质调理门诊，对亚健康人群、病前状态人群等进行“治未病”理念宣教，普及“治未病”知识，提高中

医药服务能力；对以上人群进行养生指导，采取药物干预、中医疗技术干预等特色服务模式综合调理体质，体现“辨体、辨病、辨证”的统一性，使“防”与“治”相结合，真正落实“未病先防、既病防变、瘥后防复”的“治未病”理念。

个性化体检是该中心的另一大优势。目前，该中心设置了优生优育体检、女性专项体检、吸烟人群体检、应酬族体检、糖尿病易感人群体检等体检套餐16套，可根据人群年龄、性别、生活方式、职业风险压力、健康状况自由选择或量身设计个性化体检方案。

郑州大学药学院暑期“三下乡”团队走进兰考

本报讯（记者史 尧）7月23日，郑州大学药学院暑期“三下乡”社会实践服务队来到开封市兰考县，开展高质量发展背景下黄河流域居民参与生态保护的调研实践活动。

在历史上，兰考县饱受“风沙、内涝、盐碱”的毒害。调研团到达兰考后，首先参观了焦裕禄纪念馆，回顾焦裕禄带领兰考群众抗风沙、战盐碱、堵风口的艰苦历程，学习焦裕禄精神。随后，调研团来到仪封乡代庄村村级废弃物分质收集转运处理站（如下图）。代庄村以垃圾分类标准对垃圾进行分类，并实施奖励措施后，不仅人居环境得到巨大改善，还恢复了农村的循环系统和生态系统，处处展示着新农村的气息。接下来，调研团来到东坝头乡张庄村，这里以前沙害严重，土地贫瘠，人们生活困难。如今，他们将自然资源优势和红色资源优势转化为产业发展优势，动员村民将闲置房屋改造成民宿、农家乐，打造“梦里张庄”。与张庄村发展模式不同的是埙阳镇徐场村，当地群众将泡桐制成民族乐器对外销售，带动了本村以及周边地区的发展，建立起可持续发展的民族乐器产业，走出共同富裕之路。在兰考工业园区，调研团参观了上海金不换有限公司的药丸剂制品、瑞华电力有限公司的秸秆发电等生产流程，详细了解了兰考的循环经济产业体系，切身体会到了“绿水青山就是金山银山”新发展理念带来的实际效益。

调研后，同学们还对当地居民开展了问卷调查，了解当地群众对生态保护的认识和参与程度等，并结合专业特色，进行了过期药品危害及正确处理的宣传。



中医科护士也要懂中医

本报记者 李 季 通讯员 高方圆 文/图



“手厥阴心包经起于乳头外开1寸（同身寸）天池穴，行于上肢内侧正中，止于中指指尖端的中冲穴，经常疏通心经可有效预防心脑血管疾病和心肌梗死……”早交班结束后，开封市人民医院中医科护士长高巧云每天抽出5分钟~10分钟时间，召集护士学习中医知识，给大家讲解每条经络走向及相应穴位的功效，并让护士去找经络，去实践，让护士“学中医、懂中医、爱中医”，让患者受益。

近年来，大家越来越意识到中医的重要性。同时，中医护理扮演着彰显特色、施展临床疗效的重要角色。开封市人民医院中医科护理人员更加注重中医基本功练习。因为入科的护士曾经轮转的科室主要偏向于西医，进入中医科后，重新开始学习中医理论知识，学习中医方法，包括耳穴压豆、艾条灸、拔火罐、穴位按摩、刮痧等。高巧云还会召集科室护理人员学习八段锦，每周二带领病区患者及家属进行这项独具中医特色的中医传统运动。“中医药疗法具有简单、廉价、毒副作用小等优点，受到很多老年患者的喜爱，甚至越来越多的年轻人也爱上了中医药疗法。”高巧云说。

中医护理是中医智慧的结晶，在方法、技能方面都要有所创新，还要保证每位护理人员的学习能力，这样才能与临床医疗“无缝对接”。因此，开封市人民医院中医科不断营造学习氛围，坚持晨会每日一学、每周一次例会、两周一次护理查房、每月一次业务学习，通过讲课，帮助护士不断学习中医护理新知识、新理念。

高巧云说，提高患者满意度，不只是人性化的服务，更重要的是中医护理服务水平的整体提升，才能满足群众更高层次的护理服务需求。

不吃药、不打针 轻松促进身高增长(上)

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院) 陈登山

中医骨伤科国家区域医疗中心
传承历史 擦亮品牌
洛阳正骨 突出特色 加快步伐

一生中，身高增长最快的阶段有两个：出生至1岁、青春期。

成年人的身高由先天因素和后天环境因素决定。先天因素无法改变，想要改变身高，只能从后天环境因素着手。后天环境因素主要包括：饮食、睡眠、运动、情绪等。帮助孩子养成良好的生活习惯、为其提供良好的生活环境，才能在孩子身高方面，不留遗憾。

饮食

孩子的饮食，可以简单分为长高的食物和长胖的食物。长高的食物主要是肉、蛋、奶；长胖的食物包括高脂肪的油炸食品、高能量的甜饮和甜食等。健康的饮食至少包括以下

三大类。

一、蛋白质类食物

蛋白质类食物主要是肉、蛋、奶。这些食物富含动物蛋白，比植物蛋白更易于消化吸收。1岁以上的孩子，每天吃50克肉、1个鸡蛋，喝500毫升奶，就可以基本满足身高生长和智力发育的需求。

需要注意的是，蛋白质类食物不宜多吃，避免增加肝脏、肾脏、肾脏等重要脏器的代谢负担。

二、碳水化合物类食物

碳水化合物类食物也被称为糖类食物，包括主食、水果、含淀粉丰富的茎块类食物等。米饭、面条、香蕉、土豆等，都属于

这一类食物。碳水化合物类食物主要给人体提供能量，也是促进体重增长的主要食物。

三、维生素和纤维素类食物
维生素和纤维素类食物包括各类蔬菜、粗粮等，主要作用是维持肠道的正常功能，让孩子每天都能正常排便。人体的免疫系统绝大部分依赖肠道的肠系膜下淋巴结，肠道健康对孩子的抵抗力至关重要。

睡觉

要想让孩子长得高，就要让孩子早睡。那么，什么时候睡才算是早睡呢？根据生长激素分泌规律，孩子需要在22时之前睡着，这样过1小时~2小时，孩子进入深度睡眠，正好也是生长

激素分泌的高峰时期。

23时到凌晨1时，这段时间不要随意给孩子喂奶、喂水、擦汗、换尿布，或者把孩子唤醒上厕所。在这段时间，孩子如果被打扰，将会严重影响生长激素的分泌。

从夜里开始睡觉到早晨7时左右，整个夜间，生长激素有3个~4个小时的分泌高峰。因此，要保障孩子长高，还需要让他睡足够的时间。中学生每天需要睡8小时，小学生需要睡9小时，幼儿园的小朋友最好睡够10小时。年龄越小，孩子需要的睡眠时间越长。

此外，还要注意培养孩子夜间醒来后再次迅速入睡的能力

和习惯。下面一些做法，可以帮助孩子实现良好的睡眠。

一、营造良好的睡眠环境。
二、孩子新陈代谢旺盛，卧室温度不宜过高，22摄氏度左右即可。

三、睡前不宜进食或喝奶，空腹状态下有利于睡眠。

四、北方冬季有暖气的时候，要注意卧室内的空气不要太干燥，可以用加湿器等方法维持室内湿度。
五、孩子睡觉时，不宜穿衣过多，把前胸和肚脐周围护住即可，尽可能穿薄的、吸汗的纯棉睡衣。

（下期，我们将继续聚焦儿童长高，敬请关注。）

科室简介

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)小儿骨伤科成立于1956年，传承了老一辈的优良传统和中医骨科特色技术，一直倡导小儿骨折和肢体畸形的保守和微创治疗。

在此基础上，该科近年来紧跟现代医学技术发展，广泛引进新理念、开展新技术，不断提升临床医疗水平和科研能力。如长骨骨折的个体化微创治疗、肢体生长调控技术、Perthes病(儿童股骨头骨骺缺血性坏死)的细胞治疗、髋脱位的早期

超声筛查和规范化治疗、小儿生长发育监测和成年身高干预等。

科室主任丁幸坡为医学博士，副主任医师，从事小儿骨科近20年，擅长小儿骨折和肢体畸形的治疗。

治疗病种：14周岁(含)以下小儿的四肢骨折、关节脱位、先后天肢体畸形、软组织创伤、肿瘤、炎症等疾病。

电话：(0371)85965115 (科室)、85965072(门诊)。
医院地址：郑州市永平路100号。