

# 于传承创新中 开启脾胃病治疗“新路”

——访银川市中医医院中医内科主任医师黄华

本报记者 李莹

她,深耕中医内科25年,潜心医术造福患者,推动医院学科不断进步;她,作为省级优秀人才赴京学习,师承全国中医名家,引入中医“精准化”治疗,不遗余力推动中医文化发展和传承。

黄华现任银川市中医医院中医内科主任医师,在炎症性肠病、胸痹病、心悸病、咳嗽肺胀病及胃癌前病变等疑难杂症的治疗上具有深厚医学造诣,特别是精准的辨证施治和显著疗效,赢得了广大患者的信赖与好评。作为中华医学学会心血管分会委员、中国民族医药学会常务理事、第四批全国名老中医学术继承人,她不仅肩负着推动中医现代化发展的重任,还承载着传承与创新中医精髓的使命,为中医文化的传承与发展贡献自己的力量。

## 师承名医在脾胃病学科中不断进步

1999年进入银川市中医医院工作后,科室还未进行细致的专业划分,黄华主要开展对心病、脾胃病的诊疗。起初的几年间,她认真跟着前辈学习中医“望闻问切”的基本功,在一些名老中医的带领下,对诊断、开方、用药进行深入学习,积累经验,特别是她所在科室多接诊心病、老年病患者,需要对中医脏腑经络理论全面掌握,这令黄华在学习上丝毫不敢懈怠。

“银川市中医医院有悠久的建院历史,老专家、老中医辈出,通过传承与创新各学科有了长足发展,本地患者的口碑和信誉度很高,脾胃科在院全局工作下不断进步。”看着老前辈们耐心为每一名病患做诊断、开药方,耳濡目染下,黄华慢慢领悟何为医者仁心,也深刻理解了中医中蕴含的文化内涵和精髓要义。

脾胃病是中医的一门优势学科,具有“大门诊小病房”的特点。在接诊病人的过程中,黄华看到许多深受胃炎、脾胃功能失调、冠心病等疾病折磨的患者,悉心为他们诊断治疗,并做好随访。“脾胃作为气血生化之源,关联着人体的气血生成与运行,一旦其功能受损,可能会累及心脏等其他脏腑。”黄华深耕学科建设,深入学习探索脾胃病传统中医诊疗技术,她经常翻阅研究经典古籍,汲取传统医学智慧。

多年来,银川市中医医院脾胃病学科在传承中发扬国医文化,在中医诊疗技术上创新发展,研究出针对功

能性胃肠病、慢性肠炎、便秘等疾病的中药内服与中医外治的特色技术体系,黄华也在一步步成长锻炼中担任起脾胃病组组长。

自银川市中医医院新院投入运营后,脾胃病学科迎来了新的发展机遇。2021年,黄华作为自治区级优秀才被派往北京学习,拜入广安门医院著名脾胃病专家陶夏平医生门下,成为全国第四批名老专家继承人。

在跟随全国名老中医学习的过程中,最令黄华感动的是经常看到高年资深名老中医坐诊时,对待每一名病患保持一丝不苟的态度,他们记录的病例内容十分翔实,用药精准堪称“教科书”。秉承着“医者为民”的理念,许多难解的病例在老专家们妙手回春的医术中得以解决。

学习的三年里,黄华深入临床,从诊断、开药、治疗等都得到全方位指导,不仅对脾胃病有了更深刻的认识,更誓将老专家身上那一种敬业、无私、博爱的精神传承下去。“借助京宁合作项目,我们有机会从国医大师身上汲取智慧,希望结合宁夏本地百姓的实际需求解决患者病痛,弘扬中医文化。”黄华说。

师承名医,对黄华来说对精进自身医术有很大帮助,她十分注重学以致用,长期致力于推动传承和发展中医脾胃病学,注重培养新一代的中医人才,鼓励年轻医生多学习、多实践、多创新,让优秀中医人才脱颖而出,为银川市中医医院脾胃病学科发展注入了新的活力。



## 让脾胃病“精准化”治疗惠及患者

远赴全国各地开展学习期间,黄华发现,在北京、上海等这些沿海发达省份,患者对中医的认可度与信任度高于宁夏患者。从患者认识根源剖析,黄华认为,若能强化精准治疗理念,用效果导向来引导患者,也许能够逐渐改变这种现象。

众所周知,中医主打的是开方用药。跟随众多名老中医学习后,黄华在诊疗上注重辨证施治,善抓主证、对症用药,避免了药方“大杂烩”,效果不温不火,她开的药方基本能达到“一级治二级”的效果,大多数患者在两个疗程后感受到症状的明显缓解。

“脾胃是人体免疫系统也是情绪器官,又被称为‘第二大脑’,其中各种病症的病理有别,想要让学科得到发展,离不开教研一体推进。”黄华说。

她带领团队开始了对脾胃病精准化治疗的探索与研究,针对不同体质、不同病情的脾胃病患者,提出了“一人一方、精准治疗”的理念,开展了一系列的临床试验和研究,探索中药在脾胃病治疗中的确切疗效和作用机制,推动脾胃病学科发展的精准化治疗达到一定的高度。

脾胃病领域,萎缩性胃炎作为一种常见的慢性病,其治疗难度大、复发率高,一直是困扰医生和患者的难题。黄华团队深入开展相关研究,先后承担了两项自治区级自然科学基金项目,针对萎缩性胃炎等脾胃病进行研究和探索。通过大量的临床实践和科研数据的积累,黄华发现,对症的药方在调节脾胃功能、改善黏膜环境方面有着独特的优势,她带领团队通过

胃镜前后对比和病理学检测等手段,验证了所研制的药方在萎缩性胃炎治疗中的显著疗效。

更令人振奋的是,研究发现对于部分低级别癌变样的萎缩性胃炎患者,通过中药治疗,可以实现病情的逆转,大大降低了胃癌前病变的风险,这无疑为萎缩性胃炎患者带来了新的治疗希望。

在她的带领下,脾胃病科室的诊疗水平得到了显著提升,越来越多的萎缩性胃炎患者在这里找到了康复的希望,重新焕发了生活的活力。黄华曾接诊了一名刚进行手术的胃癌患者,整个人精神状态十分低迷、身形消瘦、进食困难,出现恶液质的表现,基本不能正常生活。经过一个月左右时间的中药调理后,患者慢慢开始进食,体重有所增加,气血和精神都有所恢复。

有了靶向精准的治疗方案,加之治疗后期长期跟踪用药疗效,让患者对黄华产生了深深的信任,她的门诊量不断增加,为了满足患者需求,推动脾胃病治疗创新发展,结合脾胃在情绪调节方面的独特功能,开设焦虑抑郁门诊,从根源找到现代年轻人产生负面情绪的根源,解决群体健康问题,为患者带来理想中的健康和幸福。

秉持初心,砥砺前行。黄华深知推动中医事业进步的核心在于发展与创新,她将继续不断学习,在实践中传承应用中医诊疗技术,在服务患者的同时,让中医文化走得更远、走得更深。

## 免疫力低下会怎样?

免疫力,顾名思义,就是人体抵抗疾病的能力。它是人体重要的防御机制,可以识别和消灭外来侵入的细菌、病毒等病原体,也能处理衰老、损伤和死亡的自身细胞和体内突变细胞等。人体免疫系统负责执行这项功能。免疫系统有免疫防御、免疫监视和免疫自稳三个重要功能。

### 免疫力低下会导致抗病能力下降

免疫力低下通常指免疫防御功能减弱,导致机体抵抗病原微生物的能力下降,进而导致机体被感染的风险增加。

一般认为,手术、营养不良、精神打击、心理创伤、惊吓、恐惧、过度劳累等会明显降低机体免疫力。

我们常听人说:免疫力下降,就容易感冒。每个流感季节,正常成年人被感染的次数为1至2次,病程一般不超过1周。如短期内反复感染,且有呼吸道症状(如咳嗽、咳痰等),确实需要考虑是否有免疫力下降的情况,但不能盲目用免疫力下降来概括。感冒是呼吸系统传染病,携带病原体的传染源、传播途径(如飞沫传播等)和易感人群是能够感染传染病的重要环节。在机体突然遇到未知病原体的时候,免疫系统需要时间指挥免疫器官和分子来消灭病原菌,这时也会有轻微症状。

### 免疫力太高为何也不可

日常生活中,我们每天都会和各种物质打交道。机体每天吸入和摄入许多无害物质,正常情况下,机体并没有对所有外源物质产生应答。

但如果机体的免疫系统过强,错误地将外界无害的物质判断成危害性物质,就会对其进行攻击,从而引发过敏反应。过敏常表现为皮疹、鼻炎、反复喘鸣、打喷嚏、呕吐、腹泻等。

某些病毒、细菌侵入人体后会引发人体的交叉反应,或由于其他原因,导致免疫系统错误地攻击机体自身正常组织、器官,严重者会出现自身免疫性疾病,如风湿热、系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿关节炎、桥本甲状腺炎、自身免疫性脑炎、皮炎等。(据健康中国网)

## “撸铁”有技巧 蛮劲行不通

如今,越来越多的人热衷到健身房锻炼撸铁。在追求力量训练的同时,正确的锻炼方法同样重要。

大家可能觉得,举重这项运动离我们普通人非常遥远。其实,像健身达人热衷于深蹲等力量训练时,其动作要求和举重密切相关的。深蹲作为提升下肢力量的黄金动作,在举重运动员的训练中占有举足轻重的地位,也是很多健身爱好者的必备训练项目。

**姿势很重要:**脚平放在杠铃下,双脚与肩同宽或稍宽,脚尖稍微外展。杠铃位于脚背上方,靠近身体。

**手握杠铃时,**双手与肩同宽或稍宽于肩部,手掌向下。保持背部挺直,肩胛骨下沉,腹部收紧。

**动作要标准:**在抬起杠铃时,确保动作平稳流畅,避免突然地抬起或过度使用背部力量。

深蹲时,控制下降速度,注意膝盖不超过脚尖,以防止不必要的膝盖压力。同时,保持背部挺直,以防止腰部受伤。

**量力而行:**同时,我们要明确一点,每个人的身体状况和训练水平是不同的。因此,在制定深蹲训练计划时,一定要根据自己的实际情况来合理安排重量、次数、深蹲幅度和休息时间,不要盲目模仿奥运选手的训练强度。如果在运动过程中感到不适,应立即停止锻炼,并寻求专业意见。(据《北京青年报》)

## 冬季滑雪 当心“雪盲症”!

入冬以来,医院眼科急诊经常会遇到一批特殊的患者。他们的眼睛出现疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。当医生询问病情时,多数患者都有近期滑雪的经历,且未佩戴防护镜。专家提示,这可能是患上了电光性眼炎,也就是常说的“雪盲症”。建议在滑雪时一定要佩戴好防护镜,保护好眼睛,避免电光性眼炎的发生。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍,电光性眼炎也称为“雪盲症”,是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼红、结膜水肿,剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪和睁眼困难,发病期间还会有视物模糊的情况。

众所周知,进行电焊或气焊时,会产生大量的紫外线,如不戴防护镜或防护面罩,会引起眼部的损伤。“相比于电焊,自然环境中的紫外线强度要低很多,但是在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区,由于反射光的紫外线含量增高,眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线下也会受到损伤。”黄映湘说。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师孟博说:“紫外线可能会导致角膜上皮脱落,上皮间的神经末梢暴露,这是眼睛出现剧烈疼痛的原因。一般疼痛症状可持续6至8小时,而后逐渐减轻,约2到3天可完全恢复。”

专家介绍,电光性眼炎的主要治疗措施包括减少用眼,最好闭眼休息,或应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼膏膏。

黄映湘提示,不要为了止痛就滥用表麻药,表麻药有刺激性,会妨碍角膜上皮的生长。因此如果眼睛疼痛,能忍受就尽量不要频繁使用。眼部症状一般1天后就会明显好转,损伤的角膜上皮2到3天也可完全愈合,因此不必过度担心。(据新华社)

## 如何区分流感和普通感冒?

流感的全称叫做“流行性感”,与普通感冒不能混为一谈。

普通感冒可以由多种病原引起,其中病毒最为常见,包括鼻病毒、腺病毒、偏肺病毒、博卡病毒等,细菌和支原体等也可以引起普通感冒。普通感冒的症状较轻,通常为低中度发热,病程1至2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等症状,而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状很轻。一般没有严重并发症。

流行性感冒主要是甲型和乙型流感病毒感染引起,以高热多见,寒战、头痛、关节肌肉疼痛等全身症状重,少数流感患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。在流感流行季节,有流感样症状的儿童,尤其是有流感患者接触史的儿童,首先要考虑流感病毒感染,可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒的核酸检测来帮助明确诊断。(据人民日报健康客户端)

## 冬日吃火锅 美味与健康怎样兼顾

冬日寒风呼啸,和几位好友相约在一家热闹的火锅店吃吃喝喝,店内热气腾腾,红油翻滚的辣锅散发着诱人的香气,好不惬意。但要注意的,是,热辣滚烫的火锅如果再配个冰镇啤酒或冰镇饮料,很容易引起急性肠胃炎,腹部疼痛加剧,腹泻让人苦不堪言。辣味火锅加上冰镇的啤酒和冷饮,正是导致肠胃炎的“罪魁祸首”。

火锅的食材琳琅满目,从鲜嫩的肉片到丰富的蔬菜,再到各式海鲜,满足了我们对不同口味和营养的需求,但如果不注意吃火锅的方式方法,很容易给身体带来不适。选择健康的锅底、食材和饮品,掌握正确的进食顺序和火候,以及适量运动,都是保护身体健康、避免火锅“副作用”的重要措施。那么,吃火锅需要注意哪些问题?应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川为我们详细解答。

### 吃火锅的智慧选择 学会食材、火候与调料的艺术

- 1. 食材选择:**不新鲜的食材可能含有细菌、寄生虫等有害物质,吃了容易引起肠胃不适。因此一定要选择信誉好、卫生条件好的火锅店。
- 2. 火候控制:**肉类食材一定要煮熟煮透,避免夹生。同时,也要注意火候的控制,避免煮的时间过长导致营养流失和口感变差。对于海鲜类食材,更要确保完全熟透,以防止食物中毒。
- 3. 调料适量:**火锅的调料往往味道较重,尤其是辣酱、麻酱等,吃多了容易刺激肠胃。因此,在添加

调料时,一定要适量,不要过于重口味。

**4. 搭配合理:**要注意荤素搭配,多吃蔬菜、水果等富含维生素和膳食纤维的食物,这些食物有助于促进肠胃蠕动,帮助消化。同时,也可以搭配一些豆制品、菌菇类食材,以增加营养多样性。

**5. 饮品选择:**建议选择温开水或热茶来帮助消化和暖胃。吃火锅时,很多人喜欢喝冷饮或冰镇啤酒来解辣。然而,这样做很容易刺激肠胃,加重肠胃负担。

### 这几类人群要注意 吃火锅可能加重身体不适

- 1. 肠胃疾病患者:**患有胃炎、胃溃疡、肠炎等肠胃疾病的人,吃火锅容易加重病情,应尽量量避免。
- 2. 高血压患者:**火锅的调料往往含盐量较高,高血压患者吃了容易升高血压,不利于病情控制。
- 3. 痛风患者:**火锅中的肉类、海鲜等食材含有较高的嘌呤,痛风

患者吃了容易诱发痛风发作。

**4. 孕妇:**孕妇吃火锅要注意食材的新鲜度和卫生情况,同时避免过于辛辣和油腻的调料,以免影响胎儿健康。

**5. 儿童:**儿童的肠胃功能相对较弱,吃火锅容易消化不良或拉肚子。因此,家长在给小孩子选择火锅时要特别小心。



### 健康火锅怎么吃 这几个注意事项别忘记

- 1. 选择健康锅底:**清汤或菌汤锅底相对较为清淡,不会给肠胃带来过大的负担。这些锅底还含有丰富的营养成分,有助于提高免疫力。
- 2. 多吃蔬菜:**蔬菜富含维生素和膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,帮助消化。
- 3. 适量吃肉:**可以选择瘦肉较多的部位,同时搭配一些鱼类、虾类等海鲜食材,以增加营养多样性,同时注意吃肉要适量。
- 4. 少喝酒水:**吃火锅时,

建议少喝酒水,尤其是冷饮和冰镇啤酒。这些饮品容易刺激肠胃,加重肠胃负担。可以选择温开水或热茶来帮助消化和暖胃。

**5. 注意进食顺序:**可以先吃一些蔬菜、豆制品等易消化的食物,再吃肉类食材。这样可以避免肠胃一下子承受过多的负担。

**6. 吃合适当散步:**吃火锅后,可以适当进行散步等轻松运动,有助于促进肠胃蠕动和消化。(据《北京青年报》)