

# 以中西医融合创新护佑百姓健康

——访宁夏中医研究院国医堂主任医师常红卫

本报记者 王 茜

他爱岗敬业、任劳任怨，用一双回春妙手为病人解除病痛；他坚持学习，用医者的恒心和求真的精神不断提高自身水平，在行医之路上精益求精、勇攀高峰。他就是第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、中国中西医结合活化解療专业委员会常委、宁夏中医医院暨中医研究院国医堂主任医师常红卫。

日前，记者来到宁夏中医医院暨中医研究院，常红卫诊室外的长凳上坐满了排队等候的患者。诊室内，他专心致志地为患者把脉，映入眼帘的就是满墙

的锦旗，“医德高尚 医术精湛”这是患者对他最高的赞美与最大的感激。

## 妙手仁心施仁术 惠泽一方百姓

1990年，常红卫毕业于上海中医药大学，作为上世纪90年代的中医药大学高才生，他原本有更多选择，但他坚定回到了宁夏。

把脉，探寻浮沉；按压，体味表里，再结合舌质，中医所有的望闻问切，最终落在一张处方上。三十年从医路，从儿科、急诊科、大内科、国医堂……一路走来，常红卫凭借高超的医术和低调平和的处事风格，得到了越来越多病人的认可。

对常红卫来说，患者治愈后的笑容是对他最好的褒奖。直到现在，常红卫的门诊总是安排得满满当当，每天接诊百余人。“坚持临床，治病救人”是他的准则，许多患者从全国各地慕名而来，面对疾病给患者带来的焦虑，常红卫总是耐心细致地倾听、解答、安慰和鼓励每一名患者，待病人如亲人，时时刻刻为患者着想，尽量减轻患者经济负担，常常耽误下班时间，他也毫无怨言。

前不久，一名甘肃庆阳的患者慕名找到常红卫，该患者患有头疼病七八年了，尝试了众多药物，却始终未能摆脱病痛的折磨。常红卫仔细为患者把脉问诊，凭借着丰富的经验和专业的判断，开出了7服药，并叮嘱患者按时服用。经过一段

时间的治疗，当患者进行第二次复诊时，他带来了村里其他病人。常红卫的精湛医术和认真负责的态度，不仅为患者带来了身体上的康复希望，也在患者的口口相传中，树立起了良好的口碑。

常红卫说，中医是一门辨证的学科，患者吃了两周药，服药周期内，身体会发生一些细微的变化，有时看起来见效了，但复诊时却要换方子。有时看起来没效果，但是依然要坚持原来的药方，这就是“有效要弃方、无效要守方”的道理。

方证对应才是医术精湛者的最高境界。几经浮沉，历经风雨，常红卫仍坚定着对职业的热爱，执着坚守岗位。他说，只要患者需要，就会继续看病，为更多的病人把脉问诊、解除病痛。

## 践行传承与创新 弘扬中医药文化

医之为术，学之易而精之难，行之易而知之难。要实现良医济世救人的愿望，必须具备广博的知识。常红卫是科班出身，大学系统学过中医学，工作后，曾在空军军医大学西京医院、宁夏医科大学总医院进修过西医。

2012年，京宁携手，不断强化北京与宁夏中医药对口支援协作机制，深化中医药合作，开启了一场传承岐黄薪火的中医药合作“接力长跑”。常红卫作为宁夏首批

中医优秀人才拜师于中国中医科学院西苑医院国家级名医周绍华。

“中医不仅是治病技艺，更是修身养性的哲学。”常红卫告诉记者，3年的跟师学习，他追随导师门诊，认真学习经典，体验中医的博大精深，感受医者仁心，体会临证用药的精髓，积累了丰富的临床经验，医术不断精进，更在心灵深处产生了深刻的成长与感悟。

“中医粗犷，西医精致，两者结合可以取长补短，互为补充，在中医辨证理论的基础上与西医的知识相互补充，可以两翼齐飞，对整个病情的认识更加科学，选药用药时做到更加精准。”谈起中西医结合的成效，常红卫兴趣盎然、如数家珍。

递拜师帖、行拜师礼、奉茶献花……古朴庄重的拜师仪式，是中医一脉相承、薪火相传的最好见证。作为第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，常红卫坚持“老带新”，已培养硕士研究生5名、2名全国名老中医专家学术经验工作室继承人、3名宁夏基层中医学员、9名基层师承弟子，希望通过师徒传承的方式，让年轻中医少走弯路、早日成才，更好地为患者服务，推动中医药工作的发展。

在繁忙的工作中，常红卫始终注重中西医结合，合理运用现代医学检查手

段明确疾病，结合中医辨证论治，充分发挥中医药治疗特色，切实做到辨病与辨证相结合。在临床观察中，常红卫留意到动脉粥样硬化斑块多为脂质斑块，以及非ST段抬高性心肌梗死患者形成的白色血栓等现象。基于此，他确立了冠心病稳定期及非ST段抬高性心肌梗死的中医药病机为“痰瘀交阻”且“以痰为主”，这一观点获得业界专家的高度认可。

他还积极参与国家《冠状动脉粥样硬化心脏病痰湿证临床诊断标准》《基于病症结合的中医证临床诊断标准研制与应用规范》等的制定，使得中医治疗慢性心衰有了明确的国家统一标准。2020年，作为参与救治宁夏首例新冠感染患者的中医专家组成员，常红卫参与制定了《宁夏回族自治区新冠感染中医防治方案》，为挽救众多患者的生命贡献了力量。

不忘初心、砥砺前行，守正传承、创新发展，是常红卫中医之路的真实写照，他用自己深厚的中医情怀、坚韧不拔的优秀品格、精湛的诊疗技术，感染着周围的中医同道，在他的带领下，新一代中医人将秉承医德仁心，不断学习与创新，为中医药事业的传承与发展注入新的活力。

## 立春之后保肝护阳

立春之后，天气由寒转暖，中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”，保肝护阳成为重点。

**衣要下厚上薄。**俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”春天阳气生发，体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒。所以，天气开始变暖时不要马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎，注意对颈、膝、足等部位的保暖。

**眼要早睡早起。**春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起，规律起居，晚上11时之前上床休息。早晨到户外散散步，放松心情，摆脱倦怠思睡的习惯，主动调心摄神与自然顺应，保持精力充沛。

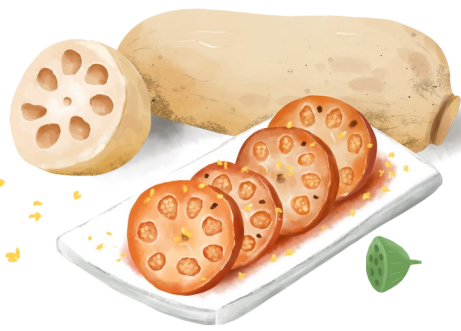
**食要少酸多辛。**立春后阳气初生，适当增加气味辛甘温性的食物，可帮助发散阳气，如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物，以免上火。应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、螃蟹等。

**动要适当舒展。**立春后需要适量多做舒展运动，最简单的就是经常伸懒腰，可以帮助身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气生发。

**脚要常泡脚祛寒。**晚上泡泡脚，可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚需以温水慢慢加热，不能一下水很烫，因为会把寒气逼回体内。泡脚30分钟左右为宜，不要大汗淋漓。

（据《人民日报》）

## “重塑哪吒”的藕这样吃更健康



近日，《哪吒之魔童闹海》登顶全球影史单一市场票房榜，哪吒成为当仁不让的春节“顶流”。传说中，哪吒被太乙真人以莲藕重塑肉身；电影中，太乙真人“捏”哪吒时用的是藕粉。作为“哪吒周边”的莲藕是生津活血的佳品，具有极高的食用、药用价值。藕粉怎么选择，莲藕是生吃还是煮熟更好，哪些人群不建议食用莲藕，莲藕如何贮藏？聚焦群众关注热点，记者采访了有关专家。

莲藕热量很低，不仅饱腹感强，还能促进胃肠蠕动以及预防便秘。大家常吃的藕粉，是从莲藕中提取出来的纯淀粉，在温开水冲调搅拌下会形成凝胶状态。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵提示，藕粉的主要成分是碳水化合物，其中大部分是淀粉，还有一部分是可溶性膳食纤维。“现在市面上销售的部分藕粉添加了果干和糖，糖尿病患者选购时要注意看食品成分表，最好选纯藕粉。食用时宜适量，也可粗细搭配，与粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃，可以更好地控制血糖水平。”李涵说。

莲藕既可以炖汤，也可以凉拌，是生吃还是煮熟更好呢？大连医科大学附属第一医院营养科主任医师丁文军表示，莲藕煮熟后寒凉性减弱，转为温性，能滋阴养胃、益血补心、补虚生肌，适宜脾胃功能虚弱者食用；莲藕生食可清肺润肺、健脾开胃、生津止渴，适用于热病烦渴、焦躁、酒醉等症状，对感冒发热咳嗽、支气管炎、肺结核等疾病治疗有益。“不过，生藕性凉，脾胃虚寒、易腹泻的人群，还有孕妇和正值经期的女性，不建议吃。”丁文军说。

生活中，人们经常发现，买来的莲藕如果贮藏不当容易褐变，硬度下降，口感变差。专家提示，买来的莲藕如果只需要短时间贮藏，可以放在冷水中浸泡冷藏。如需长时间贮藏，建议放在零下1摄氏度的条件下保存，这样能更好地维持莲藕外观品质和果肉硬度，也能延缓莲藕褐变。

（据新华社）

## 累惨的眼睛几招满血复活

春节你的关键词是什么，聚会、喝酒、打麻将、高糖高脂高蛋白？还是刷刷、游戏、玩通宵、水果可乐全冰镇？玩得再嗨也别忘了保护眼睛。过度用眼、暴饮暴食以及睡眠不足，都会造成或加重原有的干眼症状。

如果你已经出现了眼睛干涩、异物感以及视物疲劳的干眼症状，推荐家庭自救教程。

**热敷** 可以用自己的手掌搓热后热敷，也可以用热毛巾敷眼、热茶水熏眼，每次10分钟，每天2至3次，促进眼周血液循环，注意不要过热造成烫伤。

**按摩** 可以按摩眼周穴位，推荐按揉睛明穴、攒竹穴、太阳穴以及交替刮上下眼眶，可以疏通眼周经络气血。

**揉腹** 睡前平躺在床上，用手掌顺时针方向按摩腹部，可以促眠助消化，从而改善干眼。

**补充人工泪液** 应选择不含或者少含防腐剂的人工泪液为宜。

**保持良好的生活环境** 在没有中央空调或暖气的房间，需要定时开窗通风。同时保持房间湿度在40%至60%，若环境干燥，会使眼睛的水分蒸发过快，加重泪液的流失。可使用室内加湿器，增加瞬目动作，以减少泪液的流失，保持眼睛湿润。

**注意休息** 连续看书或操作电脑时间不超40分钟，每40分钟后休息5分钟至10分钟。你可以尝试闭目养神或者远眺，每天累计看书或操作电脑时间不超6小时。注意，要经常眨眼，眨眼至少要保证4至5次/分钟，频繁眨动眼睛是有利于泪液分泌。

**均衡饮食** 不偏食，以易消化、清淡饮食为主。多食蔬菜、瓜果、豆类、鱼、动物肝、瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白且富含维生素A的食物，尽量减少油炸、膨化及辛辣的食物。

（据《北京青年报》）

## 科学降血脂养成十个好习惯



血脂异常与饮食和生活方式关系密切，调整饮食和改善生活方式是血脂异常治疗的基础措施。良好的生活方式包括坚持健康饮食、规律运动、远离烟草酒精和保持理想体重。主要包括几个方面：

**每日烹调油少于30克** 减少膳食脂肪摄入，每日摄入脂肪不应超过总能量的20%至30%，每日烹调油少于30克。具体包括少用动物油，尽量用植物油；减少高脂食物，如肥肉、五花肉、油炸食品；多吃鱼虾水产品；避免反式脂肪酸。

**每天保证新鲜蔬菜** 每天吃新鲜蔬菜400克至500克、水果200克至350克左右。蔬菜水果中有丰富的维生素、矿物质及植物抗氧化物质，能降低患心血管疾病的风险。

**食物胆固醇摄入量控制在300毫克内** 对于血脂高危人群和高胆固醇血症患者，应特别强调减少膳食胆固醇的摄入，争取把每天膳食胆固醇的摄入量控制在300毫克以内，大体相当于一颗鸡蛋的量。

**少吃精制谷物** 每日摄入碳水化合物占总能量的50%至65%，主食不要都是白米白面，要多吃全谷物，以谷类、薯类和全谷物为主。全谷物中膳食纤维比较丰富，膳食纤维是不能被人体消化吸收的碳水化合物，它可结合胆固醇、结合胆酸，减少胆固醇的吸收和回收，多吃全谷物能降低患心血管疾病的风险。

**少吃添加糖** 糖摄入不应超过总能量的10%。红糖、白糖、冰糖等尽量少吃，不吃糖果，少喝或不喝甜饮料，平时做饭也少用糖。

**控制体重** 超重或肥胖者能量摄入应低于能量消耗，每日膳食总能量减少300千卡至500千卡。平时要注意改善饮食结构，努力将BMI（身体质量指数）控制在18.5至23.9之间，同时男性腰围不超过90厘米，女性腰围不超过85厘米。

**增加锻炼** 建议每周进行5次至7次、每次至少30分钟的中等强度运动。

**戒烟限酒** 完全戒烟和有效避免吸入二手烟，可降低患心血管病风险。提倡限制饮酒，有长期过量饮酒嗜好者应减少饮酒量，并选择低度酒，酒精依赖者可借助药物治疗戒酒。

**规律作息** 建议每天要在23时前入睡。长期熬夜会导致睡眠不足、内分泌异常，从而诱发脂代谢紊乱等系列问题。睡眠对保持血脂健康非常重要。

**学会给自己减压** 研究发现，过去1年内在工作上遇到困难的人患血脂异常的风险更高。有工作压力的人更容易出现“坏胆固醇”升高、“好胆固醇”降低的情况。

（据《民主协商报》）

又到一年一度吃元宵汤圆的时候了。仍有人忍不住问，元宵节为何要吃汤圆，元宵和汤圆到底有啥区别，怎样吃才更健康？以下就是吃元宵汤圆的正确打开方式。

## 元宵节吃汤圆的由来

元宵节为何是每年农历正月十五？正月是农历的元月，古人称“夜”为“宵”，又因正月十五是一年中第一个月圆之夜，故称元宵节，又叫上元节、元夕。据民间传说，元宵节早在西汉时期就受到重视，汉魏之后正式成为全国性的民俗节日。



## 这样吃更健康

**一是相应减少主食量。**为增加口感，大多市售汤圆里会加入猪油（或食用油脂制品）、坚果和糖。淀粉加上糖和脂肪这样的组合，热量可不低。糯米粉和大米又是同类主食，吃3个元宵汤圆，就相当于半碗米饭。因此，吃元宵汤圆时适当控制主食。

**二是最好趁热吃。**做汤圆的糯米粉以支链淀粉为主，加水煮熟后容易被人体消化吸收。当黏软的糯米冷却后会变硬，不易消化，建议趁热食用。同时，由于糯米具有较高的黏性，散热较慢，吃时慢一点，避免烫伤。此外，糯米的黏性加上油脂，可能会增加胃肠负担，也要适量食用，避免油脂过多引起不适。

**三是搭配清淡菜肴。**吃脂肪含量高的元宵汤圆，应减少红烧肉、煎炸类油腻菜肴的

元宵节为何要吃汤圆？汤圆起源可追溯到春秋末期，也有考证认为最早出现在西晋时期。到宋代，吃汤圆的习俗广泛流行，并成为元宵节的重要象征。汤圆，又叫元子、圆子、团子、糖团等。因其煮熟后浮于水面，故也叫“浮圆子”。

## 元宵和汤圆有区别吗

糯米粉中含有大量淀粉外，馅料中的糖分也不少，可以算作一种精白主食。

不过，它们的制作方法却有所不同。元宵是用干粉滚制而成的，馅料较小，粉较厚；而汤圆是糯米用热水揉搓后的湿粉包成的，通常馅料较大。简而言之，元宵是“滚”出来的，汤圆是“包”出来的。整体来看，它们的原料和营养基本一致，

## 吃元宵汤圆时应注意

摄入，多增加凉拌、蒸煮等清淡菜肴的比例。比如，汤圆馅料里有猪油，可选择清蒸鱼代替红烧肉；馅料有芝麻或花生，可用凉拌菠菜代替花生油炒菜。这样搭配，既可减轻油腻给胃带来的负担，又能更好地平衡饮食。

**四是无糖元宵汤圆也要适量。**有人认为，无糖元宵汤圆更健康，尤其适合减肥、高血糖或糖尿病人群食用。其实，无糖通常只是用木糖醇等成分代替了蔗糖，虽然在一定程度上减少了糖分摄入，但意义不大。何况“无糖”并不等于低热量，也不代表低血糖反应。糯米粉本身是一种升高血糖速度很快的食材，甚至超过白糖。即使不加糖，食用糯米制品仍然不利于血糖控制。何况除糖之外，还有淀粉、油脂，其中的饱和脂肪酸对控制血脂和体重并没有

相差无几。

元宵汤圆在我国南方统称为“汤圆”，在北方则称为“元宵”。吃汤圆寓意美好，象征着人们对阖家团圆的期盼。当汤圆煮熟后，浮在水面上，宛如一轮明月悬挂在天空，让人感受到温馨的团聚氛围。天上有明月，碗里有汤圆，家家户户团团圆圆，寓意着团圆和吉祥。

太大帮助。

**五是特殊人群吃时当心。**由于糯米升血糖速度快的因素，提醒糖尿病、高血压、高血脂等慢性病人，以及想减肥的人群，要注意控制汤圆的食用量，避免血糖波动过大或体重增加。吃元宵汤圆之前，可先搭配吃一些木耳、海带、豆腐等低脂高纤维食物。胃酸少、胃动力不足、胃肠不好的人，可以选择脂肪含量低的元宵汤圆，煮至柔软后再细嚼慢咽。胃酸多的人必须先吃些蔬菜和豆制品，加其他主食至半饱，再适量吃一两个汤圆。特别是孩子和老人吃这种黏性较大的食物时，家人应做好看护，防止发生噎食。

总之，适量食用三五个元宵汤圆，既能应景又能享受节日的欢乐，实现美食与健康的平衡。

（据《科普时报》）