

# 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、中国中西医结合活血化瘀专业委员会常委、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;压按,体味表里;再结合舌质,中医所有的望闻问切,最终落点在一张处方上。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至八年了,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,也在患者的口碑相传中,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,选药用方时做到更加精准。”谈起中西医结合的功效,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机理为“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》《基于痰湿证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肺炎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肺炎中医防治方案》,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。

### 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。主要包括以下几个方面:

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年内在工作中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》)

元宵汤圆

这样吃更健康

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。



### 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烫揉后的湿粉包成的,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,

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。

### 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

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、高血脂等慢性病人群,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》)

### 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。

眠要早睡早起。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。早晨到户外散步,放松身心,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。

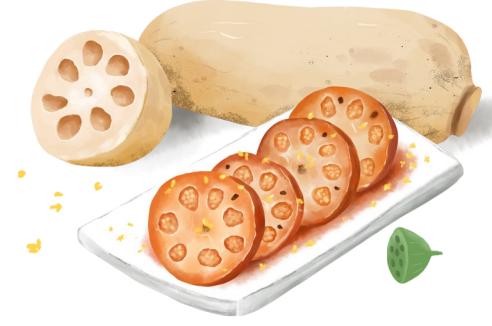
食要少酸多辛。立春后阳气初生,适当增加气味辛甘温性的食物,可帮助发散阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,以免上火。应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等。

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,还能促进肠胃蠕动以及预防便秘。大家常吃的藕粉,是从莲藕中提取出来的纯淀粉,在温开水中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;莲藕生食可清热润肺、健脾开胃、生津止渴,适用于热病烦渴、焦躁、酒醉等症,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,还有产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?还是刷剧、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,推荐家庭自救版教程。

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,可以促进助消化,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。同时保持房间温度在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过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过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的泪液分泌。

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》)