深耕中医药事业 践行仁心仁术

——访宁夏中医医院暨中医研究院肺病科主任张常喜

蔡睿晓

张常喜，宁夏中医医院暨中医研究院肺病科主任，京宁合作第一批、第二批重点专科项目培养人才，先后师承北京中医药大学附属东直门医院专家武维屏、北京中医药大学东方医院教授史利卿。

从医期间，他不断深化中医理论学习、积累临床实践经验，用大爱和责任守护人民健康，让百姓有“医”靠，曾先后获全区抗击新冠肺炎疫情先进个人、自治区第九批科技领军人才培养对象等多项荣誉，不断为宁夏中医药事业的发展贡献力量。

医海沉潜 矢志为民

“我想学好中医，为更多百姓解除病痛……”张常喜出生于隆德县的农村，从小见惯了因医疗条件落后导致村民生病无法及时救治的情况，他便在心中埋下一颗学医的种子。

1993年，张常喜以优异的成绩考入宁夏医学院（现宁夏医科大学）中医专业，大学期间，他全身心扑在学习上，仅学习笔记就整理了数十本。毕业后他被分配到灵武市人民医院中医科工作。

刚进入临床工作，如何把所学知识运用到工作中成为张常喜的难题。为此，他有空便跟着前辈查房，学习看病历、开医嘱……潜移默化中，张常喜的临床能力得到了显著提升。

刚开始，找张常喜看病的患者并不多，他决定先从简单的疾病入手，给患者开的药方少而便宜，患者使用后发现效果很好，一传十、十传百越来越多的患者都慕名而来。

有一名重症肌炎患者让张常喜印象深刻。“当时这个患者的情况很严重，全身酸痛不能活动。做常规检测后，肌酸激酶检测值高达3000U/L，严重超标，我决定用中医方法治疗。”张常喜回忆。根据患者情况，他开了几个疗程中药，病人吃了两周后，症状明显减轻，肌酸激酶检测值降到1000U/L，这让患者倍感惊喜，不停握着张常喜的手连声道谢。

为进一步提升临床诊疗水平，丰富医学素养，2003年，张常喜来到中国中医科学院附属西苑医院心内科进修。期间一名骨髓瘤患者猝死的病例让他意识到：西医方面急救能力必须提高，张常喜决心丰富完善中西结合方面的知识，次年他考取上海中医药大学，攻读中西结合临床专业研究生，毕业后便在宁夏中医医院暨中医研究院工作至今。

拜于名师 承其薪火

2017年7月，张常喜成为京宁合作第一批重点专科项目培养人才，赴北京中医药大学附属东直门医院，跟随呼吸科主任医师武维屏学习。

“武老师当时已是78岁高龄，但无论授课还是临床指导，她都亲力亲为，查房时会细致询问跟师徒弟的看法及建议，这让我们深受感动。”张常喜说，通过和武维屏的学习，他将哮喘的病理演变、急性重症情况、发展过程和趋势等内容了然于心，在慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等方面形成本土化治疗方案。

不仅如此，张常喜将拜师所学的技艺运用到日常的医学实践中。“当时，有一名慢阻肺患者找到我，见到他时，全身高度水肿，腿部皮肤都被撑裂了，血水顺着伤口直淌。”张常喜说，他根据中医“益肺补肾，温阳利水”原理，给病人“真武汤加桂枝汤”加减口服，并发挥中医外治优势，把芒硝等药夹在纱布中间敷在高度浮肿的肢体上，进行皮肤脱水治疗。一段时间后，在中医内外结合治疗下，患者病情很快好转，身体机能恢复正常。

2019年12月，京宁合作第二批重点专科项目启动，张常喜再次被选中跟随北京中医药大学东方医院呼吸科主任史利卿学习。在史利卿的带领下，张常喜深化了对风温肺热，也就是呼吸道感染及肺部感染方面的认识，并在此基础上总结出新的治疗思路。

通过和武维屏及史利卿两位专家拜师学习，张常喜承担并完成了数项国家及自治区科研课题8项，主编医学著作5部，申报国家发明专利7项，已获批国家发明专利4项，获得得省局级科技进步奖三等奖2项，包括国家自然基金项目《基于“络脉”理论探讨通心络胶囊对糖尿病心肌病TGF-β1-p38MAPK-CREB信号通路的影响》等，为推动我区中医医学发展作出贡献。

多年来，张常喜先后培养了20多名研究生，他们分布在全区各个医院，从事中医工作。张常喜希望，新时代怀揣梦想的青年们，常怀赤子心，不坠青云志，能吃苦、能吃亏，以匠人务实的态度精通于医学的一方领域，把实践、知识和思考相结合，融会贯通，真正实现人生价值、造福于民。

改吃低钠盐能降低脑卒中复发及死亡风险

新华社武汉2月18日电 记者从武汉大学获悉，该校公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项新研究发现，脑卒中患者用低钠盐（含75%氯化钠和25%氯化钾）替换普通盐，可降低脑卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

脑卒中是一种脑血管疾病，又称中风，因其高发病率、高致残率、高死亡率等特点，已成为威胁我国国民健康的主要疾病之一。“不仅如此，脑卒中复发的风险较高，且通常较首次发作更为严重。”论文第一作者、武汉大学公共卫生学院博士研究生丁雄说，已有研究表明，降低血压是公认的预防脑卒中关键策略之一，而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。

对此，研究团队基于“低钠盐与脑卒中关系研究”的数据开展预设亚组分析。本次分析共纳入了来自我国北方600个村庄的15249名脑卒中患者，平均年龄为64岁，46%为女性。参与者被随机分配使用低钠盐或普通盐，进而分析低钠盐对脑卒中复发风险和全因死亡率的影响。在随访期间，研究团队共记录了2735次脑卒中复发事件和3242例死亡事件。研究结果显示，与继续使用普通盐相比，脑卒中患者中使用低钠盐可显著降低14%的脑卒中复发风险和12%的全因死亡风险，且不会增加高钾血症风险。

“此次研究参与者集中于我国北方农村，主要考虑其饮食特征为高钠低钾，且家庭烹饪用盐比例高，这使得低钠盐在此类人群中效果显著。”论文通信作者之一、哈尔滨医科大学公共卫生学院教授田懋一表示，这种既安全又有效且低成本的饮食干预措施，可有效降低脑卒中患者的脑卒中复发率和死亡率。

口味浓淡间藏着长寿的密码

在生活中，有人无辣不欢，有人偏爱甜腻，也有人钟情于清淡饮食。那口味浓淡和寿命之间，是否真的存在着某种隐秘的联系呢？

重口味饮食：甜蜜与咸香背后的危机

高盐饮食首当其冲。当我们吃下过多的盐，身体内的钠离子浓度升高，为了维持电解质平衡，身体会潴留更多水分，这就像给心血管系统增加了额外的负担，血压随之升高。

高糖饮食同样危机四伏。各类甜食、含糖饮料深受人们喜爱，然而过量的糖分会在体内迅速转化为脂肪堆积起来，导致肥胖。肥胖不仅影响外在形象，更会使胰岛素抵抗加剧，糖尿病的发病风险大幅上升；脂肪在血管壁沉积，引发心血管疾病；还可能对关节造成过大压力，导致关节疼痛和病变。

高脂肪饮食也不容小觑。油炸食品、动物内脏等高脂肪食物，虽然口感醇厚，但过多食用会使血液中的胆固醇和甘油三酯水平升高，形成动脉粥样硬化斑块，让血管变得狭窄、堵塞，严重影响血液循环，进而增加冠心病、脑卒中等疾病的发生几率。

清淡饮食：平凡滋味里的长寿秘诀

清淡饮食就像是健康的守护者。低盐饮食有助于维持血压的稳定，减轻心血管系统的压力。肾脏在排泄多余盐分的过程中，也能轻松一些，减少了因盐分过量带来的损伤风险。有研究表明，坚持低盐饮食一段时间后，许多轻度高血压患者的血压能够得到有效控制，心血管疾病的发生风险也随之降低。

低糖低脂饮食同样益处多多。减少糖分和脂肪的摄入，能帮助身体维持健康的体重，避免肥胖带来的一系列健康隐患。新鲜的蔬菜、水果、全谷物等清淡食物富含膳食纤维、维生素和矿物质，它们为身体提供充足的营养，增强免疫力，预防各种慢性疾病。以地中海地区的饮食为例，当地人以蔬菜、水果、鱼类、橄榄油等清淡食物为主，该地区居民的心血管疾病发病率较低，平均寿命相对较长。

然而，清淡饮食也并非越淡越好。如果过度追求清淡，食物中缺乏必要的盐分，可能会导致人体电解质失衡，引发乏力、头晕、食欲不振等症状。同样，脂肪也是人体必需的营养物质之一，适量摄入优质脂肪，如橄榄油、鱼油等，对维持身体正常的生理功能至关重要。

口味浓淡与寿命之间确实存在着千丝万缕的联系。重口味饮食虽然满足了一时的口腹之欲，却给健康带来长期的危害，缩短寿命；而清淡饮食虽然看似平淡，却蕴含着健康长寿的密码。

（据《民主协商报》）

再不好好睡觉就要得高血压了

日常如果碰到有人说血压有点高，我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好？”的确，睡眠和血压的关系非常密切，只不过在快节奏的现代生活中，人们常常忙于工作、学习和家庭，忽视了睡眠的重要性。

今天，让我们聊一聊睡眠和血压的关系。

睡眠和血压的相爱相杀

正常情况下，人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差，或者睡眠不规律，可导致夜间血压升高，继而导致白天困倦，影响一整天的血压情况。而血压的异常波动又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

先来说说睡不好觉为何会推高血压。首先，如果长期睡眠不足，身体会分泌更多的压力激素，比如肾上腺素和皮质醇，导致血管收缩从而增加心脏的负担，最终升高血压。此外，睡眠不足还会影响人体代谢过程，引起脂肪堆积、体重升高，进一步加重高血压。

其次，睡眠质量差，尤其是睡眠呼吸暂停，是继发性高血压的主要原因之一。研究发现，约30%至50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停。而在难治性高血压患者中，阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%至85%。

最后是睡眠不规律，我国一项研究指出，频繁倒班或者经常上夜班的人群，高血压的发生风险升高16%至19%。而且，与从不午睡的人相比，经常睡午觉的人也会更容易发生高血压，这可能是因为经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的，如果人体血压持续在较高水平，可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍，进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

可见，高血压与睡眠问题会形成恶性循环，经常睡不好觉会升高血压，而血压控制不好的人更容易睡眠不好。

促睡眠稳血压需两手抓

正视睡眠问题，养成良好的睡眠习惯，改善睡眠质量，以便平稳控制血压。具体来说，建议参考以下四点措施：

保证睡眠时长 建议成年人每晚保持7至8小时的充足睡眠。

调整睡眠习惯 比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停 如果存在难治性高血压或者夜间高血压，需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊，需要调整生活方式，合并超重/肥胖的人群进行减重，并使用持续气道正压通气（CPAP）或口腔矫治器等治疗来改善睡眠质量。

定期监测血压 如果存在睡眠问题，比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等，应定期监测血压，并考虑进行动态血压监测来评估夜间血压情况。

周末这样补觉更健康

不少人把睡眠当成了银行，工作日睡眠不足，就用周末的睡眠来“还债”。遗憾的是，研究结果并不支持这个观点。研究发现，和正常睡眠相比，两周内每天都睡眠不足的人胰岛素敏感性下降13%，而工作日睡眠不足的人胰岛素敏感性更低，下降了27%。

那么，周末到底要不要补觉？研究发现，规律的睡眠模式更有利于人体健康，换句话说，无论是工作日还是非工作日，最好做到按时入睡、按时起床，尽量保证睡眠时长。如果工作日确实睡眠不足，那么周末补觉1至2小时，也未尝不可。

（据《北京青年报》）

开学季遇上流感高发 如何保护孩子健康

随着春季新学期的到来，学生们即将重返校园。与此同时，近期流感等呼吸道传染病仍然高发，学生如何加强预防，科学应对？

流感主要通过呼吸道传播，如打喷嚏、飞沫等。此外，接触传播也是重要途径，手部或者口腔、鼻腔、眼睛等黏膜接触带有病毒的物品，有可能被感染。在密闭环境中，气溶胶传播也可能导致感染。

广州医科大学附属第五医院感染性疾病科主任欧阳石建议学校可加强环境卫生管理，定期进行教室的清洁和消毒，尤其是桌椅、门把手等高频接触区域。同时，学校应鼓励学生课间进行户外活动，避免长时间待在密闭的教室内。广东省已出台政策，明确要求切实保障中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时，而这将有助于增强学生的体质和免疫力。

专家建议，对于学生个人，要注意勤洗手，尤其是在接触公共物品后，饭前便后要彻底清洁双手。还要保持良好的作息，保证充足的睡眠(建议每天至少8小时)，适当进行户外运动(每天不少于半小时)，均衡饮食，增强身体抵抗力。流感疫苗是预防流感最有效的手段，尤其是对于高危人群，建议及时接种。流感疫苗通常在接种后2至4周内产生抗体，能够有效预防流感病毒的侵袭。

广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天提醒，一旦出现流感样症状，如发热、咳嗽、咽痛等，应立即就医。抗病毒治疗是关键。在发病48小时内进行抗病毒治疗，如使用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物，可有效缩短病程、减轻症状、降低并发症发生率。同时，针对患者的实际症状表现，采取相应的治疗措施，如使用退热药、止咳药及化痰药等，以提供对症支持，缓解患者不适。对于呼吸困难的患者，及时给予吸氧或呼吸支持至关重要。若合并细菌感染，则需合理使用抗生素进行治疗，以控制感染，防止病情进一步恶化。但需要注意的是，这些药物是治疗性药物，并非预防药物，不建议家长和学生提前服用或囤药。

（据中国新闻网）

乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿

随着雨水节气的到来，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。中医专家提醒，这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对人体健康尤其是消化功能影响明显，人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气，预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状；且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说，饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”。张艳虹提示，穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起；坚持早睡早起，避免熬夜耗伤肝血；保持居室干燥通风，避免湿气滞留。此外，运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴，可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题？中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说，按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血，按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化，艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟，帮助促进血液循环、散寒祛湿。

（据新华社）