

# 将心比心行医道 妙手仁术护健康

——访宁夏中医医院暨中医研究院肾病科主任路晋红

本报记者 纳紫璇

医乃仁术，业精于勤。从踏入医学殿堂的那刻起，向着医学知识求索的每一步，都让宁夏中医医院暨中医研究院肾病科主任路晋红不断意识到，医生的责任是救死扶伤，要想为患者提供优质的医疗救助、成为患者信赖的好医生，不仅要有深厚的理论知识和精湛的业务能力，更需要将心比心，用爱去温暖每一个生命，用行动去诠释医者仁心的深刻含义。

## “仁”“术”并重 薪火相传

1987年，路晋红成为宁夏医学院中医系（现宁夏医科大学中医学院）第一届学生。“最初接触中医学时，我心中对中医有不少疑惑与质疑，但随着学习深入与自身经历，我渐渐转变了态度。”路晋红说，大二期间，亲人生了一场危及生命的重病，但经过一段时间的中医治疗，病情逐渐好转，这让她切实感受到中国传统医学的博大精深，值得她一辈子细细钻研。从此路晋红更加刻苦努力学习，毕业后就职于宁夏中医医院暨中医研究院，先后在内科、急诊科从事临床工作。

1996年，宁夏中医医院暨中医研究院肾病科建立并开设病房之时，路晋红跟随我区肾病专家童安荣，从事中西医结合治疗肾脏病的理论和临床研究工作。“当时中医肾病学是宁夏医学研究的一个空白领域，专职从事该领域研究的医学学者少之又少，一切都需要从头开始。”来到肾病科工作后，路晋红勤学勤问，中医、西医肾病专业相关书籍填满了她值班室的书柜，以便她随时翻阅。

2012年至2014年，作为全区第一批优秀中医临床研修人才，路晋红师从全国肾病专家、北京市中医医院肾病科主任张胜容，每年抽出3个月时间赴北京进行跟班学习。在她看来，通过京宁中医药人才交流平台，自己收获的不仅是专业知识，更是在张胜容身上看到了如何将“医者仁心”践行在工作点点滴滴中。

“初见张胜容时觉得她很严肃，还有点害怕，但随着接触的深入，我渐渐感受到她的行医多年未曾改变的仁善之心与对专业精益求精的严谨态度。”路晋红说。肾病是慢性病，除了要对患者进行常规检查和开药，更要帮助患者养成良好生活习惯。即使每天接诊大量病人，张胜容依然能以和蔼耐心的态度面对每一个病患，从饮食习惯到生活方式，从运动建议到情绪调节，事无巨细指导患者，为他们战胜疾病加油鼓劲。

## 春捂就是多穿点？错

春天气温逐渐回暖，但天气变化无常，昼夜温差大，稍不注意就容易生病。这时候，春捂就显得尤为重要。春捂是传统养生智慧的结晶，其核心在于通过合理保暖，帮助身体适应春季气温变化，预防疾病。

### ■ 为什么要“春捂”

春季是阳气生发的季节，但气温变化剧烈，尤其是初春，常常出现“倒春寒”现象。人体在冬季已经适应了较低的温度，到了春季，如果过早脱去保暖衣物，身体容易受到风寒侵袭，导致感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。春捂可以帮助维持体温稳定，增强身体的适应能力，预防疾病。

### ■ 春捂的三个原则

**因时制宜：看气温、温差和节气**

**气温在15℃是春捂的临界值：**当气温低于15℃时，建议保暖；当气温稳定超过15℃，可以逐步减少衣物。

**温差要留意：**昼夜温差大于8℃时，是春捂的重要信号。早晚需要适当增添衣物。

**节气有提示：**清明节气前气温变化大，需特别注意保暖，谨防“倒春寒”。

**因地制宜：南北有别，沿海与内陆不同**

**北方保暖要足：**北方春季风大、气温变化剧烈，保暖尤为重要。建议多穿厚外套，减少皮肤暴露。

**南方防湿防寒：**南方虽温暖，但湿度大，湿寒容易侵袭人体。建议选择透气性好的衣物，避免受潮引发疾病。

**沿海与内陆：**沿海地区湿润，需选择透气性好的衣物；内陆干燥，需注重保湿，适当使用润肤产品。

**因人制宜：体质和年龄不同，保暖需求也不同**

**体质差异：**体弱多病者和老年人对温度变化更敏感，需更长时间保暖。

**年龄差异：**老年人适应能力弱，气温稳定在15℃以上后，还需“捂”一周左右；高龄老人或体质虚弱者，需要更长时间。

### ■ 春捂的正确做法

**逐步减衣**

气温升高时，不要一次性脱去所有保暖衣物，例如，先脱掉厚外套，换成薄外套，再根据气温变化调整。

**适度保暖**

春捂并不是穿得越多越好，如果穿得过多，出汗后吹到冷风，反而容易着凉。穿衣以身体感觉温暖舒适、不出汗为宜。

### ■ 重点保暖部位

背部保暖可以防止风寒侵入人体，预防感冒。腹部保暖能保护脏器，增强消化功能。热水泡脚、搓脚可以促进血液循环，预防感冒。膝盖保暖可缓解肌肉痉挛，必要时可佩戴护膝。腰部容易着凉，保暖可避免酸软和疲劳。

（据《民主商报》）

## 关爱患者 常存仁心

“记得有一次老师在坐诊时了解到一名外地患者家境困难，无法负担求医路途费用时，当即慷慨解囊，将口袋里仅有的500元全部给了该患者，在一旁学习的我深受感动，老师一心为患者着想的态度至今都在影响着我。”路晋红说。

在张胜容的影响与带动下，路晋红渐渐感受到，对于医者而言，精湛的医术固然重要，但拥有仁爱的品德更是治愈过程中不可或缺的温暖力量。因此，她以身作则，告诉科里年轻的医生们，“对待病人，一定要有一颗仁爱之心”。

临床中，路晋红时刻为患者着想，不盲目检查，不盲目开药，让病人的每一分钱都能真正用在“刀刃”

上，获得了患者的一致好评。有一名家住永宁县的男性患者，高血压5年多，一直没当回事，后来感觉乏力、恶心想吐才到医院就诊，本来抱着开几副中药回家调理的心态，但在门诊，经路晋红检查，患者肾功能提示血肌酐值超过1000umol/l，早已达到了尿毒症期，需要紧急血液透析治疗。她向患者讲明了病情的严重性和透析的重要性，患者和他妻子急哭了，因为家里困难，3个孩子还在上学，负担不起，要求放弃治疗。经过路晋红反复劝说，患者和家属重新燃起了积极治疗和生活的信心。住院期间，路晋红又积极为其安排手术置管、血液透析，并在最

## 教研结合 砥砺前行

“一分耕耘，一分收获”，多年的辛勤努力终于换来了丰硕的成果，如今，路晋红已成为全区知名中医肾病专家，慕名求治者众多，而在她和团队的不懈努力下，宁夏中医医院暨中医研究院肾病科的品牌影响力日趋凸显，辐射力遍布区内外。她参与的多项科研课题，其中1项荣获自治区科技进步二等奖、1项荣获自治区科技进步三等奖，主持过自治区科技攻关课题1项，是自治区科技创新团队、自治区科技厅科技惠民项目的主要成员。

在路晋红和她的团队共同努力下，宁夏中医医院暨中医研究院肾病科获批国家中医药管理局高水平重点学科，并发展成为拥有1个病区，4个专家门诊，1个血液透析中心，具有一定区域优势和辐射带动作用的国家临床重点专科，现拥有张大宁国医大师工作站、李平岐黄学者工作站、童安荣全国名中医工作室等诸多名中医工作室，探索形成了以中医为主、西医为辅的治疗方法，在治疗各类原发性、继发性肾脏疾病方面，取得了较好的疗效。

## 这种让人变胖变老的食物

## 很多人天天吃

有一种食品让我们“吃了还想吃”“吃完还不够”，这种食品迎合了人们的口味和快节奏的生活方式，在饮食中的占比日益增多。可是，它们对健康的潜在危害却不容小觑。这种食品，就是2009年由巴西营养学家提出概念的“超加工食品”。

## 超加工食品越吃越多

按照食品加工程度可以将食物分为四类，第一类包括如水果和牛奶等最少加工的食品；第二类是基本原料，如黄油和糖；第三类是像罐头蔬菜、面包和冷切肉类的食品；第四类即超加工食品，指的是那些经过一系列复杂的工业化处理、添加了多种食品添加剂的食品。

日常生活中的很多方便食品，如泡面、零食、碳酸饮料、速食、糖果、烘焙食品等，都属于超加工食品。

近年来，超加工食品在人们日常饮食中的比例不断增长，部分国家居民热量摄入的50%以上均来自超加工食品。我国数据显示，2012年至2016年间，中国超加工食品和饮料的消费增长了2至3倍，从人均每年11.0千克和11.8千克增长至23.6千克和39.9千克。



## 吃多了变胖又变老

经常摄入超加工食品是否会带来健康方面的危害呢？答案不言而喻。但凡是食物，摄入过多肯定有肥胖的风险。吃超加工食品会变胖，不过你可能想不到会这么容易变胖。

以往一项试验纳入了20名成年人，他们自由选择进行了食用两周未加工食品或者超加工食品，后两周再交换饮食。两组参与者饮食中的卡路里和营养成分是相同的，他们可以自由选择进食量。结果令人震惊。食用超加工食品的参与者比食用未加工食品的人每天多吃约500卡路里，他们的进食速度更快，而且在两周内平均体重增加了2斤；而食用未加工食品的参与者则平均减轻了2斤。

## 能吃但别当饭吃

超加工食品的危害这么大，能不能彻底不吃了呢？事实上，要完全杜绝超加工食品，确实很难。而且很多时候，我们明知道这东西吃了不好，可还是管不住嘴。那怎么办呢？管控摄入量，

这是关键。尽量选择配料简单、低热量、小包装的零食，一次不要吃太多，更不能把超加工食品当饭吃。同时加强运动锻炼，把多摄入的能量消耗掉，这样对健康更好。（据《北京青年报》）

## 得了口腔溃疡 学会观色用药



得了口腔溃疡怎么办？航空总医院药学部主管药师李瑞瑞向患者支招，可以通过观察溃疡颜色用药。黄色溃疡，多属于实火，可选用牛黄解毒丸、六神丸等，还可配合使用西瓜霜喷剂。服用牛黄解毒丸时，注意每次不要超过6粒，一般服药2至3天，溃疡面会明显缩小，但不能和四环素类抗生素等西药合用。

白色溃疡，多属于虚火，可服用六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸等，同时可配合外用西瓜霜喷剂。六味地黄丸每天用2至3次，每次6至8克，等溃疡完全愈合后，还要再吃2天药物，以巩固疗效。虚火型口腔溃疡以补气为主，不能用牛黄解毒丸，因为它是解暑泄气的，药效相反，错用会使溃疡加重。（据《厦门晚报》）

## 饿肚子入睡和吃点夜宵 哪个更健康



夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说，由于晚上仍在工作，睡前常常面临一个选择：是忍着饥饿入睡，还是吃点夜宵？这两种方式，究竟哪一种更健康？

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说，睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上，新陈代谢速度较慢，胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食，特别是摄入过多的热量，身体难以及时消耗这些能量，容易转化为脂肪储存，可能导致体重增加。此外，睡前进食还可能增加胃肠负担，甚至让大脑保持活跃，影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说，可以稍微推迟晚餐时间，延缓饥饿感的到来，保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿，甚至感到头晕脑涨，说明身体的能量已经不足。在这种情况下，如果不吃点夜宵，会影响入睡及第二天的工作和学习，但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候，长胖不仅是因为吃了夜宵，也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议，夜宵应在睡前1至2小时吃，比如说，计划12点睡觉，可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量选择以清淡、低热量、易消化的食物为主，食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高，同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如，一小碗无糖酸奶，一个煮鸡蛋，或是一片高纤维面包，一份100克左右的水果，都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定，而且较容易消化吸收，不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说，夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物，如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加，还可能扰乱睡眠，加重胃肠负担。

此外，除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外，保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足，影响瘦素的分泌和信号传导，以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说，应尽量确保每天7至8小时的睡眠，以及入睡时间的相对稳定。（据《人民日报》）

## 吃胡萝卜可控血糖



饮食调整是糖尿病患者控糖的重要措施。南丹麦大学近期发表在美国临床药理学和治疗药学会《Cts-临床和转化科学》杂志上的研究发现，适量补充胡萝卜或许是辅助控糖的新手段。

研究人员将患有2型糖尿病的实验小鼠分为两组，展开为期16个星期的观察。这些小鼠均被投喂高脂肪饲料，以模仿人类不健康的饮食习惯。同时，一组小鼠增加10%的冻干胡萝卜粉，另一组小鼠不喂胡萝卜，但要保证两组小鼠所投喂饲料的热量相当。观察结果显示，吃胡萝卜粉的小鼠血糖调节效果有所改善，肠道菌群构成也发生了积极变化，且没有副作用。

新研究表明，胡萝卜可作为2型糖尿病患者饮食控制方案的一部分。研究人员建议，吃胡萝卜时最好选择简单烹饪方法，避免油炸，以保证胡萝卜中的生物活性物质不被破坏。（据《生命时报》）