

手捻银针守“医”心

——访宁夏中医医院暨中医研究院副院长、针灸科主任医师冶尔西

本报记者 郝 婧

“冶尔西，宁夏中医医院暨中医研究院副院长，针灸科主任医师，中国工程院石学敏院士宁夏针灸学院士工作站负责人。获评全国少数民族医药工作表现突出个人，京宁中医药合作第二批优秀人才、2023年获评宁夏好医生、第四批自治区“塞上名医”。

冶尔西先后学习引进穴位贴敷、耳尖放血、贺氏针灸三通法等技术，整合应用于临床，取得了良好的治疗效果，用手中银针为患者撑起一片晴空。



跟诊名中医学习针灸技艺

2003年，冶尔西研究生毕业后，进入自治区中医医院暨中医研究院工作，在这片中医沃土上，开始了针灸医学事业，一步一个脚印成为全区针灸领头人。

2014年，作为京宁中医药合作第二批中医人才，冶尔西赴首都医科大学附属北京中医医院，跟随针灸科主任王麟鹏学习。王麟鹏师从“天下第一针”贺普仁，从医40余年在中医针灸和中西医结合神经内科方面积累了丰富的经验，他待病患和蔼可亲，尔西在行医路上不断前行。

“‘贺氏针灸三通法’是贺普仁创立的，王麟鹏继承了贺普仁学术思想，掌握了这套针灸技艺并传授给大家，

我有幸学会了。”冶尔西告诉记者。王麟鹏独创的治疗偏头疼的针灸方法处于国内领先水平，跟师期间，他也掌握了这套方法。

从2014年至2016年，每年跟师的3个月里，冶尔西不放过任何一个学习的机会，他积极参加各种学术讲座、研讨会，认真聆听老师及各位专家们的讲解，将每一个知识点都牢牢记在心中。只要王麟鹏有门诊，他总是第一时间到，仔细观察，详细记录，反复琢磨，遇到不懂的问题，他主动向王麟鹏请教。学成归来后，他将这些技艺在自治区中医医院暨中医研究院全面推广，不仅让科室医务人员掌握，他还在全区基层中医医院推广使用，走到哪里就把针灸技艺传到哪里。

少吃盐的8大妙招

盐是生活和身体的必需品，但吃盐过多会导致血压升高，得心血管疾病的危险增加，还会流失身体中的钙。限盐可有效降低血压，减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。今天就给大家推荐8个有助于减盐的妙招。

尽可能自己做饭 每人每天的吃盐量最好不超过5克。5克是多少？普通啤酒瓶盖去胶垫后一瓶盖相当于6克。

做饭用盐勺 标准盐勺是2克，如果按每天3餐，根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。

注意酱油、辣酱、黄酱等调味品中含的钠盐相当可观，也要计算在内。味精、小苏打中也含钠，同样要考虑在内。

使用低钠盐 用富钾低钠盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物 如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等，一块4厘

米见方的豆腐乳，含盐量5克。

罐头别直接吃 对于含钠的罐头食品，建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜 用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮，可增加味道，少用盐。此外，用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表 可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量，选择含钠量低的食物。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量，用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量（多少个100克）。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐餐 饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐，外出就餐要嘱咐少盐。（据央广网）

这些人吃水果悠着点

水果摊上琳琅满目的水果最吸引人们的眼球。特别是食欲不好或者想减肥的时候，有些人会选择拿水果当正餐，酸酸甜甜简直不要太美味。不过，吃水果也不宜多多益善，特别是有些人的体质吃水果更得悠着点。

拿水果当饭吃出便秘

先来看这样一个病例，小张是一位年轻女性，平时就怕冷，手脚冰凉，大便干燥，在经过治疗后便秘才得到明显缓解。但是，随着气温升高，小张的便秘又逐渐加重。究其原因，才发现是她近期食用了大量水果，每天晚上以水果代餐，而小张正是因为过量食用水果才导致了便秘。

水果这么好为啥不能多吃

适当吃水果是好事，可以补充维生素、增加水分、愉悦心情。但是从中医的角度而言，尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说，一定不要过量食用偏凉性的水果。其实，大部分水果偏凉性，比如很常见的，也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨子等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤，可以补充维生素，但是过量食用会导致脾阳损伤，



影响胃肠功能，出现腹胀、食欲下降、大便溏稀或便秘等症状。

这些人群更要少吃水果

对于平日里容易怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人，以及食欲不振、下眼睑发青的孩子，这些人群更是要少吃水果。另外，特别是在夏天，大家都喜欢在空调房里吃冰镇西瓜等水果。但在空调冷风的环境下，再食用这一类偏凉性的水果，就会形成“内外夹击”的局面，外部的冷气和内部的凉性水果对人的身体产生双重影响，更要小心避免。（据《北京青年报》）

一根银针一颗救死扶伤的心

从医20余载，冶尔西秉承救死扶伤之心，用手中银针为患者除病痛，受益于他针灸技艺的患者不胜枚举。

2015年，一位坐着轮椅的病人患有多发性硬化疾病，手部和脸部在疾病的常年折磨下已瘦成皮包骨。由于多发性硬化是一种慢性、进行性神经性疾病，只要感冒病情就会加重，在反反复复治疗过程中，病人有了放弃的念头。冶尔西不断鼓励他，并配以火针康复、中药调理、推拿按摩，不间断治疗，随着治

疗效果的凸显，病人生活不仅可以自理，精神状态也好了很多。

“病人出院后还经常发微信问候。”谈及这个病人，冶尔西认为病人感谢他们的时候，其实也是医生在感激病人，因为有了患者的理解，才有了和谐医患关系的诞生。

多年来，对待患者，冶尔西都耐心细致诊疗，全面掌握患者病情，凭借丰富的临床经验，充分利用中医药“简、便、验、廉”的特点，为患者精心制定合理的治疗方案，想方设法为患者减少花费。

“传帮带”为基层留下“带不走的队伍”

“我是从山里走出来的医生，我要用所学回馈更多百姓。”为使针灸这一祖国医学瑰宝造福更多群众，冶尔西坚持定期深入学校、社区、乡村等讲授中医药特色保健养生知识，先后多次带领团队赴盐池县、西吉县、平罗县等中医医院，开展学科专科建设、技术推广、教学查房、疑难病例讨论等驻点帮扶工作，累计培训业务骨干2000余名。

他还充分利用宁夏针灸临床医学研究中心、宁夏区域中医（针灸）专科联盟平台，顺利申报宁夏科技惠民计划项目《中医针灸规范化应用示范研究》，先后与宁夏隆德县中医医院等8家县级中医医院签署了合作协议，在学科建设、人才培养、技术共享、专科建设等方面开展全方位协作，持续提升基层中医药诊疗服务能力和业务水平。

“传帮带”是中医文化最好的赓续方式。2011年，冶尔西入选宁夏医科大学研究生导师，2013年带研究生，

在他的带领下，培养了科研能力强、实操过关的研究生，并将中医理念传承下去。

在冶尔西众多徒弟中，全国中医临床特色技术传承骨干人才、平罗县中医医院针灸推拿科主任杨国伟是最优秀的一位。“作为学科带头人，杨国伟言传身教，他将所学倾囊相授，将外出学习的新技术教给科室医生，许多学生已成为当地业务技术骨干，这才是中医‘传帮带’的真正意义。”冶尔西感慨地说，中医讲究的是悟性，所谓师傅领进门，修行靠个人，学习中医必须要牢记“学经典、跟名师、做临床、勤思悟”这四句话，只有这样才能学到中医精髓并将其传承下去。



家电防线 科技重构居家呼吸安全

当春风裹挟花粉与尘螨席卷而来，现代家电正成为抵御过敏的第一道屏障。

●除螨仪 看似洁净的床垫，实际可能暗藏300万只尘螨。新一代除螨仪通过每分钟8000次的高频拍打，配合强大吸力，能够将深嵌在织物纤维中的螨虫尸体、排泄物连根拔起。实验室对比测试显示，传统吸尘器仅能清除表层30%的过敏原，而配备双HEPA过滤系统的专业除螨仪可实现99.6%的净化率。

部分机型搭载的激光探测功能，可实时显示清洁区域的尘螨密度，当检测到高浓度区域时自动提升吸力。

●空气净化器 最新技术将过滤精度提升至0.003微米级——相当于头发丝直径的十万分之一，可捕捉花粉碎片，尘螨排泄物等纳米级致敏物质。部分机型内置PM10专属传感器，通过AI算法区分PM2.5与花粉、皮屑等大颗粒物，自动切换强力净化模式。

●烘干机 清洗衣物后，传统晾晒的缺陷在于成为花粉传播媒介。新一代热泵烘干机通过70℃恒温热风循环，不仅能在90分钟内完成衣物干燥，更能极高比例灭杀尘螨与霉菌孢子。其正反转技术确保衣物均匀受热，配合毛絮收集器，可滤除绝大多数的宠物毛屑。通过手机APP可监测衣物重量与材质，自动匹配烘干曲线，对娇贵面料实现低温护色烘干。部分系列新增紫外线消毒模块，在烘干过程中发射特定波长光线，穿透织物灭活残留病原体。

家居革新 空间材质大改造

家居空间的材质革命正在重构防过敏生态。

●光触媒窗帘 这类窗帘的创新在于将被动防御转为主动消杀。其3层复合结构包含：外层纳米级光触媒涂层，在光照下催化产生自由基分解大多数尘螨尸体与花粉蛋白；中层微米级金属纤维静电吸附悬浮颗粒物；内层抗菌无纺布抑制霉菌滋生。

●运动地板 为了避免尘螨藏匿，新型锁扣地板通过无缝拼接与疏水表面，阻断微生物寄生。运动专用地垫也将“抗菌”作为与“防滑”同样重要的卖点。原材料中融合抗菌剂，能有效分解汗液中的有机物质，防止霉菌滋生。

随身防护 编织移动防御体系

户外场景，携带随身防过敏好物也可为个人筑起防护体系。

●防花粉口罩 传统平面口罩对花粉的拦截率不足60%，而立体剪裁口罩通过硅胶鼻垫与耳带压力调节，实现面部零缝隙贴合，提高了花粉拦截率。其多层过滤结构中，静电场可吸附95%的柳絮与尘螨颗粒，呼吸阀设计降低呼气阻力，长时间佩戴不致胸闷。

●鼻炎湿巾 鼻炎患者顶着红鼻头，可能因为没选对纸巾。通过专利纤维与保湿成分复合工艺湿巾，柔软且不易破裂掉屑。弱酸性配方与人体皮肤天然屏障匹配，即使频繁擦拭，鼻翼也不会轻易泛红。部分湿巾还有抗菌成分，成为过敏性皮炎患者的救星。

●液体口罩 鼻腔喷雾通过生物材料形成透明保护膜，有效时间内可吸附大量悬浮过敏原。配合物理口罩使用，可进一步延迟过敏症状发作，并使得鼻黏膜抗体水平下降。尽管学界对长效性存疑，但其便捷特性仍然可以满足一些应急状况。（据央广网）

春季过敏季在即 防过敏好物看过来

为何春眠“不觉”夜醒昼乏

俗语说“春眠不觉晓”，可实际上，春季失眠的现象并不罕见。春季气候多变，容易导致人体内分泌紊乱，进而引发烦躁、焦虑等负面情绪。对于那些适应能力较差的人来说，气温的骤变还可能影响血液循环，从而加剧失眠症状。从中医角度来看，春天与肝气相通。春季人体肝血相对不足，易导致肝气郁结。肝郁进而化火，肝火扰乱心神，便会引起失眠。

针对调节春季失眠问题，可以从生活起居做起，注意以下4点：

起居有常 春天应适当晚睡早起，增加户外运动和踏青活动，这些都有助于改善睡眠质量。

饮食规律 失眠者应避免辛辣煎炸食物和过于油腻或难以消化的食物，日常保持规律饮食，多吃水果。

戒酒助眠 尽管有人认为酒能助眠，但烟酒性热，容易扰乱气血运行，损害肝脏，从而助长春季心肝火旺，导致失眠。

戒怒息忧 发脾气容易造成肝火上扰，情绪波动，导致失眠多梦。多愁善感、多思多虑也会干扰入睡，导致浅睡眠。

面对失眠问题，许多患者担心“药物依赖”。那就试试中医的非药物疗法，或许是个不错的选择。

针灸治疗 针灸是目前临床治疗失眠的重要非药物手段。通过针刺特定穴位，如四神聪、印堂、神庭、太阳、神门、太渊等，帮助机体恢复阴阳平衡，养心安神。

耳穴疗法 选取神门、枕、皮质下等主穴，以及心、肝、脾、肾、交感、内分泌等配穴，用75%酒精消毒耳廓后，贴上粘有王不留行籽的胶布进行按压刺激。

穴位贴敷 将吴茱萸、黄连、酸枣仁等药材捣粉后加入适量白醋制成膏药，睡前贴敷于双涌泉穴、神阙穴。此法多用于辨证属心脾两虚、心胆气虚等证型的失眠患者。

中药沐足 采用柴胡、黄芩、夜交藤等药材煎煮后兑水泡脚。此方具有疏肝解郁、燥湿健脾、行气化痰、养心安神的功效，适用于各种类型失眠患者。浴足时注意水温不宜过高，时间不宜过长，以身体微微出汗为宜。饭后半小时内不宜泡脚。（据《联合日报》）

春季四动 助养阳

春季是阳气生发的季节，适当活动有助于人体血脉的通畅，可帮助人们从厚重的冬季走出来。以下四种就是最适合春季运动的项目：

春游 阳春三月是花的海洋、绿的世界，最适合吐故纳新，调和呼吸。此时适中的气温和充足的紫外线，可以促进人体新陈代谢，提高免疫力。而且大气中的负离子丰富，可以调节神经系统，增进人体健康。

跳绳 跳绳是一项特别适宜在春季进行的健身运动，从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身操20分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。跳绳可以增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。

放风筝 宋代李石的《续博物志》中有记载，放风筝时“张口而视，可泄内热”。而且放风筝还具有调节视力、消除眼肌疲劳、转移心志等功效，对精神抑郁、视力减退、失眠、健忘、肌肉瘦弱皆有治疗和改善作用。

荡秋千 荡秋千不仅会给人一种轻松、惬意之感，而且有助于人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统和肌肉、骨骼等的正常运转，还能锻炼人的平衡能力。（据《民主协商报》）

这样吃 变通畅



人食五谷杂粮，总要与粪便打交道，但如果“见面”困难，比如排便费力、粪便干硬或次数过少，每周还不到三次，那终归会产生“隔阂”，出现便秘。除肠道堵塞无法通畅、药物原因以外，很多便秘可以通过改善生活方式缓解。今天就来给大家介绍六种有助“方便”的食物。

富含山梨糖醇的水果 如西梅、李子、苹果、桃、杏、梨、樱桃等。

富含膳食纤维的水果 如猕猴桃、火龙果、库勒勒梨、番石榴、桑葚、芭蕉、冬枣、蓝莓等。

蔬菜 如芹菜、菠菜、芥蓝、小白菜、菜花、竹笋、荷兰豆、甘蓝、秋葵和金针菇、口蘑、香菇、木耳等各种蘑菇。

杂粮 如玉米碴、燕麦、红薯、土豆、山药、荞麦、糙米等。

种子、坚果 如奇亚籽、亚麻籽、芝麻、腰果等。

酸奶、益生菌饮料 如乳酸菌、双歧杆菌等，但乳糖和乳蛋白不耐受者慎用。

不过，需要提醒注意的是，如果出现黑便、便血、腹痛、消瘦、大便变细或表面见凹槽、便秘加重影响生活等，应及时就医排查。

有助于顺肠的四个方法

定时 晨起和饭后2小时内肠道活动最活跃，要养成每天起床后饮水排便的好习惯，其间不看手机和书报。

运动 规律的体育运动，如30分钟至60分钟的骑车、游泳、步行等，加之腹部按摩，可缩短肠道传输时间，利于通便。

调整饮食 每日摄入20克至35克膳食纤维，尤其是可溶性膳食纤维，可留住肠腔水分，改善便秘症状。

多喝水 每天饮水1.5升至2.0升，增强膳食纤维的通便作用，刺激肠道蠕动。（据《北京青年报》）