

坚守医者初心 守护患者健康

——访银川市中医医院内分泌科主任医师张敏

本报记者 李 莹

“既然选择成为一名医生,就要对得起身上的这身白大褂,努力做到医技上的精益求精,服务上的全心全意。”这是银川市中医医院内分泌科主任医师张敏30余年来的行医理念。

1994年,张敏从原宁夏医学院毕业后,成为了一名中医内科医生,她凭借精湛的医术、高尚的医德,得到了患者的肯定、同事的赞誉,先后被遴选为第四批全国老中医药专家学术经验继承人、自治区第四批中医优秀人才,被评为京宁合作宁夏优秀中医临床人才研修项目优秀学员。

精勤不倦 潜心钻研医术

张敏所在的内分泌科门诊,日常诊疗工作紧张繁忙,但“望、闻、问、切”每一个诊断环节,她从不马虎。

诊疗中,有一名患者让张敏印象深刻。该患者面色憔悴,额头上汗珠滚落,还未站定便着急地说自己胳膊红肿,疼痛难忍。经过详细询问得知该患者前一天晚上喝了很多酒,整夜无法入睡。张敏听患者陈述完病情后,一边把脉,一边询问病史,最终确诊患者为痛风发作。她根据以往诊疗经验,采用了具有健脾益肾、清热解毒、利湿泄浊功效的内服和外用中药,嘱咐患者严格控制饮食,避免高嘌呤食物,并大量饮水。经过一周的治疗,患者关节红肿热痛症状明显改善,病情逐渐稳定。

“患者病愈后紧紧拉着我的手,说了很多感激的话,看着患者的身体好起来,能健康生活,我特别高兴。”张敏说。

2008年,张敏前往日本岛根县松江市立医院研修,潜心学习前沿的诊疗理念。回国后,她将先进的诊断技术与中医传统智慧相结合,并且毫无保留地分享给科室团队成员,积极推动科室发展。

在张敏的推动下,银川市中医医院内分泌科先后获批“国家中医重点专科”和“国家临床(中医)重点专科”,促进医院内分泌学科的建设。

2015年,宁夏中医药管理局组织京宁合作优秀人才遴选,张敏深知机会来之不

易,在兼顾繁重科室工作的同时,认真准备并顺利通过考试,踏上了前往北京的学习之路。“我很幸运遇到了一位具有丰富诊疗经验的名家并跟随其学习,他在临床科研教学方面成果丰硕,擅长采用病证结合方法治疗内分泌疾病。”张敏来到中国中医科学院广安门医院后,开始师从内分泌科主任倪青学习。

在那段学习的时间里,张敏每日穿梭在门诊间,从病情诊断到个性化治疗方案,她都紧跟倪青的节奏,认真参加病例讨论。“倪老师带着我们,对糖尿病及内分泌病患者诊疗过程中遇到的疑难点进行分析总结,以问题为主导,寻求最佳治疗对策,还进一步启发我们思考,对每一个存疑的细节都开展讨论,进行多学科、多层次的交流。”张敏说,这也解决了她在工作中遇到的些许困惑,让她后来的诊疗方向更加清晰。

“当时倪老师看我学得认真,就向我介绍了他的导师林兰,林兰是首都国医名师、国家中医内分沁学科带头人、中国中医科学院首席研究员,我跟着她系统学习了‘三型辨证’治疗糖尿病,这种新理论学说是通过对患者症状、体征等多方面的综合分析,依据糖尿病病情阶段辨证分为三型,针对性用药以更好地治疗患者。”张敏说。

仁心妙手 做有温度的医者

北京学习回来后,一位70多岁的老年患者慕名而来。这位老人深受糖尿病困扰

多年。接诊后,张敏详细询问患者病史,经过检查,患者血糖、糖化血红蛋白均高,结合所学理论确定为“三型辨证”中的气阴两虚类型病例,张敏给患者开具了健脾益肾,益气养阴的中药,一段时间后,病人的身体逐渐好起来。病愈后,患者主动找到张敏,向她表达了感谢。此后,老人还时常与张敏保持联系,反馈自己的身体状况,而张敏也会耐心地给予一些建议,建立起了良好的医患信任关系。

在日常诊疗工作中,她逐渐感受到地域局限带来的医疗水平差异。彼时,她的心中产生了一个想法:倘若与中国中医科学院广安门医院建立长期科室合作,将能更进一步提升银川市中医医院内分泌科学科的发展和影响力。

而她跟随林兰学习的经历,恰好成为了这一想法得以实现的关键契机。这段学习经历让她与林兰及其团队建立起了良好的师生情谊。凭借着这份信任,她看到了搭建银川市中医医院与中国中医科学院广安门医院合作桥梁的机遇。

2019年,在自治区中医药管理局支持下,医院成功引进了首都国医名师林兰工作室,向林兰教授及其团队学习先进的内分沁学科学术理念,剖析本地的典型病例,部分症状复杂的糖尿病、甲状腺疾病等患者也能及时得到教授团队更为专业、精准的诊疗。

在张敏看来,好的医生不仅要会看病,还要做好科研项目,提升自己的思维能力与诊疗水平,进而促进科室整体实

力提升。她先后主持银川市中医医院中医医疗质量综合评价体系的研究、糖尿病肾病、高尿酸血症的相关临床研究等科研项目,并获得了多个科研奖项。为研发院内制剂提供了新思路,为众多饱受高尿酸血症及肾病困扰的患者带来了福音。

近年来,张敏先后在《陕西中医》《河北中医》《江苏中医药》《环球中医药》等杂志发表10余篇学术论文,还参与高校教材《中西医结合内科学》和《卢化平学术经验集》等多部专著编写,积极传播前沿理论、分享经验、促进学术交流与学科传承发展。

“医学不应仅停留在理论与书本之中,还应走向更广阔的基层,让更多民众受益于中医的智慧与力量。”张敏说。她牵头成立“宁夏中医药学会全科专业委员会”和“银川市中医医疗质量控制中心”,积极带领团队深入社区乡镇和二级医院,全面调研基层的实际状况,提出建设性意见和改进措施,提升基层中医服务质量与安全管理,开展中医技术推广培训和中医药健康知识讲座,定期奔赴各县区和基层的医疗机构,进行中医药养生保健知识宣教,传授中医药健康管理服务技能,全力推动医疗资源下沉。

医道者,以济世为良,以愈疾为善。悠悠三十载,张敏用认真的态度、精湛的医技,坚守着做一名好医生的初心,在平凡的岗位上书写不平凡的成绩。

这种蔬菜现在吃正好



香椿是香椿树的嫩芽,被称为“树上蔬菜”。每年农历3月份,是香椿芽上市的季节,民间有“三月八,吃椿芽儿”的说法。香椿不仅风味独特、营养丰富,还具有较高的药用价值。

香椿的营养价值

香椿芽含有丰富的蛋白质、膳食纤维、钙、铁、胡萝卜素及维生素B、维生素C等成分,是蔬菜中不可多得的珍品。

100克香椿中含有1.8克膳食纤维,膳食纤维能促进肠道蠕动,改善便秘,是肠道的好朋友。

香椿的矿物质含量也很丰富,在100克香椿中含钾172毫克,钙96毫克,磷147毫克,铁3.9毫克,锌2.25毫克。

用香椿芽做菜,色香俱佳,爽口解腻,能增进食欲,帮助消化。江浙地区的椿芽常与鸡蛋一起炒;山东有香椿酱油拌面片,西安有炸香椿鱼很著名,云南则有地道的香椿蒜汁……这些都颇具地域美食特色。

食椿注意事项

春食香椿要趁早

香椿以谷雨前食用为佳,应吃早、吃鲜、吃嫩;谷雨之后,其纤维老化,口感乏味,营养价值也大大降低。等到4月中旬之后,大部分地区香椿芽中的硝酸盐含量会增加。也就是说,香椿芽越嫩,其中硝酸盐越少,在后来的储藏中产生的亚硝酸盐也就越少。如果已经到了叶子一碰就掉的时候,必然产生大量的亚硝酸盐。

食用香椿必焯烫

资料表明,平均每公斤香椿中含有30毫克以上的亚硝酸盐,老叶中更是高达每公斤53.9毫克,容易引发亚硝酸盐中毒。在沸水中焯烫1分钟左右,可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐,同时还可以更好地保存香椿的色泽。为减少亚硝酸盐的摄入,在食用时,要选择质地嫩而新鲜的香椿芽,而且一定要用开水焯烫后再烹饪食用才安全。

特殊人群慎食香椿

香椿含有萜类、酯类,具有独特的香气,但可能引发过敏,敏感人群慎食。香椿不宜过量食用,建议每天食用量最好不要超过100克。(据光明网)

顺应季节 喝对茶“胜良方”

春茶大量上市 适量饮用可祛寒去邪

春茶大量上市,让众多茶叶爱好者“沉醉不已”。俗话说,“春饮茶,胜良方”,茶不仅能满足口欲,喝“好”了还能养生。南京同仁医院中医科主任、主任中医师徐明表示,以绿茶为代表的春茶在此时喝最顺应时节,热性体质的人也可多喝绿茶,因为绿茶性凉。

春季天气回暖,适量饮用新绿茶、花茶、白茶等可以祛寒去邪,有助于理郁,促进人体阳刚之气回升。春季养生重在养肝,通过花茶或新绿茶、白茶的饮用调节也可以帮助清肝去火、柔肝、疏肝、护肝。“一般建议用养生壶或烧水壶煎煮茶叶,煮开即可,煮开比冲泡更好。”

从中医角度来说,不同的体质适合不

同的茶叶,徐明主任介绍,比如绿茶性凉,适合体质偏热、血压较高的人群,但肠胃虚弱者应少喝;红茶性温,对胃刺激较小,适合体质偏寒、容易疲劳的人群;黑茶发酵程度高,温和养胃,适合消化功能较弱的人群;白茶普遍比较清淡,抗氧化作用强,适合大多数老年人。

需要提醒的是,春茶虽好,也不是人人适宜饮用。

徐明提醒,首先儿童不建议喝茶,特别是三岁以下儿童,因为茶叶中含有咖啡碱等比较敏感的成分,喝多了影响睡眠。

对于老年人来说,也不建议喝浓茶,因为浓茶中含有大量的咖啡因、活性生



物碱以及多种芳香物,会引起失眠、耳鸣、眼花等症状。“心肺功能有所减弱的老人也要控制饮茶量,每天1至2杯淡茶为宜,避免空腹饮用。因为茶叶中的咖啡因可能刺激心脏,导致心率加快或血压波动。”

此外,营养师建议,冲泡时茶水比为1比50(3克茶叶配150毫升水),首泡两分钟,后续每次延长30秒。

(据《扬子晚报》)

“撞树锻炼”? 专家提醒可能伤身

近年来,一些老年人热衷于“撞树锻炼”,认为通过撞击树木可以刺激经络和穴位,达到强身健体的效果。专家提示,“撞树锻炼”缺乏科学依据,且存在安全隐患,不应盲目进行“撞树锻炼”。

“老年人血管弹性下降,脆性增加,撞树可能导致血管内斑块脱落,引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。”北京协和医院康复医学科主任医师陈丽霞说,撞击力度过大还容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤,甚至骨折,尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人,风险更高。此外,树木表面粗糙不平,撞击可能导致皮肤破损,增加感染风险。

北京协和医院康复医学科初级治疗师史明楠建议,老年人锻炼应遵循科学、安全、适度的原则,选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、游泳等,循序渐进,量力而行,避免过度疲劳。也可以在锻炼前咨询医生,结合自身健康状况选择合适的运动项目。(据新华社)

胆固醇高的人不能吃蛋黄?

对于胆固醇略微偏高的人,不必完全避免食用蛋黄,关键在于均衡饮食和健康的生活方式,要控制整体饮食结构,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,而不是简单“一刀切”不吃蛋黄。

适量食用鸡蛋(如每周3至4个)是安全的,还能为身体提供优质蛋白和必需营养素。但对于胆固醇代谢异常或患有严重高胆固醇血症的人群,需遵医嘱酌情减少蛋黄摄入。

而对健康人群来说,饮食中的胆固醇并不会直接导致血胆固醇升高。因为膳食摄入并不是影响胆固醇含量的主要因素,自身脂肪代谢对血胆固醇的影响更大。人体的胆固醇水平主要由肝脏调节,当摄入的胆固醇增加时,肝脏会减少自身合成,保持平衡。因此,适量吃鸡蛋(每日1个,每周7个)并不会显著升高健康人群的血脂水平。

此外,蛋黄中维生素含量十分丰富,包括所有的B族维生素、维生素A、D、E、K和微量维生素C。蛋类的矿物质主要存在于蛋黄部分,蛋清部分含量较低,吃鸡蛋丢蛋黄其实丢掉的是营养。(据《燕赵都市报》)

发热后多捂汗好得快?

发热实际上是人体的一种自卫机制。当细菌或病毒入侵人体时,我们的免疫系统就开始发挥作用了。人体为了帮助压制、消灭这些病毒,使体表温度升高,同时白细胞大军迅速集结,跟病毒细菌展开战斗。

然而,捂汗退热是不提倡的。因为如果通过捂汗来增加体温,可能使体温过高,进一步加剧身体的负担,甚至引发高热。另外,当体温升高时,身体需要通过散热来恢复正常温度。捂汗可能会限制散热效果,反而阻碍身体自然调节体温的过程。同时,出汗太多,还可能引发脱水。

因此,发热时更建议保持适当的室温、穿着适当的衣物、多喝水,还可以用温水擦拭身体,帮助降低体温。如果发热持续或伴随其他严重症状,则建议及时就医。(据中国新闻网)

减盐不减味 心脑血管更健康

俗话说“吃盐才有力气干活”,盐不仅可以使菜肴更鲜美,还能让人吃更多饭。但吃多了它,身体会抗议。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每日将盐摄入量控制在6克以内,世界卫生组织则建议控制在5克。东南大学附属中大医院临床营养科主任任晖表示,减盐主要是为了“减钠”,1克盐含有0.4克钠。研究表明,当成年人的钠摄入量降至每天2000毫克时(相当于5克盐),降血压效果也十分明显。除了日常所用的食盐外,其他食品中也含有钠,世界卫生组织下调1克是为了更好地传达“限盐”“低钠饮食”的理念。

钠摄入过量会增加高血压、心脏病、脑卒中等疾病的患病风险。这些患者更要重视限盐,尤其是老年人运动量不足、出汗较少、耗盐量低,食盐量要更少。如果血压增高或浮肿加重,每日盐摄入量要限到2至4克。

除了食盐,隐形盐更需防范。酱油、酱类、咸菜、干海参、咸鸭蛋等都隐藏大量盐分,比如15克榨菜含盐量约1.6克;一块约20克的腐乳含1.5克盐;鸡精、味精含钠量也较高。

盐少了,菜肴可能变寡淡,如何才能减盐不减味?

巧用天然调味料。选择新鲜的香料,比如葱、蒜、洋葱等,以及番茄汁等调味。高盐食物不放盐。对于海鲜、虾皮、火腿等自带咸味的高盐食物,烹饪时不要放盐。快出锅时再放盐。晚放盐能在保持同样咸度的情况下,减少盐用量。

注意烹饪方式。红烧、酱卤类菜肴盐分较高,因此烹调方式优先选择蒸炖煮。但炖、煮类菜肴汤水多,可能让人不经意间多放盐,更需控制用量。(据《生命时报》)



情绪危机的三重“推手”

林世泽指出,春季情绪危机主要受以下三重因素影响。

生物节律改变:春季光照时间增加,松果体褪黑素分泌量下降,调节情绪的血清素系统需要适应,可能导致情绪波动。

气候应激叠加:春季气压波动频繁,血氧浓度受影响,温度上升,可能出现疲倦、心悸、失眠等躯体化症状。

心理预期与现实落差:春天常被赋予“希望”和“新生”的寓意,但与现实生活可能存在差距,形成隐形压力源。

如何抵御“情绪流感”

为抵御“情绪流感”,林世泽建议采取以下措施。

户外活动:多晒太阳,尤其是早晨,有助于提升情绪。

规律运动:通过运动调节内耗,保持身心愉悦。

营养饮食:摄入香蕉、坚果、深色蔬菜、黑巧克力、深海鱼类、奶制品等,有助于心情愉悦。

认知免疫训练:减少电子设备使用,避免在信息洪流中受他人负面情绪影响。

社交互动:多与家人朋友聚会,增强情感交流。

抑郁症应及时就医

林世泽提醒,抑郁情绪不同于抑郁症。抑郁情绪是短暂、轻微的状态,可通过自我调节缓解。而抑郁症是一种心理疾病,需及时就医。若出现持续两周以上的情绪低落、兴趣降低、烦

