

仁心仁术献大爱 精益求精除顽疾



“何主任真是仁心仁术，视患者如亲人，主任的高徒王夏大夫还精心给我修剪趾甲，你们的精湛医术解除了我五年的心病。真是太感谢了！”王伯伯激动的说。

常年患有糖尿病的王伯伯，5年前发现左脚第2趾趾甲开始增厚、发黑，近期影响日常生活，且双足发凉疼痛难忍，慕名至洛阳市中医院的河南省名中医何春红主任处就诊，何春红主任为王伯伯精心制定治疗方案，在常规治疗的基础上联合辨证应用中药熏洗治疗、穴位贴敷疗法、趾甲修整术及中药汤剂内服。

经过规范治疗，王伯伯患足发凉疼痛的症状很快缓解，并解除了“心头大患——黑趾甲”。为此王伯伯特意作诗以表感谢：

仁心仁术献大爱 悬壶济世严师带
精益求精除顽疾 德技双馨岐黄才
言简情深，用信任和理解共筑和谐
“医患一家亲”。

洛阳市中医院西工院区周围血管病防治中心是国家“十一五”中医重点专科、河南省中医重点专科、洛阳市医学重点专科、洛阳市周围血管病研究所，同时也是豫西地区中西医结合周围血管病防治专科。学科带头人河南省名中医、河南中医药大学硕士生导师、洛阳市特级名医、洛阳市优秀专家何春红主任，其治疗特色是：发挥中医药特色，内治外治相结合、内科外科相结合、整体局部相结合、汤散丸丹膏药相结合、传统医学与现代医学相结合，多途径、多靶点综合治疗周围血管病（各种难愈性溃疡（创面）、糖尿病足、血栓闭塞性脉管炎、下肢动脉硬化闭塞症、下肢深静脉血栓形成、下肢慢性溃疡、丹毒、褥疮、痛风、血栓性浅静脉炎、下肢淋巴水肿等），具有治愈率较高、截肢率低等特点，深受患者的好评。

（西工院区周围血管病一病区）

拼三孩的备孕夫妇看过来

近日，国家提出实施一对夫妻可以生育三个子女政策及配套支持措施，上了热搜。这是有利于改善我国人口结构、为积极应对人口老龄化现状，进一步优化生育政策，保持我国人力资源禀赋优势的重大举措。随着国家三胎政策的出台，拼三孩的人将越来越多，一些有生育意愿的爸爸妈妈们不淡定了，尤其高龄夫妇在备孕夫妇中的比重也会越来越高。那么备孕夫妇需要做哪些准备？洛阳市中医院西工院区妇科（生殖科）门诊医师温莹莹为广大育龄夫妇献上一份备孕指南。

一、进行生育力评估

随着三孩政策放开，高龄夫妇备孕越来越多。对于准备生育三孩的夫妇来说，年龄普遍都比较大。随着年龄的增长，男女双方的生育能力下降速度会越来越快。尤其对于女性而言，35岁后，卵巢功能开始明显走下坡路，40岁以后自然妊娠率明显下降，流产率显著升高。建议有意愿生育三孩的夫妇到医院专科门诊进行备孕咨询和生育力评估（包括妇科检查、彩超、精液检查、性激素六项等）。再根据双方生育力情况，进行有计划的妊娠，提高怀孕几率，以免错过最佳生育时间。

二、孕前进行必要疾病筛查及治疗

对一些影响怀孕或胎儿质量的疾病，要进行筛查。一旦有此类疾病，就要进行治疗，如妇科男科炎症、排除衣原体、淋球菌、梅毒、艾滋等性传播疾病，可降低流产风险，避免母婴垂直传播及胎儿产道感染风险。排除糖尿病、高血压、甲亢、甲减等疾病。孕妇患有此类疾病，其妊娠并发症发生率偏高，对孕妇及胎儿具有生命危险。根据个人情况，推荐孕前还要进行性激素水平、优生五项、免疫功能、血栓前状态方面的检查，如有异常，及时治疗。

三是规律作息、适当的体育锻炼

中医学认为脏腑经络气血运行的时间各有所主。子时（23点至1点），胆经最旺；丑时（1点至3点），肝经最旺；寅时（3点至5点），肺经最旺；卯时（5点至7点），大肠经最旺。备孕夫妇一定要保证充足睡眠，早睡早起，避免长期熬夜，才能保证各经络的正常运行。同时要适当运动，以利于健康。脾主四肢、肌肉；肝主筋；肾藏相火；心主神；肺主气，司呼吸。规律的作息和适当运动可以调整内分泌功能，精子数量和精卵质量均可获得一定提升。

月经规则其排卵时间也相对准确，合理的运动能够调动和增强五脏的功能，但要避免过度运动。

四是保持心态平和

中医学认为情志与脏腑密切相关。五脏主五志。“心藏脉，脉舍神”，过喜则伤心。“肝藏血，血舍魂”，过怒则伤肝。“脾藏营，营舍意”，过思则伤脾。“肺藏气，气舍魄”，过悲则伤肺。“肾藏精，精舍志”，过恐则伤肾。因此备孕夫妇首先要做到心情愉悦、心态平和，避免被不良情绪干扰影响。

五是均衡饮食

中医学认为五味五色入五脏。酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。酸味食物补肝，如酸梅、山楂等；苦味食物补心，如苦瓜、百合、莲子等；甘味食物补脾，如桂圆、蜂蜜等；辛味食物补肺，如葱、姜、蒜等；咸味食物补肾，如紫菜、海带等。五色中，青色食物补肝，如绿豆、菠菜；赤色食物补心，如赤小豆、红薯等；黄色食物补脾，如黄豆、蛋黄等；白色食物补肺，如杏仁、牛奶、白萝卜等；黑色食物补肾，如黑豆、黑芝麻等。日常饮食搭配合理，五味调和，可使脏腑、筋骨、气血得到滋养，有利于机体健康运转。



备孕需要了解的知识点

1. 补充叶酸有必要
叶酸是B族维生素，可预防胎儿畸形，避免胎儿出现神经管缺陷。建议备孕时期即可补充叶酸，每日0.4毫克。
2. 监测排卵效率高
女性的生理特点表明，其排卵只限定在一个特定时期，人们称之为“排卵期”，一般为下次月经来潮前14日左右，在排卵24小时内或者排卵前1-2天同房可大大增加受孕几率。可通过基础体温测定、排卵试纸、B超监测排卵等来把握排卵期。
3. 不良因素早规避
备孕期停用具有生殖毒性或致畸的药物，避免接触有毒有害气体和放射线的接触。

（西工院区妇产科）

少年儿童保护心脏，有十点忠告！

少年强，则中国强，但近些年来，不论在纸端报头还是实际生活，儿童青少年超重、肥胖比比皆是，糖尿病、血脂异常堪比成人。

三岁看大，七岁看老。抓好生命早期及儿童阶段，才能更好构筑终身健康。

保护健康从现在开始：

1. 远离烟草
2. 勤刷牙
3. 多饮水
4. 要减压

美国哈佛大学的一项最新研究表明，儿童期如果承受较大的压力，成年后罹患糖尿病和心脏病的风险会显著增加。

5. 多运动

2017年，34.1%中小小学生身体活动达标。而运动不足，会增加肥胖、近视等风险。从小不养成爱运动的习惯，久坐成病。

研究显示，久坐可以增加成人24%的死亡风险，17%之多的心脏病死亡风险，14%的心血管病的发生风险，和13%的癌症发生风险和91%的2型糖尿病的发生风险。此外，静坐时间越久，患病和死亡风险越高。

而爱运动，则好处多多，比如发表在Monogr Soc Res Child Dev上的一项研究显示，体育活动还有助于让儿童青少年的大脑充分发育。

6. 多吃鱼

美国心脏协会(AHA)发表声明指出，每周进食1-2次富含长链Ω-3脂肪酸的包括鱼在内的海鲜餐，有助于降低心血管疾病风险。

而美国一项研究显示，每周至少吃一次鱼的儿童的智力评分会比几乎不吃鱼的儿童高出近5分，而且睡眠也较好。

什么时候开始吃鱼？指南建议两岁就可以吃鱼，1周1-2份，具体可根据年龄和摄入总热量适当调整。

7. 晒太阳

美国俄亥俄大学的一项研究显示，多晒太阳可能有助修复高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等造成的心血管系统损伤。

晒太阳的获益可能是多方面的，除增加维生素D之外，还与更多的户外运动、呼吸新鲜空气，以及热爱旅游等有关。

8. 睡眠足

2011年数据显示，我国55%以上的3~17岁青少年睡眠不足。

睡眠不足，会增加肥胖、心血管病等风险。

9. 亲近自然

（西工院区心血管科一病区）

不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

中医膏方渊源

膏方，又叫膏剂，以其剂型为名，属于中医里丸、散、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一，膏方又有内服、外用之分。外用者，多用于治疗疮疡，皮肤等外科疾患；内服者，多用于保健预防，调理慢性疾病等方面，具有很高的营养价值，有助于预防和治疗相关疾病，实乃滋补上品，在中医宝库中占据很重要的地位。

著名医家秦伯未曾对膏方进行过较好的诠释，他指出“膏方者，盖煎熬药汁成脂溢而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者，故俗亦称“膏滋药”。

膏方的起源可追溯到先秦及汉代，东汉张仲景《金匮要略》中记载的大乌头煎、猪膏发煎则是最早的内服膏方。

到了唐代，由于膏方制作工艺讲究，内多含滋补的名贵药材，膏方多是富贵人家用来滋补强身的“专利品”。如唐代孙思邈《备急千金要方》中对“卫候膏膏”、“神明膏膏”等膏剂的服法作了详细规定，使膏方制作工艺和使用方法得到进一步发展。此时的医家把外用用药膏称为“膏”，而将内服膏称为“煎”。

到了宋代，膏方的使用人群与适用范围日益扩大，此时膏剂在民间运用以相当广泛。而且此时的膏方不仅用于治病，还逐渐用于补虚、康复、养生、抗衰老。如诸书中所载“杏仁煎”、“鹿角胶煎”、“地黄酒”、“枸杞煎”等均当时的补虚康复、养生延老的膏方。

到了明清时期，膏方的制作方法已经成熟并制订了标准制作流程。此时的膏方已成为临床治疗疾病的常用剂型，广泛应用于内、外、妇、儿、科。《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》中均收录了很多膏方，如菊花延龄膏、鹿胎膏、扶元和中膏、明目延龄膏、润肺和肝膏、理脾调中化湿膏、清热养肝和络膏等。其中抗衰老滋补膏方——菊花延龄膏最受慈禧太后喜爱。

现代膏方应用

近代以后，特别是近一二十年，膏方发展迅速。并在治疗慢性病以及与现代技术结合方面颇有建树。在治疗慢性病方面进展现在社会生活节奏很快，社会竞争激烈，身心负担较重，这使得一些慢性虚损性疾病的发生率越来越高。急则治其标，缓则治其本，对于慢性病及虚证的调补，就需要选择像膏方这种剂型，既祛病强身，又延年养生，还免去了服用汤药之苦。现代临床上用膏方治疗慢性疾病取得了很好的效果。现代人认为，“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，正气虚损是人体发病、衰老的重要内在因素，所以通过进补可以扶植体内气血阴阳等正气不足，改善体质，减少和避免疾病的发生和发展。膏方之缓补慢调，能补气养血、调畅经络，调动人体的自我防御功能，特别适用于因病致虚、因虚致病的慢性虚弱性疾病和未病先防，需要增强体质的亚健康人群。对于一些顽固性、消耗性的疾病，也可以按照补中寓治、治中寓补、补治结合的原则以达到治病调养结合，加快疾病痊愈的目的。可见，滋补膏方是现代养生保健最为时尚的方法之一，是治未病、增强体

质行之有效的补品。随着人民群众物质水平的提升，人们越来越注重提升生活质量，更加关注健康。利用膏方治病纠偏、智慧养生已成为现代流行时尚而受到人们的青睐和追捧。

洛阳市中医院西工院区心血管科膏方

洛阳市中医院西工院区心血管科一病区孙艳玲主任团队经过多年对膏方的不断继承、整理、研究与发展，结合现代技术，研制了多种针对心脏病的品质与疗效俱佳的膏方，如真武强心膏、生脉养心膏、慢心复脉膏、薤白荣心膏、保元养心膏、丹栀宁心膏等。

冠心病防治用膏方，“薤白荣心”疗胸痹

冠心病中医上属于“胸痹”、“心痹”、“心痛”的范畴，古代医籍多将胸痹病机归结为“心脉痹阻”，如《素问·痹论》曰：“心痹者，脉不通。”，而寒、瘀、痰、虚是导致“心脉痹阻”的主要因素，现代冠心病患者病机多痰瘀痹阻。针对痰瘀痹阻证，洛阳市中医院心血管内科孙艳玲团队研制出“薤白荣心膏”，取自医圣张仲景的名方瓜蒌薤白桂枝汤和后世方温胆汤变化而来，两方皆有化痰祛湿之功用，瓜蒌薤白桂枝可通阳散结、宽胸理气，温胆汤分消上下之痰湿，配合丹参、降香、三七等药物活血化痰，使得痰湿、瘀血皆一消而散，诸症随之而解。

“薤白荣心膏”应用

主治：胸痹、痰瘀痹阻证
亦可治疗高脂血症、动脉硬化、脂肪肝、或痰湿过盛之体的调理之用。

症见：胸中闷痞、甚至胸痛彻背、喘



息咳嗽、短气、可伴有体胖、恶心、呕吐、痰多、舌质紫暗、苔白腻、脉沉弦或滑。

治法：化痰活血、宽胸散结
组成：全瓜蒌、薤白、半夏、竹茹、陈皮、茯苓、枳实、胆南星、丹参、降香、三七、川芎等。

膏方应用答疑

心血管科医生在临床工作中经常会遇到患者咨询以下问题接下来的专家答疑环节为您解答“难题”。

Q. 心脏病患者服药期间能服膏方吗？
A. 心血管疾病患者完全可以根据个体情况用膏方进行调理。调理，即调和治理之意，《庄子·天运》：“应之以自然，然后调理四时，太和万物”。在中医领域，调理的概念通常为调和气血平衡、调和脏腑阴阳、调和经络疏通。

Q. 术后患者是否可以服膏方？
A. 当然可以！术后患者往往呈现气阴不足、痰瘀交阻、肝脾失和、心肾两亏等复杂的临床症象，同样经过膏方调理以后，其临床症状明显改善，生活质量得以提高。（西工院区心血管科一病区）

游铜驼暮雨文化街有感

□ 重症医学科 刘利娟

千年铜驼现神都， 丝丝暮雨沁心脾。 蝶舞楼前蝶戏柳， 凝碧墙下柳如烟。 繁花似锦假似真， 流光溢彩真亦假。 大石桥旁画眉楼，	鹅黄宫灯红梅透。 波光潋滟跃亭台， 五彩斑斓映水间。 昼观泽芝缀绿波， 夜品蔷薇更多情。 驻足停留赏美景， 凭栏凝望凝神思。	忽见青瓦转角处， 婀娜粉樱亭亭立。 千年梦想圆飞天， 百年奋斗小康建。 一朝梦圆新起点， 看我中华再扬帆。
--	--	--

失眠的针灸治疗

失眠，中医称不寐，长时间失眠危害健康，应注意及时调养。失眠本质上属大脑的兴奋-抑制过程失调。失眠有因思虑劳倦，内伤心脾，生血之源不足，心神失养所致；有因惊恐、房劳伤肾，以致心火独盛，心肾不交，神志不宁；有因体质素弱，心胆虚怯，情志抑郁，肝阳扰动，以及饮食不节、脾胃不和所致。针灸治疗失眠的优势在于辨证论治，整体调节，不但改善睡眠，同时缓解一些伴随症状。针灸治疗适合神经失调的情况，能改善大脑兴奋和抑制过程，帮助恢复其正常的睡眠-觉醒节律。

耳针法：选皮质下、心、肾、肝、脾、神门。毫针刺或王不留行籽贴压。

拔罐法：自项至腰部督脉和足太阳膀胱经背侧线，采用走罐法，以背部潮红为度。

皮肤针法：自项至腰部督脉和足太阳膀胱经背侧第1侧线，用梅花针自上而下扣刺，扣至皮肤潮红为度，每日1次。

针灸治疗失眠效果良好，建议用针灸法治疗失眠时可选择在下午治疗，要适当配合心理疏导。由其他疾病引起失眠者，应当同时治疗原发病。

针刺能调节心率和呼吸频率，有利于平息患者焦虑不安和烦躁的心情；针刺可通过外周神经、血管的调节作用影响到中枢神经的活动和某些化学物质如5-羟色胺、多巴胺等的产生，从而达到镇静安神、增强大脑皮质抑制功能的作用。

失眠多与情绪变化有关，应消除紧张情绪和疑虑，起居规律。睡前不宜喝茶、咖啡、酒等。并适当加强体育锻炼。

部分内容参考梁繁荣版《针灸学》（西工院区针灸推拿科）