

这 17 种常见中药，防病保健有良效

在日常生活中，有很多常见的中药，对疾病有一定的预防或治疗作用，科学服用能起到养生保健、益寿延年的功效。介绍 17 味常见的具有防病保健的中药给大家。



枸杞子：滋补肝肾

性味功效：味甘，性平，具有滋补肝肾，益精明目等功效。

防病保健：

(1) 若家中有慢性萎缩性胃炎患者，可取宁夏枸杞子适量，用清水洗净、烘干、打碎、分装，每天取 20 克，分 2 次于空腹时服，2 个月为 1 个疗程，服药期间停服其他中西药；

(2) 若家中老人有夜间口干症，可取枸杞子 30 克，用清水洗净，于睡前嚼服，一般 10 天后即可见效；

(3) 对于男性不育症患者来说，可取枸杞子 15 克，用清水洗净，于每晚嚼细咽下，2 个月为 1 个疗程，服药期间适当戒房事。



陈皮：理气化痰

性味功效：味辛、苦，性温，具有理气健脾，燥湿化痰等功效。

防病保健：对于咳嗽不止且痰液稀白的患者，可用陈皮泡水喝。



丹参：活血调经

性味功效：味苦，性微寒，具有活血化瘀、凉血消痈、养心安神的作用。

防病保健：取丹参适量，将其研成粉，于睡前以小杯温酒或淡盐水送服，对各种月经不调有效，但孕妇及月经期女性忌用。



金银花：清热解毒

性味功效：味甘，性寒，具有清热解毒，疏散风热。可用于痈肿疔疮，喉痹，丹毒，热毒血痢，风热感冒，温病发热。

防病保健：对于咽喉肿痛、热毒泻痢等症，用金银花水煎代茶喝。



西洋参：补气养阴

性味功效：味甘、微苦，性寒，具有补气养阴、清热生津的作用。

防病保健：熬夜后，很多人常会感觉口干目眩、咽痛咳嗽，此时喝 1 杯西洋参茶，可让您舌生津。

温馨提示：因西洋参性寒，所以脾胃虚弱的人不宜过多食用。



薏米：利水渗湿

性味功效：味甘、淡，性凉，具有利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结等功效。可用于水肿，脚气，小便不利，脾虚泄泻等。

防病保健：在湿气较重的季节或地区，可用薏米煮汤喝。

温馨提示：因薏米性凉，可炒过后食用。平时怕冷的阳虚体质也不宜长期服用薏米。



玉米须：利尿清热

性味功效：味甘，性平，具有利尿清热、平肝利胆的作用。

防病保健：

(1) 慢性肾炎患者，可取干燥玉米须 50 克，加温水 600 毫升，用文火煎煮 20～30 分钟，待药液煮至 300～400 毫升时，去渣取汁，于每日 1 次或分次服；

(2) 齿龈出血患者，可取玉米须 50 克，置于保温瓶中，用沸水冲泡，加盖焖 10 分钟左右，1 日内分数次服，每日 1 剂，7 日为 1 个疗程；

(3) 糖尿病患者，可取玉米须 30 克，水煎，每日 1 剂，分早晚 2 次服，一般 2～4 个月即可显效。



石榴皮：涩肠止泻

性味功效：味酸、涩，性温，具有涩肠止泻、止血、驱虫等功效。

防病保健：吃石榴后将石榴皮洗净、晒干收集起来，当家人出现腹泻症状时，可将石榴皮与红糖煮水喝，疗效较佳。



鸡内金：健胃消食

性味功效：味甘、性平，具有健胃消食，涩精止遗，通淋化石等功效。可用于食积不消，呕吐泻痢，小儿疳积，遗尿，遗精，石淋涩痛，胆胀胁痛。鸡内金（鸡胃里的一层金黄色的角质内皮）

防病保健：当出现腹腹胀满、大便干燥或小儿积食等症状时，可将晒干的鸡内

金炒后捣碎，加点山楂一起熬水喝，或将山药、鸡内金一起研成细末，与粳米共煮粥食用。



麦芽：回乳消胀

性味功效：味甘、性平，具有行气消食，健脾开胃，回乳消胀等功效。可用于食积不消，妇女断乳。

防病保健：儿童消化不良，可用麦芽水煎代茶饮；女性断乳，可用麦芽水煎服。



罗汉果：利咽开音

性味功效：味甘、性凉，具有清热润肺，利咽开音，消痰通便等功效。

防病保健：罗汉果服用方法非常简便，煎水、冲泡饮用或直接嚼着吃均可，每天 2 次，每次以 10 克为宜。



菊花：平肝明目

性味功效：味甘、苦，性微寒，具有散风清热，平肝明目，清热解毒等功效。

防病保健：因热伤风、肝火盛所致的头晕头痛、目赤肿痛等症状，可泡 1 杯菊花茶喝。



艾叶：散寒止痛

性味功效：味苦、辛，性温，具有温经止泻、散寒止痛、外用祛湿止痒等功效。

防病保健：

(1) 因风寒所致的咳嗽，可采用艾叶熏脚的方法，取艾叶适量，放入沸水中煎煮 15 分钟，去渣取汁，把药液倒入盆内，先熏后洗双脚；

(2) 当皮肤出现肿疔症状时，可取艾条 1 根，点燃一端，距患处 3～5 厘米进行熏灸，在熏灸过程中，艾条应以肿疔为中心缓慢旋转，灸至肿疔及周围皮肤出现明显红晕，患者感觉微烫为止，每日 1 次，每次 10 分钟；

(3) 经常胃痛的人，可取艾叶适量，洗净、切碎，打入鸡蛋一起搅拌均匀，在锅里放入植物油，待油烧热后将艾叶蛋液放入，炒至半熟，加清水适量煮沸即可，待温度适宜时，渣水共服，每日 3 次。

（来源于中医养生学）



肉桂：补火助阳

性味功效：味辛、甘，性大热。具有补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉等功效。可用于阳痿宫冷、腰膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗。

防病保健：最简单的用法是制作肉桂茶：先将 2 匙肉桂粉放入 1 杯开水中，浸泡 10 分钟后过滤一下，适量添加蜂蜜口感更好。寒冷的冬天，将肉桂代茶饮，养生效果很好。注：肉桂是药食两用植物，一天摄入量最好不超 4 克。

温馨提示：咽干、目赤、便秘的糖尿病患者，以及有出血倾向者、孕妇需谨慎服。



生姜：解表散寒

性味功效：味辛，性微温，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的作用。

防病保健：当患有轻度风寒感冒时，不妨用 6—10 克生姜切片，熬制姜糖水。晕车、晕船的人最好在出行前半小时就开始口含 3 克姜片，这样的预防呕吐效果最好。



大蒜：解毒消肿

性味功效：味辛，性温。具有解毒消肿，杀虫，止痢等功效。大蒜还能散肿痈、除风邪、杀毒气、去风湿、疗毒痢、健脾胃。大蒜几乎是厨房里最廉价有效的“药物”之一，它含有大蒜素等 70 多种植物化学物质。

防病保健：大蒜最好生着吃，熟食会使大蒜素含量大打折扣。吃肉时配点大蒜有助于维生素 B1 的吸收。

温馨提示：内热和患有眼疾的人不宜多食。



迷迭香：健脾安神

性味功效：味辛，性温。具有发汗，健脾，安神，止痛的功效。

防病保健：迷迭香富含抗氧化剂，可以破坏油炸、烧烤食物中的强力致癌物“杂环胺”，想吃这些食物时，不妨适量添加迷迭香。还有研究发现，迷迭香萃取物对乳腺癌等恶性肿瘤的治疗有帮助，是很好的防癌、抗癌食物。迷迭香淡淡的迷人香味，还能增强记忆力，提高警觉度。

（来源于中医养生学）



办院宗旨

传承中医

创新实践

护佑健康

院训

大医精诚

仁和善行

核心价值观

爱院

敬业

诚信

友善

主 编：徐勤伟
副 主 编：杨永勤
刘 静
刘付强
侯衍强

一版编辑：孙 晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨 蓉
四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239



新泰中医医院

通讯

新泰市中医医院主办

E-mail:xtszyydb@163.com

泰安市内部资料准印证第 129 号

Http://www.xtszyy.com.cn

2023 年 12 月 31 日 星期日

第 12 期（总第 149 期 内部交流、免费发放）

省健康山东建设督查组来我院督查指导工作



12 月 27 日，省健康山东建设督查组山东省卫健委规划信息处处长李磊、四级调研员刘伟，国家健康医疗大数据研究员教授王菁一行来新泰市中医医院实地督查指导工作。泰安市卫健委副主任王建海、规划信息科科长吴明路，新泰市政府副市长王翠，新泰市卫健局局长张雷陪同。新泰市中医医院院长徐勤伟、

党委书记杨永勤参加。

督查组一行在我院新建应急综合大楼大厅听取了医院关于健康山东行动落实情况的汇报，实地查看了治未病科、国医堂二区，以及现场了解医院自制制剂、中药代茶饮、中医药膳、中医药文创产品等。督查组对新泰市中医医院在健康山东行动中作出的工作给予了



充分肯定，并提出了针对性的意见。

近年来，医院围绕市委、市政府决策部署，对照健康山东行动任务目标，坚持以人民健康为中心，将“大卫生、大健康”理念、策略融入医院建设管理和服务的全过程，通过制定实施有利于健康的政策、创造有益于医患身心健康的环境、不断完善健康促进激励机制，

调动医务人员参与健康促进与教育工作积极性，为人民群众提供全方位全周期健康保障。下一步，医院将充分发挥中医药特色优势，推动健康山东建设各项任务落地落实，为健康山东、健康新泰建设贡献力量。

（宣传科 展光保）

新泰市中医药学会年会暨第一届理事会第三次会议顺利召开



为充分发挥中医药特色优势，促进中医药学术交流，推动全市中医药事业高质量发展，12 月 29 日下午，新泰市中医药学会年会暨第一届理事会第三次会议在市中医院 1 号会议室顺利召开。新泰市行政审批服务局党组成员、政务服务中心主任郭洪亮，新泰市科协党组成员、副主席曲守华，新泰市民政局党组成员、副局长许志刚，新泰市社会组织党委副书记、民管局局长张云，新泰市行政审批局社会事务科科长李龙娟，学会会长、副会长、监事长、全体理事、

监事、秘书处工作人员、会员代表及新泰市中医药质控中心专家组代表等 100 余人参加会议。副会长汪立伟主持会议并通报了理事会增补人员。



会上，市中医药学会会长伊永军作《新泰市中医药学会工作总结暨 2024 年度工作计划》的工作报告。从四个方面全面总结了 2023 年学会的工作成效：一是着力强化学会自身建设。大力发展各级会员，努力打造会员之家，不断完善组织机构，强化自身制度管理，加强学会财务管理，保障经费合理使用；二是精心搭建学术交流平台。选拔德才兼备的师资队伍，开展多种形式的培训学习，举办多场高水平学术讲座，进行基层中医药技术比武，深化中医师跟师学习；三是积极打造文化宣传阵地。启动中医药类非遗挖掘保护项目；做好学会会刊的编印宣发工作，进行中医药文化知识角建设；四是充分发挥桥梁纽带作用。组织对基层中医的访谈记录工作，进行中医特色疗法推广专项行动，启动全市第一届中医药传承创新月。

对 2024 年学会工作，伊永军强调要继续吸纳各级优秀会员，实现会员发展量中有质；继续办好各类学术活动，提升学术交流专业内涵；继续创新科普宣传模式，更好地弘扬中医药文化；继续服务中医药发展大局，确保重点工作落实到位。

会议对在 2023 年新泰市中医药知识和实践技能大赛中获奖的先进个人和团体进行了通报表扬，并颁发了荣誉证书。随后，会议传达了《关于成立新泰市中医药质控中心的通知》，并通报了会费缴纳和会刊征稿情况。

新泰市中医药质控中心传达了《2024 年度新泰市中医药质控中心工作安排》。

最后，由市中医院内分泌科专家向大家作了题为《中医外治法在糖尿病并发症中的应用》的精彩讲座。

（宣传科 杨黎）



我院成功举办第五届新中医一肿瘤青云论坛暨 2023 年山东省中医药继续教育项目培训班

12 月 23 日下午，由我院主办的第五届新中医——肿瘤青云论坛暨 2023 年山东省中医药继续教育项目“中医药在恶性肿瘤防治中的应用和进展培训班”在医院 1 号会议室成功举行。山东省中医院、山东中医药大学附属医院肿瘤科主任刘赛东，新泰市卫生健康局副局长伊永军、新泰市中医医院党委书记杨永勤，泰安市市中心医院、新泰市直医疗机构、山东国欣颐养集团新汶中心医院相关专家出席会议。新泰市市直医疗机构、各乡镇卫生院、社区卫生服务中心的肿瘤专业相关人员，以及新泰市中医医院中医、肿瘤专业相关医护人员共 150 人参加会议。

开幕式由医院党委副书记刘静主持。杨永勤、伊永军和刘赛东分别致辞。



杨永勤在致辞首先对出席本次会议的领导、专家和同仁表示欢迎和感谢。他表示，本次会议不仅为基层医务人员提供了一个学术交流的平台，也为医院提供一个面对面向专家学习的机会。我院将以本次会议为契机，进一步加强与各位专家交流与合作，着力加快学科发展。在各位专家的精心指导和帮扶下，新泰市中医医院肿瘤科将会更好成长，专业特色将会更加突出，诊疗技术水平将会更快提升，一定会与区域内肿瘤专业的同仁们携手并进，为新泰市肿瘤患者的生活质量提升作出新的更大贡献。

伊永军在致辞中表示，希望全市医疗机构和肿瘤专业技术人员以本次培训班为契机，进一步解放思想，创新思路，把各位专家的先进经验、先进理念、先进技术运用到实践工作中去，有力带动学科发展，为肿瘤患者带来可靠满意的疗效和健康促进，为全市卫生健康事业的发展做出新的更大贡献。

刘赛东在致辞中指出，新泰市中医医院连续举办五届“新中医一肿瘤青云论坛暨山东省中医药继续教育项目培训班”，来之不易，更是对医院工作的肯定。近年来，新泰市中医医院规模不断攀升，综合能力不断增强，发展强劲。肿瘤科的进步有目共睹，影响力持续增强。现在的肿瘤治疗领域从以前的手术、放疗、化疗三驾马车，发展到靶向治疗、抗血管生成药物、免疫治疗以及中医药辨证论治，中医药在防治肿瘤方面发挥着越来越大的作用。本次培训班是新泰和泰安各级医疗机构间的相互学习交流提升的平台，更是为基层肿瘤专业人员提供了思路开阔、能力提升的机会，相信本次论坛和培训会取得圆满。

在血液肿瘤学术交流阶段，泰安市中心医院血液病诊疗中心副主任、副主任医师王玲主持。泰安市中心医院中医内科主任贾琳分享《造血干细胞移植前后的中医药干预策略》讲座，在讨论环节，新泰市人民医院血液内科主任姜琳、新汶矿业集团中心医院血液科主任王子良分别进行了深度解读和探讨。

在实体瘤学术交流阶段，新泰市人民医院肿瘤科主任马强主持，刘赛东教授、泰安市中心医院肿瘤微创科主任医师刘超分别作《中西医结合肿瘤诊疗康复策略》《胃癌一线治疗新标杆》的精彩讲座，山东国欣颐养集团新汶中心医院肿瘤科主任董庆芬、新泰市第三人民医院肿瘤科主任董慧聪分别对以上两个讲座进行深度探讨与分析。随后，新泰市人民医院肿瘤三科副主任刘阳阳、新泰市人民医院肿瘤一科主任单光莲分别作《免疫治疗的反应特征与持续获益思考》《MDT 模式下肝癌综合治疗的思考》的专题讲座，新泰市第二人民医院肿瘤科主任顾鑫、新泰市人民医院肿瘤二科副主任邱辉分别以上讲座进行深度点评和分析。

刘静在大会总结中表示，经过近五个小时的精彩分享、激烈讨论和深入交流，本次会议圆满完成。各位与会者的独到见解和治疗经验，为大家提供了新思路和新理念，对于推动肿瘤专业的研究和发展具有重要的意义。期待我们在明年的肿瘤论坛再次相聚，共享学术盛宴。

（宣传科 吴坤）



泰安市中医药医疗质量控制中心来我院检查指导



为进一步规范中医药诊疗管理，加强医疗质量，保障医疗安全，12 月 19 日上午泰安市中医药医疗质量控制中心来我院，对针灸、推拿、小儿推拿、中药饮片、膏方、中药制剂、中药处方、中医急症、中医儿科等 21 个专业中医质控中心检查。质控中心专家由泰安市中医医院质控科主任孙玉晖带队，医院副书记刘静，质控科负责人金莉及相关科室陪同迎检。

考核组专家通过听取汇报、检查资料、实地走访、现场提问等方式，分别对我院 21 个专业进行现场考核和反馈，提出亮点，指出不足。考核组专家对我院的 21 个专业工作给予了高度评价，儿科质控中心专家马铁对我院儿科使用经方治疗儿科疾病给予高度赞扬，并当场给儿科、小儿推拿科授课。检查指导过程中，副书记刘静对本次检查指导的专家表示了热烈欢迎，并表示通过检查、监督、指导、沟通交流和学习，对制度管理和实际临床应用有了新的见解。感谢专家们的热心指导。欢迎他们再次莅临检查指导。

（质控科 王探）

我院“优质服务流动红旗”窗口颁奖授旗

医院改善群众看病就医体验，增强群众就医获得感、幸福感、满意度，进一步提升医院的服务水平，转变服务观念，树立良好的医德医风，构建和谐医患关系，营造人人关注病人、处处关爱病人、事事方便病人、追求病人满意的氛围，医院决定在各窗口科室开展“优质服务流动红旗”争创活动。希望所有员工要服务好病人，以创新服务为动力，以优质服务求发展。

参加活动的窗口科室有收款室、住院处、医保报销窗口、医保业务窗口、西药房、中药房、配方颗粒药房、病人服务中心、彩超室、治未病中心、病理科、国医堂、皮肤科、彩超室窗口、心电图室、胃镜室、放射科等服务科室窗口。评选小组通过对科室窗口工作人员行为标准化、窗口服务质量标准化、窗口环境标准化到岗情况、工作环境、文明用语使用、有无投诉、仪容仪表、有无早退迟到、就诊秩序、工作态度等一系列的评选，查体中心、西药房分别获得了 11 月份的“优质服务窗口流动红旗”。

不论是科室还是个人，荣誉的背后都彰显



着他们一丝不苟的工作作风、满腔热忱的工作态度、笑容满面的待人接物，流动红旗是中医院人在政德医风建设下优质服务的缩影，是中医院贯彻增强群众就医获得感、幸福感、满意度有力成果。

以“旗”强化服务意识，一月一次的流动红旗评选能真实的反映部门服务水平，激发全院干部职工比、学、赶、帮、超的创先争优热情，建立文明优质服务长效管理机制，在全院营造积极文明服务的良好氛围，引导医护人员增强优质服务意识。

（门诊部 毛雪）



办院方针
中医立院
质量建院
科技兴院
人才强院
文化塑院
节俭办院

理念
中医保领先
西医跟前沿
中西医并重发展

奋斗目标
创建全国一流
县市级综合性
中医医院



关注健康
关注新泰市中医医院
微信公众号

我院成功实施一例膀胱动脉栓塞术

近日，我院介入科陈昶医师成功为一位高龄膀胱癌出血患者实施介入栓塞术。术后患者症状缓解，血尿停止，恢复良好，患者及家属很满意。膀胱动脉栓塞术的开展，将更好地服务广大患者，提高肿瘤患者的生存质量，延长患者生存时间。

膀胱癌的介入治疗，是一种微创手术治疗方式，只需在大腿根部用针刺穿股动脉，然后沿穿刺通道将导管送到膀胱相应的供血动脉，局部灌注抗肿瘤药物，并用栓塞剂栓塞肿瘤供血动脉，让肿瘤细胞缺血坏死，有肿瘤出血症状的患者也能达到有效止血的效果。该手术创伤小，无绝对年龄限制，能有效延长患者生存时间，提高患者生活质量。适应症：1. 对于年龄大，体质差，合并基础疾病不能耐受全麻手术的病人。2. 对于巨大膀胱占位 先行介入栓塞治疗后 膀胱占位挛缩后，手术切除损伤小，出血



少，利于完整切除。3. 手术后复发的膀胱癌。4. 膀胱癌并发不可控制的出血。

（外三科 陈昶）

国医堂及专家介绍

了宝贵的临床经验。



李长远：新泰市名老中医，新泰市中医医院国医堂坐诊专家，院聘主任医师，祖传中医，原新泰市中医医院业务副院长，新泰市专业技术拔尖人才，中国康复医学研究会会员，山东协和学院荣誉教授，泰安市优秀共产党员。从事中医 40 多年，熟读中医四大经典，博采众家之长，精研医理，功底深厚，学验俱丰，理论与实践均有深湛造诣。在省级、国家级医学刊物上发表学术论文 30 余篇，1994 年获“华医英才”奖章，1995 年 5 月在美国国际人体科学大会学术研讨会上，获优秀论文二等奖，论文刊载《世界优秀论文汇编》英文版。本人被载入《中国当代医药名人》、《中国百科成果全书》中。

擅长专业：擅长治疗情志方面疾病，焦虑抑郁、失眠、神经衰弱、更年期综合征，老年痴呆，癫痫。各种肿瘤，肿瘤术后、放化疗后的中药调理，有丰富的临床经验。在治疗内科杂病，头痛、头晕、心脑血管病、中风后遗症、慢性胃炎、肠炎、慢性腰痛、肾虚等病上也有独到之处。根据祖传经验，结合多年临床实践，研制的“消瘀化积方”清热解毒、软坚散结、活血化腐、攻坚破积、以毒攻毒；“益气扶正汤”调元气、养脏腑、和阴阳、固元气；审证求因、扶正祛邪，驱邪而不伤正，扶正而不助邪。消除术后残余癌细胞，防止扩散和转移，减轻痛苦，延缓寿命，都有近期和远期的效果。

经多年临床经验，研制的“安神宁心胶囊”（鲁卫药制字 zc9080016）有镇静安神、调气开郁、清心除烦，健脑开窍的功效，治疗各种情志病疗效肯定；研制的“黄连平胃丸”（鲁卫药制字 zc9090021）有和胃消胀、制酸止痛的功效，治疗慢性胃炎显效；研制的“双降一通口服液”有降脂、降粘、通血脉的功效，治疗高血压、冠心病、脑梗塞，标本兼治；研制的“补肾益脑膏”固元充髓、乌发养颜、延缓衰老、提高机体抗病能力，有一定疗效。

李长远始遵循《大医精诚》：“凡为医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”几十年如一日，兢兢业业，虚心好学，博极医源，孜孜以求，执着勤奋，积累经验，传承创新，在继承和发扬祖国传统医学方面贡献突出，堪称一代名医。

慕名求诊者来自泰安、莱芜、临沂、菏泽、济南、日照等周边县市，以及河南、陕西、江苏、广东、北京等外省地区的病人。

（下转下期）

义诊服务

12 月，我院组织心血管病科、肝病脾胃病科、脑病科、儿保科、治未病科、中医科、口腔科、眼科等专家们开展义诊活动，现场义诊、号脉、针灸疗法，还普及健康知识，宣传中医特色疗法、免费测血糖、血压、心电图检查、彩超检查等，现场答疑解惑将健康保健、科学生活、预防疾病等知识传授给广大市民，倡导大家养成健康的生活方式和习惯，活动受到在场群众的一致好评。

（外联办 蒋斌）



▲ 12 月 1 日，“世界艾滋病日”义诊



▲ 12 月 6 日，汶南镇向阳村义诊



▲ 12 月 16 日，吾悦华府小区义诊



▲ 12 月 16 日，吾悦华府小区义诊



因工作时间调整，自 2023 年 12 月 29 日起，我院国医堂李长远名老专家坐诊时间调整为每周一、周三、周五全天。

请广大患者及家属朋友互相转告，谢谢！