

我的行医之路

(上接2019第10期)

我用祖传经验治愈的典型病例 1975年,果都镇白沙村范某,患脱疽(血栓闭塞性脉管炎),去山东医学院楼梯分院(后来撤走)诊为管腔炎溃烂期,告知家人必须行高位截肢,别的治疗方法都无效。

患者尚年轻,时年38岁,家中还有三个年幼的孩子需要抚养,家人拒绝截肢,求诊于我。诊见患者面色晦滞,痛苦貌,辗转不宁,坐卧不安,抱膝呻吟不止,痛不欲生,彻夜不眠。左下肢触及冰凉,足部肿胀,局部灼热,按之凹陷,足趾触诊紫褐,小趾端溃烂露骨,时有脓水流出来。左跗阳脉、后踝脉搏动消失,舌质紫黯,舌苔黄白相间,脉沉、弦、涩。此患辩证属寒凝瘀痹,气血瘀滞,经络阻塞,脉络不通,瘀久化热,热腐成脓,血行不畅,肢体失去气血濡养,以致形成溃烂,趾节坏死。

治疗需内外兼治,全面夹攻,方能化险为夷。处方:丹参120克、红花30克、炒桃仁10克、当归60克、川芎15克、制乳没各10克、赤芍30克、金银花60克、玄参30克、黄芪30克、熟附子30克(先煎1小时)、桂枝10克、橘络10克、土鳖虫10克、白芷12克、黄柏10克、川牛膝10克、鸡血藤30克、炙甘草30克。水煎服,冲服七厘散2克,每日1剂。

洗烫方:艾叶30克、花椒枝叶15克、葱白(连须)7个、风仙花15克、黄柏15克。

白芨10克、土茯苓30克。煎液洗涤患足。

外敷药面:珍珠3克、松香30克、轻粉10克、漳丹15克、枯矾10克、银珠10克、雄黄15克、白芨10克、紫草6克、冰片6克、炙象皮10克、孩儿茶10克、乳香10克、没药10克、血竭6克、麝香3克、研细末,加红蓖麻仁500克,捣百余成膏,外敷溃疡面。

局部用红灵酒:肉桂30克、红花15克、川椒15克、樟脑15克、当归15克、干姜15克、细辛15克,以75%的酒精1000毫升浸泡1周后,脱脂棉蘸药水,揉擦患足,溃疡处勿用,以利浅表血脉畅通。

毛冬青注射液,每次2毫升(40毫克),肌肉注射,每日2次。(毛冬青消炎止痛,改善血液循环尤佳)。

治疗2个月,疼痛减轻,夜能入寐,溃疡处脓水渐少,足部肿胀消退,局部灼热亦失,足面肤色由紫黯转红润,趺阳脉、后踝脉可触及。守法守方又治疗1月余,腐退生肌,黑腐趾骨脱落,内见新肉护骨。内服药减去桃仁、土鳖虫、黄柏、白芷、七厘散,余药用量俱减,加党参、茯苓、鹿角胶补气益精养血以扶正,停药、敷、针、药,改用毛冬青片口服,前后治疗半年余,溃疡面全部愈合。嘱患者忌酒、辛辣、腥发等,患肢注意保暖,防止外伤破损,避免过劳,终生忌烟。至今未再复发。

脱疽溃烂期,虽似热度炽盛,但病本仍



为气血瘀滞,脉络不通。故用大剂量丹参、当归、赤芍、川芎、土鳖虫、桃仁、乳香、没药、橘络以及七厘散,祛瘀、通络,配以金银花、玄参、白芷、黄柏解毒、消肿、排脓,并以附子、桂枝温经、散寒,振奋气血,资助元阳;黄芪、党参、茯苓益气扶正,托毒生肌。鹿角胶益精养血,牛膝、鸡血藤舒筋通络,引血下行;重用甘草以解附子之毒,胸有成竹辨虚实,指挥草药如用兵。

岐黄事业,要有菩萨心肠。记得有一次,谷里镇佃子村,一老人领着孙子走来

找我给孩子看病,家庭经济很困难,拿药付款后就剩了几分钱。老人走了有半个多小时,我忽然想起,病人到家得20多里路,那时正是夏季大热天,步行回家,带着10岁的孩子,路上渴了、饿了咋办?我随即回家拿了10几个煎饼,装了一瓶开水,骑着自行车,淌过大汶河。(那时还没修桥)追到谷里村南边,王庄猴子桥,给老人孩子送去,老人感动的让孩子给我磕头,我赶紧把孩子扶起,嘱咐老人让孩子吃点喝点,别饿着孩子,路上慢慢走,见着有树阴凉的地方,歇一会儿再走。

(新泰市名老中医 李长远)



【健康养生】
上班族经常头痛的原因?

椎有问题。很多办公室职员、教师、IT从业者等白领人士会产生头痛、头晕、头胀等症

状,这类症状很可能与颈椎肌肉紧张有关,被

称为颈性头痛。

封闭的办公室所致。

在办公的写字楼里面都安装有空调,为了保持办公室内温度的恒定,办公室的门窗总是得紧闭,这样形成了一个密闭的环境,空气不流通,

因办公室内的设备如复印机、电脑和激光打印机在使用中会产生高浓度臭氧和有机废气;办公室内的装饰材料、空调系统会产生多种污染

物质,这样就造成了办公环境空气质量的严重下降,还有空调机如果经常不清洗,里面可能滋生细菌、霉菌和病毒,

这些致病微生物随空调风进入办公室使空气进一步混浊,长期在这样的环境里工作,必然会导致抵抗力下降,出现头痛、晕眩、疲倦、甚至出现呼吸不畅、心率不齐、精神紊乱等症状。

负面情绪影响。

当您感到焦虑、压力、紧张、疲倦,或是发生便秘时,大多会发现一种

时而发作又颇为常见的头痛,尤其是压力可以使头痛。

这种紧张性头痛通常是整个头部及颈部感到疼痛,而且很少只痛一边。如果你能把压力分散开来,让"忙时"不要太忙,见缝插针地娱乐一下,"闲时"也不要太闲,肯定会帮助你远离头痛。另外,有关研究还表明头痛和抽烟是有联系的。而且烟的尼古丁含量越高,头痛的发生就越频繁。

市人大主任马秀义来我院视察医保工作

新泰中医院 通讯

新泰市中医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2019年11月30日 星期六
第11期(总第100期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszyydb@163.com



泰安市委第一巡回指导组来我院调研指导



11月26日下午,泰安市委第一巡回指导组组长宋萍,副组长王宜峰、白常顺及成员来我院调研指导民生领域侵害群众利益问题专项整治工作,新泰市委组织部长仇安源陪

同。指导组听取了我院院长闫家平工作汇报,先后到医保办、外一科、针灸推拿科、治未病科、乳腺病诊疗中心、名医工作室、中药标本室现场检查指导,并在党员活动室观看我院党建专题片和互联网医院宣传片,对我院工作给予充分肯定。

近年来,我院按照泰安市、新泰市纪委、监委关于对侵害群众利益问题专项整治的统一部署安排,以及各级相关工作要求,以党建为引领,坚守为民初心,在市医疗保障局、市卫生健康局的有力督导和指导下,自觉对标对表,认真自查自纠,及时查缺补漏,持续落实整改,着力提升服务质量,切实维护群众利益。成立了由院长任组长、院班子成员为副组长、相关科室负责人为成员的“侵害群众利益问题专项整治领导小组”,严格落实上级文件精神,认真查摆和整改问题,努力



泰安市养生保健康复学会新泰基层干部保健工作委员会在我院成立



11月13日上午,泰安市养生保健康复学会新泰基层干部保健工作委员会成立暨第一次学术报告会在我院1号会议室举行。

原泰安市政协副主席、泰安市养生保健康复学会首席高级顾问张军甲等一行四人出席本次会议,泰安市养生保健康复学会高级顾问、新泰市人大副主任安原应邀参加会议并讲话,会议还邀请新泰市卫生健康局党组成员、副局长朱秀宁参加,各乡镇(街道)基层干部健康保健服务协调办公室主任代表作了表态发言。新泰分会会长、我院党委副书记王超为与会人员作了《平衡针灸与健康》学术报告。

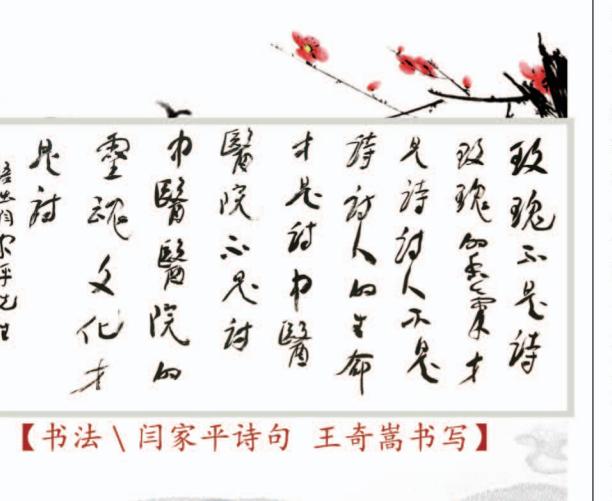
会上,张军甲向新泰分委会授牌匾与会领导向各乡镇(街道)基层干部健康保健服务协调办公室授牌匾。基层干部健康保健服务协调办公室主任代表作了表态发言。新泰分会会长、我院党委副书记王超为与会人员作了《平衡针灸与健康》学术报告。

会前,与会人员观看了我院医疗服务专题片。第一环节结束后,张军甲等领导还到我院中药标本室等现场检查指导。

(党办 展光保)



义诊服务



书法\闫家平诗句 王奇嵩书写



11月13日,市人大主任马秀义带领视察组来我院视察医保工作,在综合楼一楼大厅听取我院副院长李振爽关于医院工作及医保工作情况汇报,并品尝了我院为群众提供的免费代茶饮。

近年来,我院全面落实医保政策,建立健全养老保险内控机制,成立医保领导小组,管理制度主要涵盖医保服务流程、医保医师管理、信息管理、宣传培训、责任追究等有关方面,增强医疗保险管理服务,认真做好医保基金使用监管、医疗质量管控和医疗费用控制等工作,搞好医保服务创新。认真履行就医管理、门诊慢性病管理、费用结算、医保医师管理等方面义务,规范医护人员的医疗服务行为,自觉接受监督管理。严格落实医保控费各项目要求,及时检查、分析、调整基金使用情况,合理使用医保基金,最大限度地为参保患者服务。加强对高值药品和高值耗材的采购和使用管理,进一步降低药占比、耗占比。严格按照分级诊疗制度,规范双向转诊程序,优化转诊服务。加快推进单病种付费,明确单病种纳入标准和退出标准,及时进行单病种结算,切实降低医保患者负担。加大对医保医师医德医风教育和业务培训,树立依法行医、规范行医、廉洁行医意识。优化完善各病种临床路径流程,完善内部病历评审、处方点评制度。优化医保服务,简化报销流程,向患者提供便捷服务。加强服务窗口建设,窗口数量和人员数量满足患者报销需求,为医保患者提供满意服务。

落实价格公示制度,对常用药品、医用材料和主要服务的价格实行明码标价。确实让医保政策落到实处,提高了群众满意度。

(党办)



主编:闫家平
副主编:李振爽
王超
林永年
徐勤伟
吴修才

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

层的健康需求,不断提高服务能力,争创优秀服务品牌,不断为加快健康新泰建设,提升新泰人民的健康素养和健康水平,做出新的更大贡献!

会上还宣读了《泰安市养生保健康复学会关于同意成立新泰分会基层干部健康保健工作委员会及组成人员的批复》和《新泰分会长、我院党委副书记王超与会人员作了《平衡针灸与健康》学术报告》。

张军甲向新泰分委会授牌匾与会领导向各乡镇(街道)基层干部健康保健服务协调办公室授牌匾。基层干部健康保健服务协调办公室主任代表作了表态发言。新泰分会会长、我院党委副书记王超与会人员作了《平衡针灸与健康》学术报告。

会前,与会人员观看了我院医疗服务专题片。

第一环节结束后,张军甲等领导还到我院中药标本室等现场检查指导。

(党办 展光保)

新泰市第六届膏方养生文化节隆重启动

11月8日恰逢立冬日，阳光和煦。我院综合楼前，新泰市第六届膏方养生文化节暨“不忘初心、牢记使命”主题教育大型义诊隆重启动。世界中医药学会联合会中医膏方专业委员会副会长兼秘书长秦洪义，新泰市卫生健康局副局长朱秀宁，我院院长闫家平、副院长李振爽、林永年、徐勤伟、吴修才等出席开幕式。各乡镇街道卫生院、社区卫生服务中心国医堂负责人和我院医护人员及部分群众参加。闫家平、朱秀宁、秦洪义分别致辞，李振爽主持开幕式。

朱秀宁致辞指出，膏方是中医药当中防治病的经典剂型，冬季服用膏方养生保健的传统历经千年而不衰。市中医院作为新泰市中医药工作的龙头单位，要充分利用这个平台，把膏方节办出特色、办出声势、办成品牌，更好地为广大人民群众健康保驾护航。同时希望各级医疗机构进一步弘扬中医药文化，切实办好“国医堂”，为中医药振兴发展再立新功。

秦洪义在致辞中代表世界中医药学会联合会中医膏方专业委员会向新泰市第六届膏方养生文化节的隆重举办表示热烈祝贺！他表示，目前中医药传承创新发展开启新征程，迎来了千载难逢的大好时机。真诚希望新泰卫生健康事业和中医药事业发展得更好更快，真心祝福新泰人民生活的更加健康幸福。

闫家平致辞中表示，新泰市第六届膏方养生文化节是伴随着令人久久回味的新中国成立70周年盛典的磅礴气势，



我院顺利迎接全省癌症规范化病房建设评审



11月26日，山东省肿瘤质控专家组成员、山东第一医科大学第一附属医院放疗科主任张建东，泰安市肿瘤质控专家组成员、泰安市肿瘤医院副院长李瑞卿等专家组一行7人，来我院进行癌症规范化诊疗病房建设评审及2019年度泰安市肿瘤质控检查。我院院长闫家平、副院长李振爽陪同。专家们首先听取了我院癌症规范化诊疗病房建设情况汇报，之后深入相关科室现场检查评审。

（党办）

在我院举办了“山东省GPM癌痛规范化管理培训会（新泰站）”，成立了“癌症规范化诊疗病房建设领导小组”“癌痛规范化治疗示范病房建设领导小组”，每季度开会沟通，协调病房建设过程中发现的问题，提出改进意见，监督落实情况，并对规范化诊疗指标进行分析，不断提高癌症规范化诊疗水平。健全完善规章制度，建立包括肿瘤科、外科、病理科、影像科等组成的肿瘤多学科诊疗团队，开展MDT，并对意见落实情况定期督导。建立远程会诊与双向转诊工作制度和流程。去年12月15日，成功举办首届新中医——肿瘤青云论坛暨山东省中医药继续教育项目中医药在恶性肿瘤防治中应用培训班。我院肿瘤科严格按照癌症规范化诊疗病房、癌痛规范化治疗病房建设评审标准要求，充分发挥中医药特色优势，中西医协同创新，为肿瘤患者提供规范、优质的肿瘤专科诊疗服务。

（党办）



我院举办“医疗安全核心制度及案例分析”讲座

11月5日下午，为了持续加强医院全员业务学习，着力提升医疗质量和服务水平，我院特邀著名卫生法学专家陈志华教授在1号会议室作“医疗安全核心制度及案例分析”第二次讲座，也是医护仁心——行医路上的“情”与“法”医学人文研讨（新泰站）开讲。我院院长闫家平、副院长李振爽、党委副书记王超、副院长徐勤伟及全体中层、临床护理及医技科室、相关职能部门人员参加，李振爽主持。

（党办）



（党办 刘维娜）

综合版

综合版

血液透析室成功开展首例血液灌流



行体外循环，利用体外循环灌流器中吸附剂的吸附作用清除外源性和内源性毒物、药物以及代谢废物等，从而达到净化血液的目的。血液灌流是目前临床上一种非常有效的净化治疗手段，尤其是在尿毒症、药物及毒物中毒等方面，是临床抢救危重中毒患者行之有效的净化治疗手段。

血液透析联合血液灌流治疗，能显著改善病人肾功能生化指标，使治疗效果得到明显提升。血液透析联合血液灌流开展是尿毒症患者的一大福音，为尿毒症患者提供了更系统、更全面的治疗，满足了患者的治疗需求，进一步提升了患者的满意度。同时应聘解放军960医院肾科高鑫主任每月查房、会诊。

“山东方明齐鲁血液透析公益基金”落地我院，为新泰广大透析患者补贴透析治疗报销外的自付部分，大幅度减轻患者负担，基本上实现免费透析！患者所期盼的正是我们努力的方向！

（血液透析室 蒋芳）

伴随着以国务院名义第一次召开的全国中医药大会的浩荡东来，伴随着以中共中央、国务院名义发布的第一个中医药文件——《关于促进中医药传承创新发展的意见》重磅出台，在中医药迎来天时地利人和的大好时机、开启传承创新发展新征程的高光时刻举行的，意义重大。医院已连续举办了五届膏方养生文化节，持续向广大群众推广膏方养生文化，让膏方逐步融入大众的养生保健中，走上了寻常百姓家，深受广大群众喜欢，进一步传播了中医药传统文化。让“简便验廉”的中医药成为受人追捧的养生保健和诊疗方式。最后，闫家平向广大市民朋友发出邀请：冬令进补用膏方，养生保健新

同时，在综合楼前举行了由医院内科、妇科、骨科、针灸科、治未病科医务人员出诊的大型义诊活动，现场为市民进行中医适宜技术诊疗、体质辨识等中医服务，以及居民健康素养调查、测血压、测血糖等义诊服务。

据了解，本届膏方养生文化节将持续3个月，从即日起至明年2月7日，将为广大百姓提供量身定制膏方的服务和全方位的健康养生指导，让广大市民充分了解膏方、感受膏方、体验膏方。

（党办 展光保）

伴随着以国务院名义第一次召开的全国中医药大会的浩荡东来，伴随着以中共中央、国务院名义发布的第一个中医药文件——《关于促进中医药传承创新发展的意见》重磅出台，在中医药迎来天时地利人和的大好时机、开启传承创新发展新征程的高光时刻举行的，意义重大。医院已连续举办了五届膏方养生文化节，持续向广大群众推广膏方养生文化，让膏方逐步融入大众的养生保健中，走上了寻常百姓家，深受广大群众喜欢，进一步传播了中医药传统文化。让“简便验廉”的中医药成为受人追捧的养生保健和诊疗方式。最后，闫家平向广大市民朋友发出邀请：冬令进补用膏方，养生保健新

同时，在综合楼前举行了由医院内科、妇科、骨科、针灸科、治未病科医务人员出诊的大型义诊活动，现场为市民进行中医适宜技术诊疗、体质辨识等中医服务，以及居民健康素养调查、测血压、测血糖等义诊服务。

据了解，本届膏方养生文化节将持续3个月，从即日起至明年2月7日，将为广大百姓提供量身定制膏方的服务和全方位的健康养生指导，让广大市民充分了解膏方、感受膏方、体验膏方。

（党办 展光保）

伴随着以国务院名义第一次召开的全国中医药大会的浩荡东来，伴随着以中共中央、国务院名义发布的第一个中医药文件——《关于促进中医药传承创新发展的意见》重磅出台，在中医药迎来天时地利人和的大好时机、开启传承创新发展新征程的高光时刻举行的，意义重大。医院已连续举办了五届膏方养生文化节，持续向广大群众推广膏方养生文化，让膏方逐步融入大众的养生保健中，走上了寻常百姓家，深受广大群众喜欢，进一步传播了中医药传统文化。让“简便验廉”的中医药成为受人追捧的养生保健和诊疗方式。最后，闫家平向广大市民朋友发出邀请：冬令进补用膏方，养生保健新

同时，在综合楼前举行了由医院内科、妇科、骨科、针灸科、治未病科医务人员出诊的大型义诊活动，现场为市民进行中医适宜技术诊疗、体质辨识等中医服务，以及居民健康素养调查、测血压、测血糖等义诊服务。

据了解，本届膏方养生文化节将持续3个月，从即日起至明年2月7日，将为广大百姓提供量身定制膏方的服务和全方位的健康养生指导，让广大市民充分了解膏方、感受膏方、体验膏方。

（党办）

（党办 刘维娜）



（上接一、四版中缝）

经常头痛怎么办？

锻炼身体。患者也可以通过锻炼身体来达到减少疾病发作的效果，锻炼可以帮助患者加强各方面的抵抗力，这些都是有助于减轻患者疾病发作时的疼痛感，但是锻炼要记得适量，过度的锻炼是会伤身的。

作息时间规律。患者在病情发作的时候，要在一个环境安静的条件下休息，让患者的身心和心理尽量的放松，养成良好的作息的时间，保障患者的睡眠质量。

合理饮食。患者也要在饮食方面注意一点，不要吃很多的荤菜和油腻辛辣的食物，这些都是带有刺激性的，会让患者的疾病马上复发的。

注意保暖。进入冬季以后，室内外气温差异比较大，忽冷忽热容易造成头疼。除了平时应注意气候变化之外，还需要及时添加衣服，注意头部的保暖。

情志舒畅。患者要保持一个良好放松的心情，这样会让患者的心理方面的减少，防止患者的情绪波动较大导致病情的发作，患者也可以多听一下轻音乐或者是一些比较搞笑的电视，这些也是可以帮助患者避免烦躁忧虑情绪。

关于小儿发热的处理存在以下误区：

【误区1】发热就是有炎症，需要使用抗生素。发热原因很多，常见是病毒感染，抗生素是没有效果的，抗生素一定要在医生指导下应用。

【误区2】针剂要比口服退烧药快而且持久。其实目前使用的退热药物针剂如安乃近、复方氨基比林不良反应大，不推荐使用。而输液用药物是抗生素和抗病毒药，对退热并无直接作用。指导建议，应该给宝宝服用安全有效的退热药物，WHO推荐儿童安全有效的退热药物有乙酰氨基酚和布洛芬。

【误区3】宝宝发热要捂汗。实际上，小儿的体温调节中枢不完善，捂热不仅不能使体温下降，还会影响散热，使体温飙升，甚至引起高热惊厥。正确做法应该是让

孩子穿透气性好的轻薄衣服，利于散热。还可以用毛巾进行温水擦浴，水分在蒸发时可以带走大量的热量，达到降温的目的。

行体外循环，利用体外循环灌流器中吸附剂的吸附作用清除外源性和内源性毒物、药物以及代谢废物等，从而达到净化血液的目的。血液灌流是目前临床上一种非常有效的净化治疗手段，尤其是在尿毒症、药物及毒物中毒等方面，是临床抢救危重中毒患者行之有效的净化治疗手段。

血液透析联合血液灌流治疗，能显著改善病人肾功能生化指标，使治疗效果得到明显提升。血液透析联合血液灌流开展是尿毒症患者的一大福音，为尿毒症患者提供了更系统、更全面的治疗，满足了患者的治疗需求，进一步提升了患者的满意度。同时应聘解放军960医院肾科高鑫主任每月查房、会诊。

“山东方明齐鲁血液透析公益基金”落地我院，为新泰广大透析患者补贴透析治疗报销外的自付部分，大幅度减轻患者负担，基本上实现免费透析！患者所期盼的正是我们努力的方向！

（血液透析室 蒋芳）

医学小讲堂 小儿发热的处理误区



目的。

我院儿科经过十多年的精心建设，成为一支具备医、教、研综合能力并有创新意识年富力强的团队，以呼吸、消化、心血管、神经、感染性疾病等为主攻方向的学科，技术精湛，服务优良。现有床位35张，副主任医师2名，主治医师4名，住院医师2名，中医硕士生3名。设有门诊、病房、儿童雾化室、肺功能室、中医外治疗室。开展肺功能检测，并配备经络导平仪、经皮给药治疗仪、频谱治疗仪等。熟练掌握儿童哮喘、儿童社区获得性肺炎诊治原则，合理使用抗生素。对小儿呼吸、消化、神经、心血管、内分泌、肾脏、危重症抢救有一系列诊疗规范和指南。同时开展中医结合特色治疗，中药雾化、中药灌肠、小儿推拿、穴位贴敷、耳穴压豆、中药熏洗等，承担医学院本、专科生及规培人员的教学任务。

长期以来，科室始终秉承“中医传承、关爱服务”的理念，践行“绿色疗法、服务大众”的使命，注重中医内涵建设，全院质量管理，全心全意为广大儿童提供优质服务，赢得了社会各界和广大家长的普遍信任和高度赞誉。

（儿科 李玉涵）

用增强或增加药物不良反应。如尼索地平、西尼地平、环孢素等药物注意不要用含有西柚汁的饮料服用。但是可以用橙汁或可乐稀释后服用的也有，如托烷司琼、氯化钾片、蜡样芽孢杆菌、多西环素等药物。

茶叶里除了茶碱、咖啡因、微量元素等，含有鞣质成分，鞣质能与许多药物生成难溶性络合沉淀，使药物难以吸收，失去药效。一些胃蛋白酶类药物如多酶片，胃蛋白酶，乳酶生等，羟氨苄青霉素，红霉素，林可霉素和磺胺类药物等抗生素，一些矿物质元素如葡萄糖酸锌，硫酸亚铁，葡萄糖酸钙，碳酸钙等，还有一些生物碱类如麻黄碱，地高辛，洋地黄苷类等都避免用茶水服用。茶水中的咖啡具有兴奋作用，镇静催眠类药物也避免用茶水服用。但一些兴奋剂和利尿剂等药物却可以用茶水服用。

牛奶中含有大量的蛋白质，钙等微量元素，用牛奶服用部分抗菌药物，可形成络合物，削弱药性，与硫酸盐类、磷酸盐类制剂形成溶解性较小的沉淀，降低药效，甚至失效。如止泻药，部分抗菌药物如阿奇霉素、头孢克洛、四环素类等，中药制剂，碳酸钙类制剂，碳酸氢钠等都避免用牛奶服用。但是一些调剂胃肠道类制剂如双歧杆菌四联活菌、蜡样芽孢杆菌却可以用牛奶服用，还有盐酸氯丙嗪、氯化钾片，抗过敏药如氯苯那敏等，抗菌药物克拉霉素，多西环素等可以用牛奶服用。用牛奶服用可减少药物的味道刺激，减少胃部不适，增加服药依从性。

总之，服药时严格按照药品说明书和药师的交待服用，不同剂型、其性质、作用特点、及治疗目的有所不同，喝水多少，服用药水的温度，服药时间，喝药姿势等都有不同要求，只有按照药品说明书和药师交待正确服用不同剂型的药物，才能正确发挥药物的治疗作用，达到理想的药物治疗效果。

（药学部 徐群）



跟着《黄帝内经》学养生！



随着生活水平提高，人们也越来越明白养生保健的重要性。但日常养生保健若用错了方法，不仅对身体健康无益，甚至有害。那么，如何科学掌握中医“治未病”知识，远离养生“误区”，为身体健康保驾护航呢？

《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”这是老祖宗告诉我们健康长寿的基本方法，具体解释如下。

法于阴阳。自然界阴阳消长的气候变化是固定、有规律的，人们要想长寿健康，必然要顺应其变化。所以我们的生活起居也要有规律。怎样才是有规律的生活呢？

起居有常。睡觉、起床要有规律，昼夜夜眠，不要睡眠颠倒，不要熬夜。不要赖床，要养成睡子午觉的习惯。因为熬夜伤津耗气，赖床伤阳气。

饮食有节。《黄帝内经》有“五谷为养，五畜为益，五菜为充。气味而和服之，以补精益气”，这是饮食的基本原则。意思是说，饮食要有节制，不要过饥过饱，要有规律，吃饭要定时，营养要全面均衡，不要挑食偏食。

顺应季节。四季气候各异，春多风，夏多暑热，秋多燥，冬多寒。《素问·藏气法时论》云：“肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬”，所以四季养生要遵从春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾的原则。肝喜调达恶抑郁，养肝当顺其条达之性，常令心情舒畅；心属火藏神，夏易亢，养心当静，静养神以潜心火；脾喜燥恶湿，长夏多湿易碍脾，养脾当重祛湿邪；肺为娇脏，喜柔润，秋燥易伤肺，养肺当以滋润；肾为水火之脏，中藏元阴元阳，为人生之根，冬寒易伤肾中阴，冬养肾当温补。

和于术数。“和”即为调和。“术”乃为修生养性之法。“和于术数”是指要掌握养生健体之术。中医养生术种类繁多，按摩、刮痧、拔罐、太极拳、五禽戏、易筋经、气功等，其目的都是通过运行气血而达到强身健体、延年益寿的目的。

健体之术有主动和被动两种。主动的简言之就是自己锻炼、自我按摩等。被动的养生术就是常用的中医适宜技术，包括针灸、推拿、刮痧、足疗等。选用何种“术数”？一些人仍然缺乏这方面知识，存在知识的盲区。不同的养生术有不同的保健和治疗功效，在此提醒人们最好到正规医疗机构，辨体强身，根据自身体质状况选择科学的方法才能强身健体。如身体虚弱的人不宜刮痧、拔罐等，选择最适合自己的方法，才能起到满意的效果。

恬淡虚无。情绪是导致疾病的重要因素。《灵枢·百病始生》说：“喜怒不节则伤脏。”《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝、喜伤心、悲伤肺、忧伤脾、恐伤肾。”“恬淡虚无”是指思想安定，情绪稳定。情绪稳定则气血安其乡，气血平和则人健康无病，所以人们要调节情绪，保持平和恬静的心态其实就是最好的健身方式。

不妄作劳。“作劳”即劳作，休息和劳动之意，“劳”包括劳力、劳心、房劳等方面。含义有三：一是劳力方面要有劳有逸，劳逸适度；过劳耗气，过度安逸也伤气；二是劳心方面不要思虑过多、思考过度；其三是节制“房事”，不要妄泄肾精。“以妄为常，醉以入房，以欲节其精者，以耗散其真”是造成早衰的重要原因。如能按照正确的方法养生，方有希望达到年百岁而动作不衰的状态。

总之，中医“治未病”的思想告诉我们，要想身体健康，坚持科学的养生方法才正确，不损即是养。而养生方法之全面，要因人、因时、因地而异，选择适合自己的养生方式，才是最好的。

（来源：中国中医）