

我的行医之路

(上接 2020 第 8 期)

1998 年，新泰市中医院领导班子换届，市里考察组建新的领导班子，市委组织部去羊流医院考察我，后来据去考察我的组织部人事科长说，我的考察结果最好，都异口同声赞扬我的工作、品质和业绩。1998 年 10 月，我被调入新泰市中医院任副院长，分管业务、医药、和器械。

由于羊流、果都、龙廷等乡镇的病人，仍源源不断的来新泰找我看病，班子就做了这样安排，每天上午坐门诊，下午回办公室开会商讨医院各项工作，做到工作业务两不误。

1998 年 12 月，我参加了山东（新泰团队）医药学者专家赴台湾进行学术交流，第一参观了台北中药研究室，对中药方剂：茵陈蒿汤、茵陈五苓散、龙胆泻肝汤、小柴胡汤对肝病疗效之测定。中药免疫调节作用研究，中药抗癌研究，抗病毒研究，自由基清除之中药开发，各种疾病防治之药膳等。

第二参观了台湾顺天堂中药厂，他们认为，时代在变、社会结构在变、人心观念在变、不求进步即是落伍的表现，中医药科学化是必然的趋势。顺天堂中药厂优良产品“燈花败毒散”、“紫云膏”外销世界五大洲。

第三参观了花莲市慈济医院，医院要求所有医护人员，对病人要微笑服务，有一颗温柔的心、一个温暖的手，医病、医人、医心。慈济医院有许多义工，主动、热情帮助病人排忧解难，无偿服务，关爱病人。

第四参观了长庚医院（私人医院），是一个兼具服务、教学、医疗、研究功能的综合医院，以国际大型医院标准设计，4 栋大楼，设 6800 张病床，所有职员都会英语，病例用英文书写，每日门诊量达二万七千人次。是从一个小型捐助性医院，经二十年发展成这么大的规模。他的院长说：天下没有不可能的事，也没有简单的事，勤劳朴实是根本。

我在门诊上不断学习，善于总结，近几年来，我根据个人临床经验，研制出了“安神宁心胶囊”（鲁制药字 z09090155），治疗神经衰弱、焦虑症、抑郁症、更年期综合征；“黄连平胃丸”（鲁制药字 z09090021），治疗慢性胃炎有很好的疗效。1999 年 5 月取得执业医师资格，2000 年 4 月被市委、市政府选拔为新泰市第六批专业技术拔尖人才，2002 年被新泰市中医院聘为副主任医师，2008 年 12 月被新泰市卫生局授



贺新泰市中医医院建院三十周年

当初
十三个人房十间，九零建院东南关。
辅助检查老三件，举步维艰创业难。
如今
楼高科多设备全，职工上千个贤。
领导英明政策好，一流医院见眼前。
展望
中医创新领前沿，大医精诚美名传。
医院代有能人出，更佳医院待来年。

新泰市中医医院建院 30 周年感怀

今年是我院建院 30 周年，在历届领导班子的带领下，全院人员久久为功，不懈奋斗，已建成国家级三级甲等中医医院，在全国中医医院行业有口皆碑，名列前茅。本人在中医院工作 20 年，有所感慨，抒发一下情感。

四代将士久为功，三级甲等初建成。
杏林追梦天下先，破浪乘风潮头行。

(朱跃文)

予“新泰市名老中医”（新泰市十大名老中医之一）荣誉称号，2019 年被中医院聘为主任医师。

院有特色，人有专长，有名医才有名科，有名科才有名院。我在治疗内科杂病的基础上，重点学习中医中药治疗肿瘤，运用祖传经验，结合临床实践，对肿瘤术后的中药调养、控制和巩固，使肿瘤术后不再转移和复发有很好的疗效。

我曾在中医院院报上写的文章“肿瘤术后的中医药物治疗探讨”，“消瘤化积方治疗肿瘤”，“中医中药对肿瘤的治疗”。受到许多肿瘤家属和病人的关注。中药中植物的、矿物的抗癌中药，有明显的清热解毒，活血化淤，软坚散结，化痰利湿，消肿止痛，补虚扶正的作用，能直接或间接的杀灭癌细胞。虫类抗癌中药，以毒攻毒，有搜剔络脉之毒，直达病所，性峻力猛，正所谓“毒邪深居，非攻不可”。扶正固本的中药能够调和五脏六腑，调动机体防御体系，从而阻断和抑制肿瘤细胞的产生，间接的杀灭肿瘤细胞，又可改善放疗出现的不良反应和痛苦。对手术和放疗化疗后的病人，长期服用中药，使癌细胞无生存复发的机遇，提高肿瘤患者生存率，“驱邪而不伤正，扶正而不助邪”，正是中医中药治疗癌症的优势所在。实践证明，能坚持配合中药治疗的病人，生存质量好，生存期延长，复发和转移机会少，远期生存率均高于单纯用西医治疗。近几年来，我治疗了 150 多个各种癌症病人，都取得了显著疗效，有的基本痊愈。

今后我还要不懈努力，探讨中医药物治疗肿瘤的有效方法，使广大癌症病人，减轻痛苦，延缓寿命，任重而道远。

2018 年我用中药补脾益肾治愈的一例再生障碍性贫血，（已在中医院院报登载），后再去山东省医院和天津血液病研究所复查，各项检查指标均正常，曾给患者诊治过的两家省级医院专家，听到是用中药治疗好的，没有再输血，病情已痊愈，都惊讶的说，真是奇迹，中医中药太奇妙啦！

我用中药验方治疗多例腰椎间盘突出，有效率在 85% 以上。

2015 年 9 月，束某，女，56 岁，（手机号：135*****596），住玉兰花园，患腰突，曾多方治疗无效，来诊时疼痛剧烈，活动受限。服 3 剂疼痛减轻，患者非常感动，对用中药治疗有了信心，连服 20 余剂痊愈，患者赠送了锦旗。至今未再复发。

市中侯某，男，82 岁，2012 年患严重贫血，在市医院住



院靠输血治疗，体质非常虚弱，由我院张成峰主任带我去，用中药给予治疗。诊见老人形体消瘦，面色皓白，四肢萎软，话语低微，呼吸气短，舌质淡白，边有齿痕，苔少，脉沉、细弱、重按则无，症属：脾胃虚弱，营血亏虚。治当益气健脾，养血生血，根据“有形之血不能速生，无形之气方可速补”、“脾胃是气血生化之源”，方选十全大补汤加减，重用炙黄芪。老人服药后，纳食渐增，贫血症状逐步好转。老人于 2018 年 11 月去世后，其子给我发来信息，原文：李院长，我是侯某某，我父亲于上周六（农历十月十七日）晚 22:26 日去世，享年 88 岁。去世时很安详，在老家老宅办理的后事，整个家族都鼎力相助。

六年前（2012 年），他因重度贫血，一度垂危，是您妙手回春，精湛医术，神奇地使他恢复健康，生命多延续六载有余，直到这次去世前住院，血常规检查血液指标，仍然存在贫血指征。

去年他偏瘫以来，蒙您多次亲临家中，为他诊治，改善他的生存质量。因此，我一直非常感激和敬佩您，真正德艺双馨的杰出祖国医学专家。您长期以来的帮助，我和家人不胜感激。侯某

我回复的信息：老人仙逝，我也很惋惜。你们做儿女的非常孝顺，是我亲眼目睹的，不是你们常年无微不至的照顾，老人不会这么长寿，你们对老人尽了力、尽了心、尽了孝，老人安详的走了，问心无愧，希节哀！（未完待续）

(新泰市名老中医 李长运)

我的实习生活

两年的大学生活结束了，在漫长的假期中终于迎来了为期八个月的实习生活。懵懵懂懂还有一些不知所措对实习生活充满了好奇，离开学校的时候老师跟我们说“实习中的操作与教科书上的还是有很大的差距，好好跟着老师认真学习”，许许多多的教诲……到了真要进科室的那一天，心里很是紧张，担心老师会不会很严格，会不会不好相处，我应该做些什么，……好多的困扰伴随着我。护理部负责培训的老师为我们分好组，有计划安排临床实习。进到科室第一天，护士长为我们精心安排了带教老师负责我们全方位的教育工作。科室规章制度的熟悉，劳动纪律的要求，学生信息登记，更衣区及饮水区的交代，浏览病区环境和领会科室文化的内涵等等，好多知识，好多嘱咐而又亲切话语……

入科之初，我跟着小群老师（本月责任护士），小群老师性子稍微有点急但是性格我很喜欢。我慢慢的模仿着老师的动作自己动手来做。从看到做，老师严格认真放手不放眼时陪伴在我身边，让我既紧张又感觉到老师在为我加油打气。做不好的时候，老师总是会再一次细心地教我，跟我讲解操作中的细节和沟通的技巧。

病区里我们负责 1-23 床，每天都会认真进行晨间护理、生活护理指导、饮食宣教，然后就是各种管路的护理，引流装置的更换，紧接着再一个房间一个房间的进行输液治疗，有留置针、PICC 置管，还有一次性的静脉穿刺输液。小群老师的扎针技术真是非常赞，每次都是“一针见血”，真的是让我非常非常的羡慕。心里暗自想：我什么时候也可以像小群老师这样拥有熟练的扎针技术呢？我想只要功夫深铁杵磨

成针，只要我认真积极学习，未来不远的日子里我肯定也会像老师一样优秀。

8 月 5 日是一个值得记忆的日子。在小高老师的指导下我的第一针所谓是“一针见血”，当时还是有点小紧张（毕竟之前都是同学互扎你一针我一针的感觉没什么，现在是实实在在的在患者心里是有点紧张），当时的大爷和家属一直在不断地夸我“小姑娘你扎针一点都不疼，这小姑娘做事很细心很仔细”，听到患者的认可我心里其实还是挺开心的（哈哈，我成功了！）。接下来第二针、第三针、第四针……当中还是有失败的，我觉得这也是在提醒我要戒骄戒躁，不能盲目自信，时刻做到严格要求自己，低调谦虚好好学习吧。

接下来的几天，每天最基本的操作就是铺治疗盘、挂瓶、换瓶、扫床、铺床、测血压、体温、测血糖、起针（封管）、灌肠、拿药、送核酸检测管……可能每天重复做着一样的事情有时会觉得枯燥无味，可每当病人出院的时候满脸的开心，瞬间让我感到欣慰。每天不断地去升级做的事情不断地去探索还是有很多我不懂不会的知识。有时我还会在患者身上发现开心快乐，一句关心、安慰、问候都会让患者心情愉快。

一个月的时间说长不长说短也不短，刚刚所有的事情都熟悉了可以操作下来了，随之而来的是就要离开了，心里很不是滋味，还是会有不舍。感谢敬爱的老师们（朱护士长、丁老师、陈老师、高老师、孙老师、和老周、周老师、杨老师、崔老师、史老师）一个月的关心和细心教导，我学到了很多也发现了自己身上的许许多多的不足，有什么做不好的地方希望老师们原谅。再次感谢敬爱的老师们谢谢！（外一科 李迅）



【健康养生】

晒太阳预防骨质疏松的技能你get到了吗？

骨质疏松症是最常见的骨骼疾病，是一种以骨量低、骨组织微结构损坏，导致骨骼性增加、易发生骨折为特征的全身体骨病。骨质疏松症可发生于任何年龄，但多见于绝经后女性和老年男性。骨质疏松症的严重并发症是骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生髋部骨折后 1 年之内，20% 患者会死于各种并发症，约 50% 患者致残，生活质量明显下降。但骨质疏松症是可防可治的慢性病。

维生素 D 与骨质疏松。维生素 D 对骨骼和肌肉均发挥着重要的调节作用，其在骨质疏松症的发生、发展和防治中的作用不容忽视。青少年阶段，合成及摄取足量的维生素 D，能够促进骨骼构建与矿化，有助于获得较高的峰值骨量。此后，充足的维生素 D 帮助维持正钙平衡，减少骨转换失衡和骨丢失加速。

预防维生素 D 缺乏的一般措施。增加日照和富含维生素 D 食物的摄入是预防维生素 D 缺乏不足的经济有效的方法。但是通过晒太阳来补充维生素 D 也是要讲究一些技巧的，你知道吗？合适的日光曝露可以产生足够的维生素 D3，它可以储存在体内脂肪组织中，并在冬天维生素 D3 不能产生时释放到血液中。一日之中，上午 11 点到下午 3 点之间，紫外线强度较高。

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



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

2020 年 9 月 30 日 星期三
第 9 期 (总第 110 期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtsyzdb@163.com

我院召开三级公立中医医院考核决战四季度动员会



9 月 30 日，我院召开三级公立中医医院考核决战四季度动员会，院两委成员、全体中层以及绩效考核相关科室人员参加会议，院长闫家平主持会议并讲话。

闫家平强调，做到三个自觉，即思想自觉、政治自觉、行动自觉，全院上下要把思想和行动统一到迎接考核中来，步调一致，同心同德，确保完成各项考核任务；完善三个体系，即追责体系、处罚体系、曝光体系，实行科主任负责制，科主任是第一责任人，考核情况与经济挂钩，与绩效奖励挂钩，做到一周一通报，一月一分析；严格三个责任，即院级层面责任、科室层面责任、医务人员层面责任，院两委领导分工包保科室，与科室人员一起查问题、定措施、抓落实，确保万无一失；落实三个途径，即病案首页、材料报表、个人填报，

我院顺利完成泰安市中医护理质量复核评估工作



为进一步加强泰安市中医护理质控中心建设和发展，提高中医护理质量管理水平，根据山东省医疗质量控制中心《关于开展全省中医护理质量复核评估工作的通知》要求，泰安市中医护理质控中心组织中医护理专家对全市中医医院中医护理质控工作进行考核。

9 月 24 日下午，在泰安市中医护理质控中心安排下，由肥城市中医院护理部主任孔冬云、东平县中医院护理部主任陈惠卿等人组成专家组对我院中医护理质控工作进行全面考核。

我院副院长吴修才参加汇报会，护理部主任杨晓雪根据考核的标准细则对

我院中医护理工作进行了全面、详实的汇报。

专家组通过听取汇报、查阅资料、信息系统验证等途径对我院中医护理质量持续改进、中医护理技术、培训与考核等五个模块进行量化打分。专家组实地检查外一科病区，对病区环境、护理质量以及中医护理技术操作等方面进行实地验证。

检查工作中，专家组对我院的护理质量、病区 8S 管理、优质护理服务等方面的工作亮点给予了充分肯定，同时指出了我院护理工作中存在的不足并提出相应的建议与改进方向，对我院中医护理工作的提高给予积极指导。

护理部主任杨晓雪表示，我院护理工作将以本次检查为契机，对照标准、认清差距，在泰安市中医护理质控中心的指导下，加强护理工作的内涵建设，落实各项工作要求，切实提高中医护理质量和服务能力。（护理部）



市人大常委会组成人员联系人大代表座谈会在我院召开



9 月 2 日，市人大常委会组成人员联系人大代表座谈会在我院召开，市人大副主任朱致义参加。与会人員观看了我院工作专题片，听取了我院院长闫家平作的工作汇报，对我院工作给与充分肯定，并提出了很好的意见建议。

(党办)

要认真填写，逐项核对，决不能出现任何错误；做到三个确保，即确保今年的考核成绩达到 B 级、确保考核成绩名次逐年前移、确保各项工作正常开展，切实通过迎接考核，提升医院管理水平和服务质量，更好的为人民群众的健康保驾护航。

副院长李振爽安排迎接考核的各项具体任务要求，党委副书记王超安排职工满意度调查等工作，绩效考核科科长陈俊讲解 2018 年绩效考核情况，质控科主任金菊讲解绩效考核相关指标要求。

(党办 展光保)



新泰团市委组织部分市直单位团委负责人来我院观摩考察



9月28日，新泰团市委组织召开市直部门单位青工委示范项目观摩暨工作推进会，团市委书记康守宝带领部分市直单位团委负责人来我院观摩考察，我院院长闫家平、党委副书记王超陪同。参会人员首先在一楼大厅听取了我院团委书记王玉杰的工作汇报，之后到外一科、针灸推拿科、治未病科现场观摩考察，对我院工作给予充分肯定。

近年来，我院团委大力推行目标管理，实行团委、支部两级负责制，团委的工作重心下移，大力鼓励和提倡以支部为主体开展特色活动。坚持“党建带团建”，健全团组织建设。

发扬“党有号召、团有行动”光荣传统，带领团员青年认真履行党的助手和生力军的职责。在思想、组织、队伍、制度等方面紧跟党建步伐。突出党组织的领导和带动作用，做好党联系青年的桥梁纽带。

加强组织建设，坚持从严治团，凝聚青年持续推进团建工作提效能。以理想信念教育为核心，广泛开展党的最新理论成果特别是习近平总书记系列重要讲话精神宣传教育活动，加强团员青年思想政治引导和价值引导，听党话、跟党走。在五四、七一、八一等时间节点通过开展纪念活动，把社会主义核心价值观有机有效地融入青年日常生活中，使青年继承和发扬党的光荣传统。开展青年医师四有美好中医人、优秀志愿者、最美护士、优秀团干部、团员青年等活动推选，用榜样的力量引领和影响青年群体。

扎实推进志愿服务，增强奉献意识。2019年3月正式成立新泰市平阴杏林志愿服务总队，分设三个党员志愿服务大队和青年志愿服务大队，医院注册志愿者人数由原来的335人增加到936人，志愿服务工作迈向组织化、常态化、制度化、规范化、长效化发展。

以新泰慈善中医基金为载体，开展“关爱贫困户”活动，真正把温暖和爱心服务送到有需要的人手中。先后发放各类救助金80余万元，救助贫困患者和孤贫儿童460人。积极参与“春蕾计划”，资助贫困学生336名，连续多年被市妇联评为“春蕾计划”爱心单位，被泰安市慈善总会评为爱心单位，备受群众赞誉。

广泛开展创城志愿服务招募活动，组织实施网格化志愿服务，让“红马甲”亮丽绽放在医院需要的岗位上。战役青春，担当奉献，面对一场突如其来其来的新冠肺炎疫情肆虐，志愿者们始终与一线的医务人员并肩共同抗击疫情。他们因“志”而行，因“愿”而动，积极参与志愿服务活动，用点滴行动传递正能量。



我院召开“三级公立中医医院绩效考核”调度培训会



9月4日，我院召开“三级公立中医医院绩效考核”调度培训会，安排部署迎接公立中医医院绩效考核工作。在家的院两委成员、全体中层及相关医务人员参加会议。院长闫家平讲话，就“三级公立中医医院绩效考核”工作提出要求。质控科主任金刚、病案室尹茂青、药剂科主任蒋立勇先后作讲解。

(党办)

我院召开创城迎检工作安排部署会议



9月4日，我院召开创城迎检工作安排部署会议，安排部署迎接创建全国文明城市检查工作。在家的院两委成员、全体中层及行政职能后勤全体人员参加会议。院长闫家平讲话，要求大家要从讲政治的高度，进一步统一思想，坚定信心，强化措施，落实责任，到岗到位，确保迎检工作万无一失，为创建全国文明城市做出应有的贡献。

(党办)

建院初期老专家参观医院

秋高气爽，和风徐徐。9月25日，11位建院初期的老专家应邀到医院参观指导，院长闫家平及相关科室负责人陪同。

1990年10月，新泰市中医医院在十几间平房里挂牌开诊，到今年整整30年。前来参观的老专家有的已经退休，有的退休后又回到门诊继续为医院做贡献，有的在职，已成为医院的骨干力量。老专家们在闫院长的陪伴下，饶有兴致的参观了医院的院容院貌，之后到综合楼一楼大厅、骨二科、针灸推拿科、治未病科等科室，了解门诊病房情况。闫院长边走边介绍，详细



回答老专家们提出的问题。建院30来，医院从十几间平房到现在的综合病房大楼，从十几个人到现在的900多人，令老专家们感慨万千，纷纷表示，没想到医院发展会这么快，感谢党和政府，感谢医院历任领导和全体干部职工。闫院长表示，一定不辜负老领导、老专家们的期望，同心同德，扎实苦干，努力建设全国一流的县市级中医医院，造福新泰及周边地区的广大群众。

(党办)

义诊服务

9月20日，适逢“全国爱牙日”，我院组织口腔科、儿科专家到中高亚顿幼儿园开展公益义诊活动，给该园200余名小朋友进行了体格检查、心肺听诊、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法。

9月22日，我院组织儿科、眼科、口腔科等专家到市中起点幼儿园，开展2020年“服务百姓健康行动”义诊周活动，“关爱明天的太阳，关心孩子的身心健康”，给该园近200名小朋友进行一般体格检查、心肺听诊、测视力、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，宣讲正确的饮食结构注意，良好的用眼卫生习惯；又给所有的教职员们进行测血压、测血糖的体格检测。

9月23日，我院组织中医科、治未病科、内科等专家来到新泰市科技馆，开展2020“全国科普日”义诊活动，给现场100余名群众诊治疾病、测血压、测血糖、中医脉诊，平衡针灸治疗，一对一健康指导，讲解中医药知识，推出最新的治未病保健养生知识。

9月28日，我院组织口腔科、儿科、眼科专家来到市中新贝幼儿园开展公益义诊，给该园近100名小朋友进行一般体格检查、心肺听诊、测视力、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，宣讲合理的膳食指导，良好的用眼卫生习惯。

(上接一、四版中缝)

在上午10点到下午3点之间，每周两次暴露双上肢和双下肢于日光下5~30分钟(取决于多因素)，通常可以获得足够维生素D。日光照射皮肤合成维生素D量受多因素影响，如暴露时间长短和面积、季节、纬度、年龄、性别、皮肤颜色等。晒太阳需要注意的要点。1、通过规则日光暴露，通常可以获得人体足量的维生素D。相反，食物中本身含有或添加的维生素D常常有限。2、尽管不宜日光过度暴露，但是，目前一些美容行业误导公众，使人认为紫外线有害健康，目前还缺乏研究显示非剧烈日光的合适规则暴露对皮肤产生显著损伤。3、当今人类比历史上任何时期都花费较少时间接触日光，这是维生素D缺乏的最重要原因。4、由日光曝露合成的维生素D3，是体内自主合成，不会导致过量或中毒，是最好、唯一天然的维生素D来源。5、个体在树荫下也可以得到紫外线散射，起到合成维生素D效果。但是，普通窗玻璃能阻挡90%以上波长为300nm以下的光线，隔着玻璃晒太阳显著影响皮肤合成维生素D。同时，防晒霜可以减少绝大多数维生素D3皮肤合成。6、需避开剧烈日光曝露，特别是日光导致晒伤，会增加皮肤癌的风险。7、老年人皮肤角质D合成量显著减少，同等程度日照合成维生素D的能力只有年轻人的30%。8、黑色素通过吸收紫外线降低皮肤维生素D合成，故肤色黑的人维生素D缺乏的风险更高。9、空气污染地区维生素D缺乏现象明显高于无污染地区，若孕期暴露于污染空气，可致胎儿脐带维生素D水平降低，导致婴儿维生素D缺乏。

(院团委)

综合版

岐黄之道

庚子年，中运气运太过，少阴君火司天，阳明燥金在泉，气化运行先天。岁金太过，燥气流行，肝木受邪。民病两胁下，少腹痛，目赤痛、眦痒、耳无所闻。肃杀而甚，则体重烦冤，胸痛引背，两肋满且痛引少腹，甚则喘咳逆气，肩背痛；尻(kao)阴股膝腠(bi)膈(shuan)足皆病；少阴司天之年，经谓热病生于上，清病生于下，水火寒热，持于气交。民病咳血，泄，目赤，心痛等症，寒热交争之岁也。根据以上分析，宋代医家陈无择创调肝泄肺的牛膝木瓜汤和清上温下的正阳汤，临床应用疗效独特。同时，根据顾植山老师发布的二之气养生保健饮，我们研制各气养生保健口服液，用于临床效果显著，同时达到了“顺时御邪，未病先防”之目的！

2、牛膝木瓜汤。(1)痹病案(双下肢发凉)。崔某，女，47岁，2020年4月13日初诊。自述双侧小腿冰凉3余月，无红肿疼痛，伴口干咽燥，两眼干痒不适，心烦，舌红苔白厚干燥，脉沉细。牛膝15g 木瓜15g 天麻10g 白芍15g 松节15g 枸杞30g 杜仲15g 菟丝子15g 贡菊花15g 当归15g 川芎10g 炙甘草6g 大枣1枚，3付，水煎服。4月16日二诊：药后两小腿发凉明显减轻，仍两眼发痒发干，原方继服4剂。4月20日三诊：症状基本消失，稍感头晕、口苦，舌红苔薄黄干燥，脉沉弦，上方加钩藤30g 黄芩10g，3剂痊愈。(2)郁病(更年期综合征)案。公某，女，50岁，2020年6月1日初诊。耳鸣，不思饮食，眠差，出汗，精神不振，口苦口粘，大便不成形，舌红苔黄厚腻，脉满滑。自述服用抗焦虑药疗效差。肝郁湿热：牛膝15g 木瓜15g 天麻10g 松节15g 杜仲15g 枸杞15g 菟丝子15g 黄连10g 当归15g 白芍15g 柴胡30g 黄芩10g 炙甘草6g 生姜3片 大枣3枚，3付，水煎服。6月4日二诊：服药2剂，诸症减轻，精神好转，食欲增加，舌红苔厚腻，脉满滑。上方加郁金15g，3付，基本痊愈。



兹摘选临床应用验案介绍如下：1、养生保健口服液(二之气)。(1)口腔溃疡案。女，26岁，反复发作口腔溃疡，近日口舌干燥、咽干，平素经期短，量偏少，舌红，苔薄白干燥，脉细。牛膝15g 木瓜15g 天麻10g 松节15g 杜仲15g 枸杞15g 菟丝子15g 黄连10g 当归15g 白芍15g 柴胡30g 黄芩10g 炙甘草6g 生姜3片 大枣3枚，3付，水煎服。6月4日二诊：服药2剂，诸症减轻，精神好转，食欲增加，舌红苔厚腻，脉满滑。上方加郁金15g，3付，基本痊愈。

(2)失眠案。大学同学，疫情期间，因孩子在(美国，担心着急出现失眠、心烦、口舌干燥，每晚睡1-2小时甚至彻夜不眠，自服中成药及

这些护眼妙招，让你眼神亮晶晶

早上起来，我们眼角总会有一些眼屎。正常的眼屎一般是透明或淡白色的，量少，无异味，不会引起眼部不适。但如果突然眼屎增多，性状有些许改变，很可能就意味着眼睛发生了病变！一、上火。上火是眼屎变多很常见的一个原因。气候干燥，人体内容易出现缺水的现象，造成上火，出现眼屎增多。这时候的眼屎呈黏性或干后之后呈固状，一般不需要就医。对策：可以通过日常的饮食调理进行降火，菊花、金银花、西洋参、铁皮石斛都能清肝明目，但各自对应不同的“火”。菊花和金银花对应“实火”，表现主要为咽喉发炎、痰液黄稠等状况，铁皮石斛能散“虚火”。二、干眼症。长时间对着电子产品，容易造成干眼症，严重的甚至会损伤角膜。这时的眼屎一般是比较黏稠的白色丝状，同时眼睛还会畏光、流泪、眼睛有异物感。对策：为了预防干眼症的出现，建议“低头族”玩手机约15分钟左右就转移下视线，让眼睛适度放松。此外，将屏幕亮度适当调暗，夜间看屏幕时最好开台灯。在饮食上可适当摄入一些富含花青素的食物，比如橙子、鸡蛋、菠菜、蓝莓等。

护眼常吃这些食物01、眼睛干涩吃荠菜。荠菜有清热止、清肝明目、利尿消肿的功效。同时，荠菜中含有丰富的胡萝卜素，多吃荠菜能预防干眼病，也可以减轻眼睛干涩不适的症状。荠菜食疗方法很多，可炒、可煮、可炖，可作馅，均鲜嫩可口、风味独特。由于荠菜性凉，脾胃虚弱者不宜食用，尤其是大便不成形、经常便秘者。02、多吃菠菜眼睛“亮”。叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效，而菠菜是叶黄素的佳来源之一。菠菜还富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。03、经常用眼，多吃黄色玉米。叶黄素和玉米黄素能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑免于受到伤害，保持视觉灵敏与清晰。因此经常用眼的人，建议多吃一些黄色玉米。

温馨提示：眼睛的保护从日常饮食做起，但眼部发生异常时，应该及时就医，以免耽误最佳治疗时机。

传承精华 守正创新 庚子年五运六气理论临床应用举隅

痛苦不堪，在外院诊断为“三叉神经痛”，给予卡马西平等多种药物无效来诊。痛苦貌，精神不振，因疼痛不思饮食，眠差，二便调。舌红苔白厚腻，舌体有裂纹，脉沉弦。患者甲午年生人，岁土太过，少阴君火司天，阳明燥金在泉，适逢庚子年司天之气为少阴君火，果应应用正阳汤加减：炒白薇15g 玄参15g 川芎10g 旋复花15g 炙桑白皮15g 当归15g 白芍15g 荆芥10g 茵陈30g 牛膝15g 木瓜15g 天麻10g 竹茹10g 夏枯草30g 甘草6g 4剂，水煎服。8月31日二诊：自述服前2剂，疼痛如前，第3剂服完，忽觉面部有火蒸腾升发，顿时头脑清亮，面痛嘎然而止，神清气爽，食欲增加。刻诊：舌红苔白干燥有裂纹，脉沉弦。效不更方，继服7剂，疼痛未再发作。按：少阴君火司天，阳明燥金在泉，水火寒热持于气交则寒热更作，热病生于上，则气郁热，郁热化火，灼伤经络，故疼痛呈放射性；土郁生痰，痰热阻滞经络，不通则痛。故应用正阳汤加竹茹、夏枯草，可谓效如桴鼓！

(2)重度湿疹案。公某，男，11岁(2009年出生，属牛)，蒙阴人，2020年8月24日初诊。双下肢皮疹3月，瘙痒难忍，需抓破方能止痒，右小腿外侧及左小腿内侧后侧布满红色皮疹及抓痕，皮肤有裂纹，少量出血，并都延及两侧脚内弓涌泉穴附近。先后在蒙阴、临沂、济南等

预防腰痛病从小事做起

20岁的李女士最近总感觉腰痛，时有左腿麻木不适的现象，严重影响生活工作，于是前往医院就诊，经检查确诊为腰椎间盘突出症。年纪轻轻就“腰突”，这让李女士百思不得其解。专家解释，导致李女士患上腰椎间盘突出症的原因极有可能和她长期伏案工作以及过度使用空调导致腰部受凉有关。专家提醒，平日预防腰痛，需要从生活点滴做起，只要注意防护，坚持适当的功能锻炼，就能有效地改善症状，远离腰痛病的发生。

工作姿势要正确。不少白领坐在电脑前伏案工作，习惯性弓背伸头，其实这个习惯动作很伤身。经常弯着腰、伸着脖子看电脑屏幕，一坐就是几个小时，中途很少起身活动放松四肢，长期如此会诱发严重的腰背疼痛问题。为此，专家建议，平时工作要注意姿势，建议选择高度、后背角度都可以调节的座椅；座位离电脑屏幕不要太近或太远；坐着的时候要保持膝盖、大腿和后背、肘关节呈九十度角；要有意识的将下巴向内收，同时打开胸腔和肩膀，如此有助呼吸顺畅。长时间面对电脑后应活动头颈部，头颈部可向相反方向活动，及时消除疲劳。伏案工作一段时间后，要时常起身活动一下腰部，做前后左右的摆动，缓解腰部压力，促进局部血液循环。

瘫坐不健康。很多人坐着看电视的时候，喜欢瘫坐在沙发上，这样看似身体得到了放松，但其实这样的坐姿很容易导致腰肌劳损，从而出现腰痛问题。为了预防腰痛病，日常坐着看电视也要注意姿势正确，比如说选择稍高一些、硬一点的沙发，这样就不会瘫软在沙发上。如果座位太深的话，不妨在腰后放一个腰背枕，使腰背直立起来。如果沙发太软，建议加个坐垫。挺直腰杆“站如松”。俗话说“站如松，坐如钟”，就是说站着要像松

专家提醒，有慢性腰痛病史的人，夏季不要睡凉席，不要长时间呆在空调房里，避免腰部受凉，注意腰部保暖，如果腰痛症状较重、发作频繁者，应及时就诊，以免延误病情。(内容来源于网络)

