



博古纳今 守正创新

长春恒康中医医院

吉林中医药科普惠民走基层活动（专版）

第五期

2018年9月28日

农历戊戌年八月十九

主办：长春恒康中医医院
吉林省中医药学会风湿病专业委员会
长春中医药大学风湿病研究所

地址：长春市建设街1277号（建设街与德惠路交汇处） 电话：0431-86177879 85912120 邮编：130061 邮箱：cchkzyy@163.com 网址：www.cchkzyy.com

2018 中国长白山健康养生产业论坛暨第四届长白山健康养生文化节举办

——我院傅警龙院长、张海波院长携“流动的中医馆”参加活动

8月31-9月2日，“2018中国长白山健康养生产业论坛暨第四届长白山健康养生文化节”在长白山二道白河镇举办。论坛由中华中医药学会、吉林省中医药管理局、吉林省科学技术协会主办，吉林省中医药学会、长春中医药大学承办，吉林省民营中医医疗机构协会、吉林省中医药健康产业协会等多家单位协办。我院傅警龙院长、张海波院长受邀参加了此次活动。

我院傅警龙院长、张海波院长与省科协副主席韩宇鸿、省科协学会学术部部长张晓军合影留念

论坛自2014年创办以来，始终坚持“政府主导、学会推进、整合资源、多方共赢”的原则，建立“以健康服务业发展为导向、以顶层设计为统领、以行业资源为依托、以资源整合为核心、以战略合作为手段、以合作共赢为动力”的养生健康产业体系，促进产业和行业的深度融合，目前已经成为立足吉林、面向世界的健康产业思想汇聚的大平台和产业对接的交



“吉林省中医药惠民走基层”长白山站活动现场上传警龙院长为当地居民诊脉

流地。论坛已经实现“三年达到国内知名论坛”，并将努力实现“一心一体、长白山论坛、世界名片”的目标。

“吉林中医药科普惠民走基层”长白山站专家义诊活动是此次文化节活动之一，我院携“流动的中医馆”暨惠民科普大

篷车参加了活动。傅警龙院长以义诊专家的身份与其他义诊专家共同为现场近200余名民众提供了中医诊脉、健康咨询等服务。

近几年来，我院专家义诊团队六次奔赴长白山保护开发区，缓解了当地百姓看中医难的问题，为当地中医药事业发展起到了良好的推动作用，同时得到了长白山管委会及中心医院的支持并受到当地百姓的高度赞誉。我院认真贯彻十九大中提出的“健康中国”战略，积极组织参与吉林中医药惠民走基层活动，传播中医药文化、普及中医药科普知识、提高基层百姓自我防病、治病意识。为我省打造中医药文化名片起了积极作用。

同时，我院作为吉林省中医药学会风湿病专业委员会主委单位，积极承担政府分配的培养基层医疗机构中医药人才的指令性任务，推荐长白山保护区中心医院医师参加国内学术会议，主动承担会务、食宿、交通等费用，以具体措施对长白山地区中医药人才培养提供了有力保障。

“私家医生”进社区 炎炎夏日送爱心 ——我院参与“私家医生”走进高新永信社区义诊活动

夏日炎炎，酷暑来临，为了加强社区居民的保健意识，让居民朋友在家门口就能享受到免费的医疗服务，我院党支部组织义诊专家团走进高新区永信社区，参与FM99.6长春经济广播《私家医生》栏目组织的大型公益义诊活动。

我院的中医专家小分队早早来到活动现场，积极地为居民群众开展义诊服务。他们认真为每位居民进行测量体温、量血压等常规检查，提供医疗咨询和用药指导服务；提醒中老年朋友，要尽量避免高温时段外出，及时补充水分，多吃富含维生素的食物；每天要保证充足的睡眠，保持良好的心态等。

本次活动共为50余名患者现场诊脉、量血压、推拿、测量骨密度，共发放健



义诊结束，我院义诊团队合影

康宣传品、环保袋50多份，现场送出体检卡30余张。

活动切实地将送医送药活动带入了百姓家，让百姓可以在家门口就得到中医

专家的专业诊疗。受到了该社区百姓的高度赞誉和欢迎。我院党支部表示，会将这样的义诊活动进行到底，为更多行动不便或不方便就医的百姓送医到家中。

仲夏未央，金秋已至。为加强社区居民的保健意识，让居民朋友在家门口就能享受到免费的医疗保健服务。22日，我院党支部组织义诊专家团走进万嘉花园小区社区，参与FM99.6长春经济广播《私家医生》栏目组织的大型公益义诊活动。

活动中，我院义诊专家郭宜民、韩晓慧、康复科主任李锐、护士高贺热心地为居民诊脉、量血压、做推拿、测量骨密度，共发放健康宣传品、环保袋100多份。

活动切实地将送医送药活动带入了百姓家，让百姓可以在家门口就得到中医专家的专业诊疗。同时，了解节气养生的含义，学会顺应自然。活动受到了该社区百姓的高度赞誉和欢迎。我院党支部表示，刚从酷暑难耐的盛夏进入“多事之秋”，正是向百姓宣传中医药文化的良机，我院将一如以往的为周边百姓服务，将中医药的健康之行，送到各个小区。



烈日炎炎 排队等候义诊的居民打起了遮阳伞

私家医生进社区 处暑养生正当时 ——我院参与「私家医生」走进万嘉花园义诊活动

公益宣讲进校园 纠正坐姿护脊柱 ——我院党支部组织医疗团队进入校园做“脊柱侧弯正确防护”科普宣传



康复科李锐主任、杜忠利医生在为小朋友们做检查

“一场秋雨一场寒”。初秋，顶着蒙蒙细雨，我院党支部组织的“中医矫正脊椎侧弯手法”医疗团队来到了宁波路小学，为孩子们普及脊椎健康知识。

踏着满园的书声，伴着孩子们有礼貌的问好声，医疗团队中的李锐主任、杜忠利医师、王春旭医师开始了他们的科普讲座。从正确的坐姿到脊椎的变形；从脊椎变形对身体的危害，到如何改变错误姿势纠正变形……医生们讲得风趣幽默、浅显易懂，孩子们听得津津有味、啧啧称奇。当医生们讲到不正确坐姿对脊柱的伤害时，孩子们马上正襟危坐。遗憾的是，在检查过的105名小学生中，已经有3个患上了脊柱侧弯。医生们表示，脊柱病无年限，对

脊柱的成长的干预，真的应该从更早的时候就开始。

讲座后，医生为部分老师做了手法体验。给患有颈椎病、肩周炎的老师现场推拿。几名老师做过推拿后马上缓解了酸麻胀痛等症。老师们纷纷为神奇的中医推拿所折服。

本次义务讲座，是我院“中医矫正脊椎侧弯手法”医疗团队进校园的第二次活动。医院党支部表示，看到天真可爱的孩子们，在本该健康茁壮成长的时候，因为坐姿不当、行为不当而导致身体变形，骨骼长歪，真的很心痛。我院将一直把公益进校园活动进行下去，为祖国花朵的成长尽一份中医人的职责。

最后一种90%的人都得过 最易患上这4种病 秋分养生

秋高气爽，温度适宜，秋天，被许多人评为是一年中最好的时节。但是，伴随着季节的变化，秋天，也是各种秋季病的高发时期，那么，我们应该如何去预防呢？

肠道疾病

秋季气温下降，人的抵抗力减弱。加上食欲增加，又有大量瓜果上市，一些人暴饮暴食，加重了胃肠负担，造成胃肠功能紊乱，导致感染性胃肠炎高发。这种胃肠感染是由细菌、病毒等微生物引起的。如出现呕吐腹泻等症，请及时补充电解质及水分，可服用少量淡盐水。若症状不见缓解，请及时到医院就诊。就诊时如能提供粪便样本，对有针对性的抗炎治疗，至关重要。

秋燥

由于空气中水分减少，人体产生了由干燥引起的一系列生理变化，如咽干鼻燥、唇干口渴、咽痛、喉痒、声音嘶哑，皮肤干燥、便秘、小便少等，常称为“秋燥”。防治秋燥最简单有效的方法便是通过饮食，

根据“燥则润之”的原则，选用生津养阴滋润多汁的食品，抵御“燥气”。

过敏性疾病

秋季也是过敏性疾病的高发时期。螨虫是最主要的过敏原之一。夏季螨虫大量繁殖，入秋后，螨虫死亡留下的尸体、粪便等成了强烈的致敏原。这些过敏原进入眼睛，会导致眼结膜肥大细胞释放出组织胺等致敏因子，致使局部毛细血管扩张，从而导致眼部产生红、肿、痒的症状，形成过敏性结膜炎。尘螨被吸入呼吸道后也会引起支气管哮喘、过敏性鼻炎、过敏性眼结膜炎、荨麻疹及异位性皮炎等。

尘螨过敏者要改善家庭环境。居室要空气流通，保持干燥；清洁床、椅、家具及地板的缝隙；衣服、床褥、被单要洗、常换；棉被、褥垫、枕芯、棉(毛)衣裤要常暴晒。塑料床罩可以大幅度降低尘螨的数

量，在特异性患者的家中可尝试应用。

感冒

秋季气候多变，人体夏季消耗较大，免疫力下降，病毒乘虚而入。其中最常见的是感冒。

感冒主要分为风寒感冒和热风感冒，患者可以对症下药。

风寒感冒：主要症状为恶寒重、发热轻，身痛无汗，咳嗽，鼻塞、流清涕、痰稀白等。

葱白香菜汤
葱白、香菜各15克，洗净，加水煎沸为汤。趁热顿服。

风热感冒：主要表现为发热、微恶风寒、汗出、咽喉肿痛、痰黄稠等。

三花茶
金银花15克，菊花10克，茉莉花3克。将三花放入茶杯中，用热开水冲泡，焖10-15分钟即可。代茶饮。

长春恒康中医医院 公益体检、免费义诊、我们在您身旁

我院由中医专家团坐诊，擅长治疗风湿、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风性关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病等病，发挥专医药特长，选用地道药材入药，迅速止痛，标本兼治。

国家二级甲等中医院，吉林省医保定点医院，长春市新型农村合作医疗定点医院，长春城镇职工及居民基本医疗保险定点医院 电话：0431-86177879 85912120



进入九月，早晚的温差逐渐拉大，秋高气爽、风清气淡，本该是个令人心旷神怡的好季节，但却是骨关节炎的高发，着实让很多患者饱受痛苦。

骨关节疾病被世界卫生组织称为“不死的癌症”，是一种退行性关节疾病，又称增生性关节炎，是一种中老年人群中的常见病、多发病。其主要侵害关节软骨和滑膜组织，导致关节疼痛、肿胀、活动受限、甚至关节变形和功能障碍，从而影响病人的活动能力，是老年人致残的主要原因。

长春恒康中医医院傅警龙院长提醒骨关节炎患者，秋季早晚温差大，天气变化明显，很多人的关节在这时开始怕冷、怕风、疼痛，甚至刺痛，所以秋季做好防治工作是关键。患者应该从现在开始，就做好如下预防：

1、注意关节保暖

秋季早晚天凉，关节炎患者当中多会出现关节疼痛、怕风、畏寒等症状，所以要根据气温变化，及时增添衣物，局部可以用护膝、护腕、长袜或手套等，尽量避免接触冷水。

沙发不能太软太低

岁数大了，人的生理功能会逐渐衰退，运动机能降低，感觉机能下降，颈腰椎病更为频发。所以，老人选沙发要更“挑剔”。

1.不能太低。市场上低沙发越来越多，它们虽然时髦，却并不适合老年人。座面过低，老人大腿的受力面减小，会感到酸痛。坐在低沙发上时，重心偏低，老人在站起时会感到特别费劲，更容易因重心不稳而跌倒。座面高度在42厘米左右，约等于小腿高度最佳。

2.不能太宽。座面太宽，老人腰部就会远离沙发后背，缺少支撑，导致腰背疼痛。沙发座前宽约48厘米，座面深度在48-60厘米是最佳尺寸。

3.不能太软。沙发过于柔软，老人重心的支撑就不稳定，人就会有意无意地挪动身躯，寻求身体新的平衡与稳定，因而长时间坐软沙发会让人感到腰酸背痛，疲倦乏力。同时，坐软沙发难以保持脊柱正常的生理弧度，时间长了，会使背部肌肉紧张，诱发或加重腰痛。

需要提醒的是，坐姿不当或久坐，都会使肌肉组织受到异于平时的压力，可能造成骨胶原过量生长，引起肌肉疼痛。因此，无论是哪种沙发，老年人都不宜坐超过1小时，更不能把沙发当床。

2、适宜的关节运动

在日常生活中，多做无负重的运动，如仰卧屈膝、平躺“蹬三轮”等，增加局部肌肉力量。但最好不要参加过劳、剧烈运动，并且在运动前要做好准备工作，适当对负重关节（如膝关节）增加预防性的保护措施等。对于已经患有关节疾病的人来说，在发病时需休息，避免长时间步行、爬山、爬楼梯等运动，以保护关节功能。

3、合理饮食，起居有节

首先要补充钙和维生素D，宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果，必要时补充钙剂。适当进行有氧运动，多晒太阳，户外活动的时间以上午9点至11点，下午3点至5点为宜。但是，大家需要注意的是，老年人不适合早晨锻炼，一是早晨空气中二氧化碳含量高，二是老年人多有心脑血管疾病，晨起锻炼容易发生意外，尤其是秋冬季节。

4、早期发现、积极治疗

患有骨关节炎的患者，及早发现病情，选择正规医院进行有效的治疗是减轻病痛、缓解不适、恢复健康的最佳方式。

我院在风湿及骨关节疾病的治疗上疗效显著，20余年来深受无数患者的好评与赞誉。很多来院时步履蹒跚，上下楼关节疼痛，甚至走路关节响的患者，出院时行动自如，连爬山、登高都不再犯难。

对于关节红肿热痛、滑膜肥厚、关节积液等患者，我院主要采用辨证施治，用汤药、中成药，联合外用疗法如塌渍药物、偏振光、神灯等进行治疗。尤其是我院的祛瘀通络止痛散塌渍治疗老年骨关节炎，往往当天就能见效。患者麻、麻、肿、胀了几年甚至十几年的老毛病，在敷用后立刻就缓解了，患者能明显感觉到僵硬的关节变软了，活动起来也灵活自如了许多。

据傅警龙院长介绍，祛瘀通络止痛散塌渍方源自傅氏传承的古方，由麻黄、半夏、姜黄、路路通、独一味、肉桂、天龙、水蛭、天南星、川乌、草乌、红花、雪上一支蒿等中药材依据君臣佐使的配伍而成，再根据患者不同进行加减，能够有效温经散寒，通络止痛。配方中的虫类药更是点睛之笔，能起到事半功倍的效果。

傅院长提醒：因为个人体质有异，所以下药时方剂应有加减，患者切忌自行配药处置，以免延误治疗。

腰肌劳损不需过度治



在日常活动和运动当中，人体的绝大部分力量都要靠腰椎及腰部肌肉来承担。如果久坐不动，将导致腰背肌肉过度劳累，椎间盘和椎旁肌长时间处于紧张状态，便会陆续发生腰背肌肉的充血、炎症、纤维化和粘连，出现慢性腰肌劳损。随着年龄增长，疼痛发作的频率增高、面积加大、持续时间延长、程度加重。同时，上述症状具有劳动后加重、运动后减轻，受凉后加重、保暖后减轻的特点。

对于腰肌劳损，一般的卧床、按摩、理疗、热敷、外敷、药物均可短期减轻疼痛症状，但只管“舒服”、不管“治根”，因为无法铲除它的两个病因——衰老（20岁以后人体的椎间盘和韧带开始老化）和劳累（伏

案工作和家务劳动）。同时，所谓的微创手术和开放手术都不能做到“返老还童”或是“延缓衰老”，而仅是缓解症状。因此腰肌劳损是“无需治疗”，也是“无法治疗”的。其实，防治腰肌劳损只要在日常生活中做到以下三点，就足够了。

1.注意姿势：坐姿挺拔，也就是“坐如钟”。好的沙发和座椅都是保证腰椎的前凸。最糟糕的坐姿是前倾约70°，平卧腰椎为1.0倍负荷，站立时为1.5倍负荷，前倾约70°时则为2.5倍负荷。卧床时，避免高枕和窝着看电视、看书——因为这样还是弯着腰，导致腰椎得不到真正休息，仅仅休息了四肢。

2.规律运动：静坐30分钟后活动腰椎，60分钟后起来走一走——这与10分钟的课间休息道理相通。

3.肌肉锻炼：最好的锻炼是蛙泳，每周2次，一次600-800米，出水换气时抬头、挺腰，能在无负重状态下有效地锻炼腰背部肌肉群。最经济的方法是“小燕飞”：在床上采取俯卧位，以腹部为支点，双臂夹紧尽力后展，双腿并拢腿脚脚尖稍微向上翘起，头颈部稍微抬起上昂（离开床面即可）；持续5秒钟，放松5秒钟，一天60个（分2-3次）。

1、增强体育锻炼

秋季冷热交替，风湿病患者在日常生活中要做适当的体育锻炼。只有身体强壮，抵抗力与免疫力才会更高，抵抗风寒侵袭的能力也会增加，所以在一定程度上能有效减少风湿的发作。

2、注重保暖

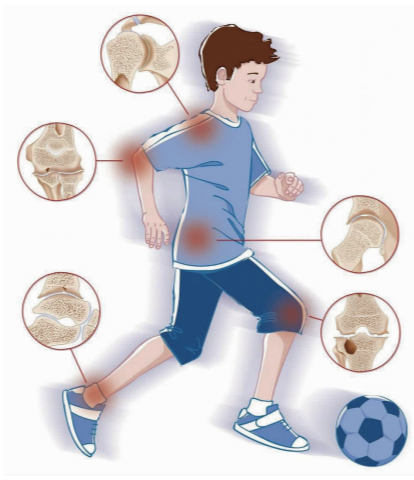
秋分后早晚温差变大，此时应注意保暖，特别是对关节部位的保暖。风湿病患者秋分后最好不要接触冷水，一遇冷水很容易出现发白、发紫、麻木、蚁走感甚至疼痛的症状，使病情加重。

3、注意饮食调节

秋季天气转凉，很多人食欲增加，高热量、高蛋白、高脂肪的食物是风湿性关节炎发作的“导火索”，风湿病患者一定要适量饮食。

4、预防感染

细菌与病毒的感染，也非常容易诱发风湿性关节炎发作。例如，某位关节炎患者一旦出现了扁桃腺炎或者是咽喉炎的疾病，很有可能会导致风湿性关节炎的发作。



（医）（学）（小）（函）（数）

忘带了

一老师，极其敬业，对工作和学生很上心，对家庭似乎想得不太周到。

一日，老师的一岁小女儿病了，很急，立马打车去医院小儿科。

我：什么事情

老师：我女儿病了

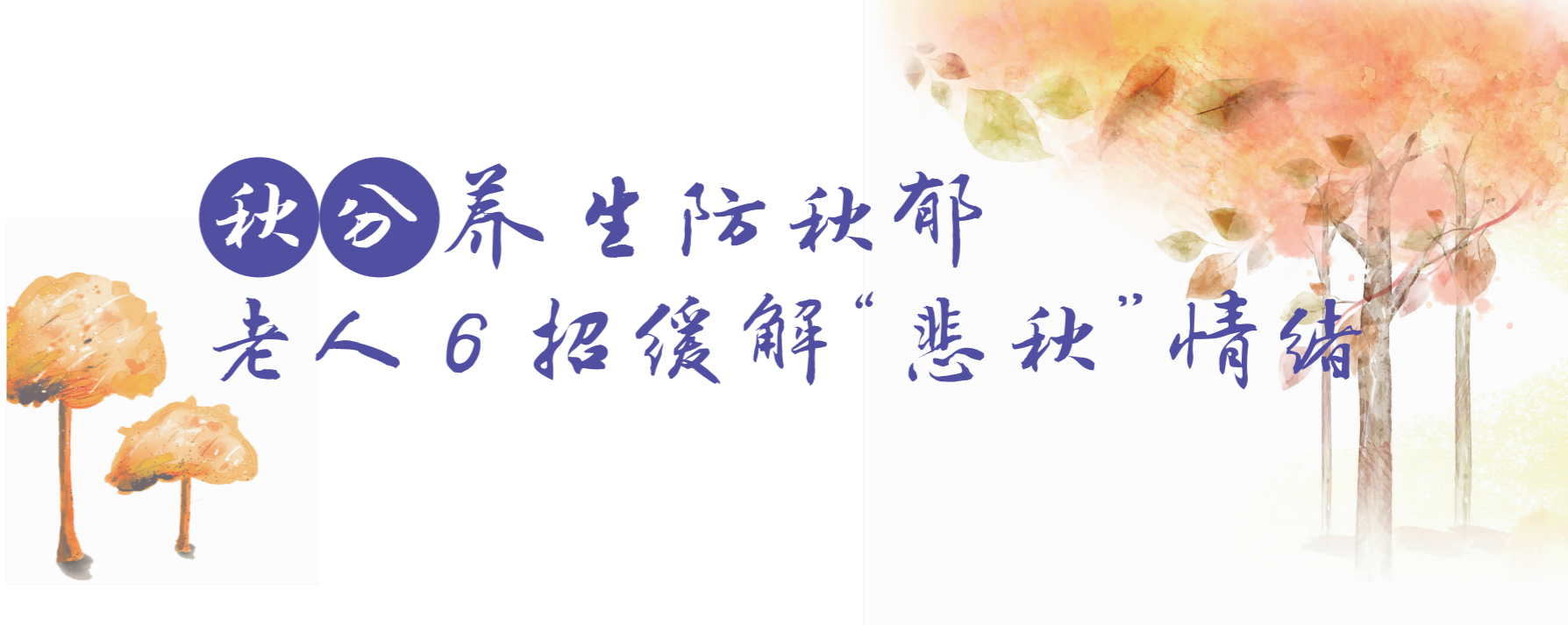
我：你女儿呢，我来看一下

老师：糟了，女儿忘了带来了

转一圈

一次和同学一起同登手术台，同学和老师同侧，术中老师要和他互换位置，老师说：“来，转一圈。”这时奇迹的一刻发生，我的同学居然在所有人的注视下自己原地转了一圈，原地转了一圈……

秋季，「风湿」易发作 牢记这4点，有助于缓解风湿痛



9月23日是秋分节气，秋分的到来意味着秋天已经过去一半了。俗话说“伤春悲秋”，这个节气更容易触发抑郁情绪，尤其是中老年人。若是不注意养生，身体就容易出毛病。那么为什么秋季特别容易使人伤感呢？有什么方法可以缓解中老年人的抑郁情绪呢？

秋分至 当心触发抑郁情绪

秋季是阴消阳长的过渡阶段，秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律。

中医认为从“天人相应”来看，肺属金，与秋气相应，肺主气司呼吸，在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感，尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况，常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。因此，秋季注重调摄精神为养生之要务。

缓解背痛，试试这六种运动

腰酸背痛等问题，大多由缺乏运动引起，那么，运动也是最好的“解铃人”。以下6种运动，能帮助你缓解背痛。

瑜伽 英国研究人员发表在《内科医学年鉴》上的研究显示，背部疼痛的患者每周参加一次瑜伽练习，持续3个月后，他们的身体功能得到了明显改进，其效果甚至优于药物治疗或理疗。

伸展 伸展锻炼缓解背部疼痛的效果与瑜伽相当。通过上下左右拉伸四肢，人体的重要肌肉群都可以得到锻炼，特别是躯干和腿部。每次锻炼40-50分钟，动作多样化一些，效果会更好。

力量 美国健身教练凯西·凯尔勒发现，适当进行肌肉力量训练，有助于预防和减轻后背疼痛。主要锻炼动作有椅式悬垂、上斜式俯卧撑、深蹲和俯身划船等。

游泳 2013年的一项研究显示，长期久坐的成年人如果每周接受5次“水疗”，两个月后，背部疼痛会明显减轻，这对孕



妇的背部不适也有效。

太极 这种动作舒缓的中国武术，对缓解背部疼痛效果神奇。美国风湿病学会的研究表明，每周练习两次，每次40分钟的太极拳，持续10周，患者的疼痛强度下降13%左右。

普拉提 最近发表在《欧洲理疗康复医学杂志》上的一项研究显示，每周练习5个小时的普拉提，坚持6周，疼痛感就会明显减轻；持续6个月，不仅疼痛基本消失，患者的情绪也更稳定，生活质量更高。

应特别丰富。因此，对有抑郁病史的，特别要注意排遣悲秋的情绪，以免雪上加霜。

长春恒康中医医院傅警龙院长指出，若家中老人有下列的多数症状，则要注意引起注意，尽早就医。

- 1、显著的抑郁情绪，晨重暮轻；
- 2、丧失兴趣或愉快感；
- 3、自信心下降或自卑；
- 4、无价值感和内疚感；
- 5、感到前途暗淡；
- 6、有自伤或自杀的观念或行为；
- 7、睡眠障碍，早醒为特征之一；
- 8、进食障碍；
- 9、性欲减退；
- 10、精力下降，易疲劳，活动减少；
- 11、注意力集中困难或下降。

如何缓解“悲秋”情绪？

试试这6招

俗语“秋风秋雨愁煞人”，中老年人情

绪难免有些垂暮之感，如何精神养生缓解“悲秋”情绪？

1、培养乐观情绪，保持神志安宁；“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。”秋分时的养生内容，还有一部分是关于情绪的，应让情志平和。

2、在能力范围内多活动，要经常晒太阳，注意饮食均衡；

3、适度增加户外锻炼。秋分养生，宜动不宜静，动起来才能帮助气血收养，且此时空气质量佳，多走走既可锻炼身体，也能让人神清气爽。当然，除了快步走、跑步之外，多登高远眺也是个办法。登高远眺很容易赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

4、正确对待自己的躯体，有其他躯体疾病要及时去治疗，让身体处于一个良好的状态，这样才能抵抗不良情绪；

5、跟上时代，多学习新知识，多发展一些兴趣爱好，避免自我封闭。

伸懒腰竟会带来意想不到的好处

伸懒腰这个看似慵懒的动作，其实对健康有着不可忽视的好处。专家指出，伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气供给各个组织器官。同时，由于上体的活动，能使更多含氧的血液供给大脑，经常伸伸懒腰，活动活动四肢有助解乏。

上班族常常一坐就是一天。当身体长时间处于一种姿势时，肌肉组织的静脉血管会淤积很多血液，时常伸个懒腰，会引起大部分肌肉舒张和收缩，很多淤积的血液被赶回心脏，将肌肉中一些废物带走，从而消除疲劳。

对于久坐的人而言，站起来伸懒腰放松效果更好。因为坐着伸懒腰，姿势不容易放松，肌肉也紧张。伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样锻炼的效果会更好。站起来伸懒腰能使腰部肌肉得到

活动，这样一伸一缩地锻炼，可以锻炼腰肌，防止脊椎向前弯曲形成驼背，特别适合久坐一族。

傅警龙院长提示：伸懒腰动作不能过猛、过快，应缓慢地把动作分解开来，同时辅以深呼吸。否则，腰椎很容易受伤，尤其是那些本身就患有腰椎间盘突出症的人，久坐后突然伸懒腰，向后挤压腰椎，会刺激神经根或病变组织，使病情加重。因此，对于这类人来说，伸懒腰时要特别注意。

