

秋天的第一个长假 收下中医医师的宅家出行防疫“锦囊”

■本报特邀 福建中医药大学国医堂中医内科 陈淑娇 主任医师
福建中医药大学附属福州中医院呼吸内科主任 陈琦辉 主任医师

□本报记者 张鸿鹏

这个国庆,福建的小伙伴们注定不能远行,好不容易迎来了秋天的第一个长假,正想玩出花样,却被按下“暂停键”。那么,国庆期间宅家出行如何防疫,一起来听听中医医师怎么说。

昼夜温差逐步拉大 谨防三种证型感冒

秋分过后,天气转向寒凉,榕城昼夜温差逐步拉大。福建中医药大学国医堂中医内科主任医师陈淑娇提醒,市民要提防三种证型的普通感冒:“热伤风”、暑热感冒、暑湿感冒。

百姓俗称的“热伤风”主要表现为咽痛、鼻塞、咳黄痰、面热等,经验方“小柴胡颗粒”一般可解。暑热感冒以微恶风寒、汗出热不退、心烦、口渴等为主要症状,患者可选用清热宣肺的寒凉性中成药,比如抗病毒口服液、感冒清胶囊、银翘解毒颗粒等。暑湿感冒症状表现为胸闷、头身困重、脾胃不和,口虽干而饮不多,舌苔虽腻而少黄,推荐荆防颗粒、藿香正气水。

陈淑娇提醒,秋分时节一防暑邪,出门依然要做好防暑措施;二防早晚凉感冒,保持室内外空调温差不超过6℃;三防秋燥,饮食上应注意润燥生津,适宜食材有百合、石斛、麦冬、山药、杏仁、梨、柿子、苹果等;四防秋愁,注意调节情绪,适当运动,可冲泡玫瑰花、陈皮等饮用以疏肝解郁,失眠者可按摩太冲、神门穴等助眠。

健康宅家 收下这些居家防疫“锦囊”

【灸疗】

根据中医治未病的“未病先防、既病防变、瘥后防复”核心理念,中医非药物治疗在亚健康调理、固本培元等方面具有特色和优势,比如脐疗。肚脐正中有个穴位叫“神阙穴”,被看作生命之源。此穴具有与诸经百脉相通,联系五脏六腑、表皮角质层薄、屏障功能弱、对药物渗透力强等特点。在此穴之上施行的诊疗方法就是脐疗,其中脐灸最为常见。药物借助艾火的纯阳热力刺激经络传导,渗透传入体内,以激发经络之气,疏通经络,促进气血运行,调节人体阴阳与脏腑功能,增强免疫力,达到防病健体的目的。

市民还可以在家选大椎、关元、气海、中脘、足三里等穴位按摩10~15分钟,或在穴位约3厘米远处艾灸15分钟左右,有补血行气、疏通经脉、理劳补虚等作用。

【滋阴润肺药膳推荐】

滋阴润肺羹

食材与药材:铁皮石斛10g,川贝(细粉)3g,鸡蛋1个,肉末适量,麻油、盐、姜、葱等调料适量。

烹调方法:鸡蛋打成蛋花,铁皮石斛洗净加适量盐,在料理机中搅拌成浆,与肉末同移锅中,文火煮,将熟时加入川贝搅拌,文火煮熟,加入蛋花,继续煮开,加入米酒、姜末、葱花、盐等调料。

应用范围:肺虚证。

临床表现:口干唇燥,咳嗽无痰,或痰少而黏,有时痰中带血,易感冒,自汗出,手足心热,舌质淡,脉细虚数。

用法用量:1日1剂,每周1~2次,可经常食用。

四仁蛋羹

食材与药材:白果仁5g,甜杏仁10g,核桃仁10g,花生仁5g,鸡蛋、芫荽、麻油、盐适量。

烹调方法:将芫荽切成细末;白果仁、甜杏仁、核桃仁、花生仁共研粗粉,混合均匀;锅中加水,把鸡蛋打成蛋花倒入,加果仁粗粉,煮成羹,加入芫荽、盐等调料。

应用范围:肺肾两虚证。

临床表现:胸满气短,动则气喘,呼多吸少,面色苍白发无华,疲乏无力,自汗出,口干,舌淡苔白,脉沉而弱。

用法用量:1日1次,7日为1疗程。

漳州市十大中青年专家

漳州市医院林聪猛:爱与坚守,架起医患“心”的桥梁

“您好,好久没联系,我是15年前患急性白血病,您帮我做异基因干细胞移植的小邱(化名)呀!我想跟您咨询一下,我做这个移植手术现在能不能接种新冠疫苗?会不会有影响?”这是漳州市医院血液科主任林聪猛接到了多年未联系的一位患者的来电,这位患者是一名基层医务工作者。疫情防控期间,这样的电话好多。久违的联系中得知患者这些年的状态良好,恢复健康后还坚守在自己的医疗岗位,林聪猛表示很是欣慰。

林聪猛是福建医科大学附属漳州市医院副院长、血液科主任、硕士研究生导师;中国医师协会血液科医师分会委员,福建省医学会血液学分会副主任委员,漳州市医学会血液学分会主任委员;长期扎根临床一线,有较丰富的临床诊疗、科研及教学经验,尤其对白血病、恶性淋巴瘤等血液肿瘤的诊疗、造血干细胞



移植术及血浆置换术的临床应用有较深入的研究;2006年率先在漳州市开展造血干细胞移植术,填补漳州市在此项目上的空白。先后主持并参与省、市多项科研立项,获漳州市科技进步奖3项;先后荣获“漳州市有突出贡献中青年医疗专家”“漳州市青年科技奖”“漳州市优秀青年科技人才”“漳州市卫生系统优秀共产党员”“漳州市医院优秀共产党员”等荣誉称号。

采访时,林聪猛谈起自己的从医之路,很大一部分原因是因为少年时,

当教师的母亲身体不太好,经常需要到医院去看病,陪伴母亲的次数多了,接触的医生也就多了。“医患之间的托付,医生对生命的敬畏,医生通过患者的描述就能判断病情,这些对于少年的我都是非常奇妙的事情,仿佛这些都在冥冥之中指引着我走上医学道路。”

比起高超的医术,林聪猛觉得做人更重要。要能够站在患者的角度、站在家属的立场思考、交流。2006年底,血液科接诊了一个年仅19岁的恶性淋巴瘤患者。当时正处于叛逆期的患者对父母的叮嘱显得十分不耐烦。林聪猛多次与患者交流谈心,规划未来,给了他更多的信心配合接受了治疗。“这个小伙子我们现在还经常联系,他已经结婚了,在准备生孩子之前还咨询过我手术有没有影响,现在也有了一个非常可爱的孩子。”患者能够治愈过上正常的生活,可以说是林聪猛

最大的动力。“我和我的很多患者及家属都像朋友一样,有一些病人遇到与治疗无关的问题也愿意与我交流。”林聪猛笑谈道。“医学也有很多再努力也无奈的时候,只要你真心付出,注重沟通,是会得到理解的。几年前有一患者成功进行干细胞移植,但后期因感染不幸走了,虽然结局不好,但家属在办完患者事后还是打来电话感谢我们的付出。”患者和家属的理解,也是林聪猛坚守初心的动力。

作为科室主任,他始终要求科室医生和带教的研究生“先做人、后做事”,要做一名真诚、有“正气”的医生,要学会团队协作。2020年,林聪猛任职漳州市医院副院长,尽管忙碌,他依然坚守临床一线,经常与病人及家属面对面交流,多鼓励、多沟通。有时去治愈、常常去帮助、总是去安慰,大概形容的就是他这样的医生。他用自己的爱与坚守,架起医患“心”的桥梁。

(黄洁)



6月18日,境外输入新冠肺炎无症状感染者艾米(化名)从漳州市医院朝阳分院出院,林聪猛(右)为其送行