

龙海区榜山镇卫生院院长方安海： 30余载倾情服务父老乡亲

在榜山镇卫生院经常可以看到慕名前来看诊的人，他们都期待把病看好，因为这里有妙手仁心的名中医——方安海。

方安海是土生土长的榜山人，他是龙海区榜山镇卫生院党支部书记、院长，中医主任医师。一对从厦门到榜山寻医的退休老干部夫妇，老人长期、经常性的口腔溃疡已经让他无法正常进食，辗转多处就医无法根治。老人退休前是个军人，在方安海看来他的病情和他的情绪急躁有很大的关系，几副半夏泻心汤，配上“心灵配方”，老人来找方安海3趟就药到病除了。方安海用药处方平正轻灵，常在小方之中见大神奇。

【里外兼修，提升自我】

仁心，是作为一名中医的方安海始终奉行的初心。在龙海，方安海就是一个行走的“小医馆”，这是从他年轻时候就养成的习惯，有时下了班就到附近的村子为乡村里的老年患者、不便出门就医的患者免费看诊，老年人往往并发症多，要想让患者少跑腿，自己就要多学几分本事，尽可

能多地帮助患者解决问题。为此，已工作多年的方安海经常参加中医交流会与培训班。

【医本仁术，大医精诚】

方安海在采用针灸等中医技术，结合中药治疗各种疑难病，取得良好的疗效。面对治疗顽固性胆绞痛、结石引起肾绞痛，有十数载临床经验的方安海深知中药内服、西药抗感染解痉止痛药物等都难以达到止痛的目的，所以他采用穴位注射法，将药水注入穴位，将针刺刺激和药物的性能及对穴位的渗透作用相结合，发挥其综合效应获得良好的效果。如今榜山卫生院引进许多高科技的物理治疗设备，在方安海看来“针与中医药的结合”“科学机械与中医药的结合”都是不同机制协同作用增加疗效的方法，所以作为中医的他并不固执，始终对西医学和物理疗法抱着尊重态度，并坚持取彼之长，补己之短。从医30余年来，他多次针药结合、刺灸并施，把一个个危急重症病人从“鬼门关”拉了回来。做一个人民的好医生，是方安海始终坚守的



职业道德准则，也是他多年来坚持不懈的奋斗目标。

【推动发展 守护健康】

多年来，方安海不仅大力弘扬中医文化，还精研中医药疗效，积极开展新技术、新项目，竭尽所能为中医药学的发展做出了自己的贡献。2012年5月，方安海从龙海市东泗卫生院调任榜山卫生院任院长。初到时，整个卫生院设施简陋，人才缺乏，科室布局不合理，根本不能满足群众的就医需求。在没有中药房、中药柜，缺少中医人才的情况下，他精心规划，及时招聘中医人才，亲自带队培养。如今，榜山卫生院拥有一座总建筑面积7750㎡的7层门诊综合楼，院内开设了中医、康复、

理疗、针灸科室，增加了中医中药、骨伤、针灸、针刀、中药熏蒸服务项目，并形成了中医理疗品牌科目。中药房拥有中药饮片400多味，到2013年底，门诊和住院量增加10倍，卫生院医疗收入超过1000万元，群众满意度高，基层卫生院评比排名上升。在方安海和同事们的努力下，目前榜山卫生院中医馆已成全市面积最大、业务收入最多的基层示范中医馆。极大改善人民群众就医环境，方便周边群众就医，有利于促进农村医疗事业健康发展，为新的医疗改革作出应有的贡献。

目前，方安海正在筹措榜山卫生院开设医养结合的老年人康养中心试点，为周边群众老年群众提供标准的医疗就诊、专业护理、疗养等服务。他认为，随着老龄化、高龄化、空巢率不断升高，如何让老人无法时时陪伴在身边的老年人既不必离开居家环境，又能及时得到生活、医疗方面的服务，是乡村医疗所面临的一大问题。“医养结合”的推广，在乡村地区势在必行而任重道远。

(黄洁)

冬季进补，因人而异

■指导专家 福建中医药大学国医堂 甘慧娟教授

□本报记者 刘伟芳 设计 钊铭

进入冬季后，人体新陈代谢减慢，消耗相对减少，冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内，从而扶正固本，增强抵抗力。无论是何种进补方式，都需因人而异。

不同体质的人，冬季如何调补？

1. 气虚体质

主要表现：

倦怠乏力、面色淡白、易于感冒、食欲不振、汗多、或脱肛、子宫脱垂等。

推荐药膳：黄芪粥



主料：黄芪10克、大米100克。

做法：将黄芪片用冷水浸泡半小时，水煎取汁，共煎2次。二液合并，分两份，每取1份同大米煮粥，待熟时调入白糖，再一二沸即成。

推荐药膳：何首乌炒猪肝



主料：猪肝300克、韭菜250克、豆瓣酱8克、何首乌20克。

做法：猪肝切片，焯水捞出；韭菜切小段；何首乌加水煮沸，小火煮10分钟，滤取药汁勾成芡汁；起油锅，将韭菜、猪肝与豆瓣酱一起炒匀，再淋上芡汁。

推荐药膳：猪瘦肉粥



主料：熟猪瘦肉、番茄、花椰菜各100克，桑椹20克，粳米80克，生姜末、香葱末适量。

做法：锅中加入适量水，加入桑椹、粳米和姜、葱煮至熟，加入猪肉、番茄、花椰菜，继续煮至熟即可。

推荐药膳：当归生姜羊肉汤



主料：当归15克、生姜25克、羊肉250克、食盐适量。

做法：将前三物加水同煮，肉煮烂之后，加盐调味，食肉喝汤。

特别说明：此汤可用于冬季温补保健，也可用于妇女产后虚寒腹痛，对老年体弱久病之人也可用。

5. 血瘀体质

主要表现：

面色晦黯、容易出现瘀斑、易患疼痛、口唇紫黯、舌有瘀斑或瘀点、女性多见痛经或闭经。

推荐药膳：当归田七乌鸡汤



主料：乌鸡1只、当归15克、田七5克、生姜1块。

做法：先把乌鸡斩块装进瓦煲里，再放入当归、田七、生姜，倒入清水，清水一定要没过乌鸡，隔水蒸3小时左右即可。

2. 血虚体质

主要表现：

头晕眼花、面色苍白无华、唇色淡、心悸多梦、健忘失眠、大便干燥、妇女经量少色淡、血象检查白细胞、红细胞、血小板减少等。

3. 阴虚体质

主要表现：

形体消瘦、五心烦热、口干饮冷、虚烦不眠、便干尿黄，甚则盗汗、颧红，男子梦遗滑精、女子月经先期（月经提前7天以上）、色暗量少等。

4. 阳虚体质

主要表现：

面白少华、形寒肢冷、四肢不温、腰膝冷痛、大便溏薄、小便清长、男子阳痿不育、女子宫寒不孕等。