

# 临澧农村中医药工作受好评

本报讯(通讯员 王明义 刘红梅)“一根银针、几个火罐、二三味中药、一些常见病自己能治好。真搭帮临澧县中医医院医生给我们传授的中医药适宜技术啊!”这是常德市临澧县文家乡雅林村农民吴新树日前对“全国农村中医药工作先进单位”复验收收专家说的一番话。

该县烽火乡观音庵村村妇张玲因患急性乳腺炎,运用该县中医医院免费发放的《千家秘方》宣传册,选用鲜凤尾草2莨、鲜鸡蛋4个服用,3天就好了。太浮镇雷水村村民印明生因急性胃肠炎,就地取材采用鲜蒲公英25克,酿酒1食匙,水煎2次,混合鸡蛋,早中晚3次饭后服用一天病情缓解。望城乡石柏村村民胡杰因急性腰扭伤,就采用县中医医院推介的验方,用中药威灵仙根20克,加水

煎汁,另取鸡蛋2个,先用食油煎好,去油留蛋,然后将汁和入,2次服用,结果一天就不痛了。像这样,群众用学来的传统中医药小验方治疗常见病的事例在临澧农村非常多。他们说,简、便、验、廉中医小方小法解决了很多问题。

据悉,目前,临澧全县城乡中医药常识知晓率达到91%,三级卫生网中医药服务内容知晓率达87%,中医药服务、中医药知识的宣教实现了城乡全覆盖。信中医、爱中医、用中医蔚然成风,成为临澧城乡一大亮点。统计表明,近几年,农村合作医疗费用较往年下降二成以上。

为使中医药这一“国粹”焕发异彩,临澧县中医院常年开办中医药特色疗法和中医药适宜技术推广培训班,为477名乡村医生1455名各村组中医药科普知识

宣讲员免费系统培训,使他们人均熟练掌握15项中医药适宜技术。每年编印30万份常见病、多发病科普中医药小方小法册免费发放到广大农民手中。该县中医医院党委书记、市名中医乔玉山向民间老中医、老药农请教并收集整理编著的《安福本草经验方》一书,也免费发放全县339所农家书屋及全县乡村医生,受到读者欢迎。

岐黄之术,意在惠民。随着中医药服务技术的广泛传播和中医药适宜技术的推广,该县基本上形成了“小病不出村,大病不出乡、疑难病不出县”的农村医疗新格局,从源头上缓解了农村看病难看病贵的民生问题。今年7月30日,临澧“全国农村中医药工作先进单位”复验收,受到专家组好评。

健康新知

## 心理健康 预测死亡率关键因素

人们一直知道心理健康在一个人的生活质量中起着重要作用,而最近一项新研究显示,心理健康也是决定一个人寿命长短的重要因素。该研究发表在最近出版的《心身研究杂志》中。

加拿大多伦多大学的研究人员对上世纪90年代中期到2011年间的12,424名成年加拿大人进行跟踪研究后发现,研究开始时心理健康状况欠佳的人要比精神状态良好的同龄人平均早死4.7个月。

研究人员对加拿大全国人口健康调查中具有代表性的12,424名、18岁以上的受访者的数据进行了分析。在1994年和1995年(第1阶段)对参与者进行了首次访谈,然后一直进行随访至2010年和2011年(第9阶段)。在第9阶段中,死亡率数据由加拿大生命统计-死亡数据库确定。研究结束时,共有2317名参与者死亡。

这项研究考虑了可能导致过早死亡的常见因素,包括受访者的功能限制;健康行为,如吸烟、酗酒和体育活动水平;身体疾病,如癌症、心脏病、糖尿病和慢性疼痛;以及社会支持等。在完全调整了这些危险因素之后,研究还发现,在研究开始的18年里,那些心理健康欠佳的人因各种原因而死亡的风险要高出14%。

方留民

发现

## 体重超标女性 更易出现更年期症状

澳大利亚昆士兰大学的一项新研究表明,一些女性更易出现盗汗等更年期症状,这与月经初潮时间较早、体重超标等风险因素相关。

昆士兰大学公共卫生学院研究人员在国际学术刊物《BJOG:国际妇产科杂志》上报告说,他们对超过1.8万名英国、美国、澳大利亚的中年女性健康数据进行了分析。结果显示,月经初潮在11岁或更早时间的女性,与在14岁及以后的女性相比,进入更年期后出现潮热、盗汗等血管舒缩症状的风险要高50%;超重或肥胖会进一步加剧这种风险。

“超重和肥胖本身就是导致血管舒缩症状的重要因素,月经初潮较早的女性在童年和成年后也更容易体重超标,给她们的健康带来累加的潜在威胁。”昆士兰大学医学院博士钟欣芳在接受记者采访时说。

研究人员认为,相关风险因素较高的女性应该注意锻炼身体和保持健康的生活方式。

(《科技日报》7.29,郝亚琳/文)

## 暑期足球乐

暑假期间,江西省宜春市靖安县各地中小学校运动场馆24小时免费开放,并组织体育老师和青年志愿者无偿教学,让孩子们通过体育锻炼“动起来”,在强身健体中丰富假期生活。图为8月4日,孩子们在宜春市靖安三中运动场进行顶球训练。新华社发(徐仲庭摄)



关注

## 社交疗法将老人拉出家门

2018年,英国国家统计局公布调查显示,在总人口约7000万的英国,每年有数百万人饱受孤独困扰,尤其以老年人居多。研究人员表示,孤独成病就像每天抽15支香烟一样有害。为了帮助这些老人从晚年的孤独困苦中走出来,英国提出“社交疗法”,建议人们相互关照,哪怕只是简单地和邻居打个招呼都是不错的开始。

伊丽莎白今年65岁,住在英格兰约克郡,负责长期照看三个孙子孙女,每天都要等到他们的父母下班把孩子接走后才能休息。等到最小的孙子上了小学总算可以休息了,她却因为陷入少人关心的生活而病倒了。英国人将这些患有孤独病的老人,形容成“屋子里的大象”。要想解决这一问题,不能单靠药物,更要通过精神疗法才能让老人真的快乐起来。

针对伊丽莎白的问题,当地医生给她开出独特处方——社交疗法。定期去上烹饪课是“处方”之一,她学得很投入,还结识了不少朋友。另一个“处方”是让伊丽莎白重拾以前喜欢的网球,参加俱乐部业余组的训练和比赛。仅仅几个月时间,她就告别了病恹恹的状态。

烹饪课和网球课只是“社交疗法”中的一部分,医生会因人而异开出不同“处方”。早年在牛津大学主攻心理学的迈克尔·迪克森教授,上世纪90年代初创办了德文郡家庭医生运作组织。他以这个基层组织为试点,进行提升民众卫生健康的各种尝试,并将积累的经验集结成册,给其他医生提供参考。迪克森深信,以病人为中心的医学疗法,应该是医学界最佳的治疗方式。在他的著作《人的影响》一书

中,他要求“医生们不要拘泥于‘病人的身体只是一架机器’的陈旧意识,而是把他们看成一个个有感情、有活力的个体,由此将获得革命性的治疗新方法。”迪克森说:“现代医学应该打破传统医学的边界,用新眼光综合审视病人的身体状况、生活习惯等因素,合理地指导他们调整生活,缓解工作压力,调适感情。”

如今在英国,社交疗法已经得到全面推广,各地的社区医生都能为老人们开出合适的“处方”,比如建议老人做义工、当社区活动组织者、进行艺术创作、参观博物馆、结交新朋友、坚持体育锻炼,鼓励他们积极参与群体活动,而不是枯燥地在诊所里坐等医生治疗。该疗法效果显著,特别受老人欢迎,也得到了医学界的充分肯定,美国、加拿大等国也相继引入这一疗法。

(《生命时报》8.4,曹劼/文)