



妙手巧施仁术

——记长沙市十佳健康科普工作者、长沙县名医刘峰

本报记者 陈艳阳 通讯员 魏荷露

11月3日,长沙市第六届健康科普大赛总结活动暨“长”健康科普秀演讲大赛决赛隆重举办,本次大赛共评选出十佳图文类作品、十佳视频类作品、十佳健康科普工作者及优秀组织奖等多个奖项。作为一名资深的健康传播达人,长沙县第二人民医院中医康复科学科带头人刘峰喜获“长沙市十佳健康科普工作者”荣誉。

11月5日,记者来到长沙县第二人民医院,深秋的清晨空气爽洁清新。院内一行人正随着轻柔的音乐缓慢律动,原来是刘峰正带领患者和家属在练习八段锦健身操。自从刘峰被引进至医院后,每日清晨带领大家练习八段锦,就成为中医康复科病房一道独特的风景。

刘峰,副主任医师,于2022年9月经长沙县人才引进至长沙县第二人民医院中医康复科任学科带头人。先后荣获长沙市青年岗位能手、湖湘针推能手、市级技能大师、五一劳动奖章获得者、长沙县名医等荣誉称号。

在学术上,刘峰注重中医经典著作,他运用《黄帝内经》《伤寒论》等经典中医理论和名老中医经验,将经方与脉针结合,治疗多种疑难杂症及内科常见病、多发病,

如颈椎病、腰椎间盘突出症、面瘫、带状疱疹后遗痛、湿疹、月经不调、小儿抽搐症、抑郁症以及孕前产后调理等,取得良好的疗效。尤其是他运用筋针疗法治疗软组织损伤,能起到即刻镇痛的效果。

刘峰说话有条不紊,脸上总是面带微笑,让人觉得亲近又温暖。认识他的人,都夸他是个有温度的“好医生”。“弘扬祖国中医文化,提高人民健康水平”,这是杂交水稻之父袁隆平院士为刘峰的亲笔题词。2015年,刘峰为袁院士提供了半个月的中医调理,一周三次上门治疗。仅有一次,刘峰因医院工作繁忙没有去,袁院士便立马问工作人员说:“小刘怎么还没来呀?”随着一天天的康复,袁院士很满意,为刘峰写下上述题词。

2023年7月初,长沙举办的第三届中非经贸博览会期间,乌干达农业、畜牧业和渔业部部长弗兰克·托姆韦巴泽因患有腰椎间盘突出症,弯腰、后仰均感腰椎及腰骶部疼痛难忍前来医院治疗,刘峰为其制定个性化的治疗方案。经过腰部筋针激活卫气、舒筋柔筋、缓急止痛,再配合腰背部拔罐舒展经筋、艾灸神阙温经散寒以及外敷草药活血化瘀的综合治疗后,其腰椎

热忱服务践初心

用,对软组织损伤有即刻镇痛效果;二是依照“骨正筋柔,筋柔骨正”原理,运用三小平衡手法小角度、小力度、小幅度调整脊椎,治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎间管狭窄等多种脊柱相关疾病;三是遵循“脾胃为后天之本,气血生华之源”之说,注重扶正祛邪,运用中药经方内服,促进病情加速好转。

临床之余,刘峰还积极从事科普宣传工作。近年来,他为长沙市老干部大学的老年学员定期普及中医健康知识,为长沙市人民警察学校教职工普及秋季养生健康知识,在线上平台《健康长沙》中第三季第十六期科普“经筋病”知识,在FM102.2亲子智慧电台《小小世界大不同》中开展小儿秋季保健科普讲座等等。“通过科普,让人们提高对中医药的认知,从而提升整体健康水平,这也是我的工作之一”。

从医18年,常年扎根基层,刘峰表示,自己也有过艰辛和不易,“但每每看到患者来找我,起初是焦虑、痛苦不堪,在经过诊治后舒展眉头、转忧而喜,这一过程又让我无比欣慰……这也是我作为一名医者践行初心的动力。”

肿瘤患者恶心、呕吐,饮食上应该怎样护理?

分餐制,少食多餐

1. 不要吃得过饱 吃得过饱会增加胃的负担,容易引发胃部不适,从而导致恶心。每次进食时,尽量只吃七、八分饱,避免一次性摄入过多食物。

2. 每次吃少量,但增加餐次 分散食量,能减少每次进食对胃的压力,有助于食物的消化。可以将原来的三餐分为五、六餐,每餐吃少量食物。

3. 避免空腹 空腹时胃酸分泌增多,容易刺激胃黏膜,引发恶心。在两餐之间,可以吃些低糖的饼干或烤面包片,既能提供能量,又不会给胃带来过大的负担。

避免冷热食物混合

1. 冷热食物的影响 当冷热食物同时进入胃部,例如,吃了冰淇淋后立刻喝热汤,或者在吃热饭时喝冰冷的饮料。可能会导致胃部突然收缩或扩张,这种快速的温度变化会刺激胃黏膜,从而引发恶心或其他胃部不适。

2. 选择适宜的食物温度 室温或稍微温热的食物对胃的刺激较小,更易于消化,不会引起胃部的不适。在准备食物时,可以稍微加热,使其达到室温或微温。避免直接从冰箱取出的食物立刻食用。

多喝水,保持水分平衡

1. 水分摄入的重要性

水分可以帮助稀释胃中的酸性物质,减轻胃酸对胃黏膜的刺激,从而减少恶心和胃部不适的感觉。适量的水分摄入可以帮助维持胃的酸碱平衡,促进食物的消化,减少胃部胀气和不适。

2. 选择合适的饮品

绿茶、牛奶等饮品温和,不含刺激性成分,有助于润滑胃黏膜,减少胃部不适。碳酸饮料和咖啡含有刺激性成分,可能会增加胃酸分泌,刺激胃黏膜,从而加重恶心感。可以根据自己的身体需要适量增加饮水量,或者在饮食中加入一些清汤或淡茶,为身体提供必要的液体。

吃些助消化的食物

肿瘤患者在治疗过程中,尤其是化疗期间,胃部变得较为敏感,选择易于消化的食物可以减轻胃的负担,降低恶心和呕吐的风险。

推荐的食物:

(1) 酸奶:酸奶中含有益生菌,可以帮助调节肠道菌群,促进食物消化,减少胃部不适。

(2) 香蕉:香蕉软糯,富含膳食纤维,可以帮助胃部消化,同时为身体提供必要的能量和营养。

(3) 燕麦:燕麦是一种全谷物,富含膳食纤维,可以增加饱腹感,有助于食物在胃中的消化。

避免强烈的食物气味

强烈的食物气味可能会刺激嗅觉,从而引发或加重恶心感。特别是对于正在接受治疗的肿瘤患者,嗅觉可能会变得更为敏感。

1. 具体食物

(1) 鱼:某些鱼类在烹饪过程中可能会产生较为浓烈的气味,尤其是油腻的鱼。

(2) 蒜:蒜的气味较为浓烈,尤其是在生吃或半生熟的状态下。

2. 如何操作

(1) 选择气味较淡的食材:在购买和准备食物时,可以选择那些气味较为淡雅的食材,如鸡肉、蔬菜等。

(2) 保持厨房通风:在烹饪过程中,确保厨房有足够的通风,可以使用抽油烟机或开窗通风,以减少食物气味的积聚。

总之,肿瘤患者在治疗过程中的恶心和呕吐,很大程度上都可以通过合理的饮食护理来缓解。选择正确的食物,养成良好的饮食习惯,可以帮助患者更好地应对治疗,提高生活质量。

玉林市红十字会医院 黄培莲

选择容易消化的食物

1. 轻食为主 轻食易于消化,不会给胃带来过多的负担,从而减少恶心和呕吐的可能性。

推荐食物:

(1) 稀饭:稀饭软糯,容易消化,对胃的刺激较小。

(2) 面条:面条属于碳水化合物,能够提供能量,同时不会增加胃的负担。

(3) 土豆泥:土豆富含纤维,土豆泥的形态使其更易于消化。

2. 避免油腻、辛辣和刺激性食物 这些食物可能刺激胃黏膜,导致胃部不适,进而引发恶心和呕吐。

具体食物:如红烧肉、辣椒、咖喱、烧烤、油炸食品等。

3. 选择清淡、不含刺激性香料的食物 清淡的食物不会刺激胃,有助于减少恶心感。

推荐食物:如清蒸鱼、白煮蛋、蔬菜汤等。避免使用如花椒、大蒜、生姜等刺激性强的香料。