

本报专访

# 治病救人有“针功夫”

——访长沙市中医医院(长沙市第八医院)天心院区针灸康复科主任余畅

记者 章庆丰 通讯员 金浪

在他们的手中，银针不再是冰冷的金属，而是一股温暖的春风，轻轻拂过病痛之地，带走寒冷与不适。针灸医生，就像是古老医术的守护者，将千年的智慧与现代科技相结合，在人体这幅复杂的画卷上，勾勒出健康的轮廓。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)天心院区针灸康复科主任余畅，就是一名有着多年临床经验的针灸医生。作为医学博士，余畅主持及参与国家和省市级科研课题8项，获湖南省科学技术奖二等奖1项，中华中医药学会科学技术奖三等奖1项，中国针灸学会科学技术奖二等奖1项，湖南省中医药科技奖一等奖1项，长沙市科技进步三等奖1项。在她看来，每一次针刺，都是与患者身体的一次对话，共同寻找着通往健康的道路。

“针灸可以治疗的疾病范围非常广泛，几乎涵盖了包括内外妇儿在内的多个方面疾病。”说起针灸，余畅首先就向记者介绍了基本原理，“针灸治病的机理是在中医基础理论指导下，采取针灸治疗技术，刺激相应的经络穴位，以疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪。

邪、调节气血，达到恢复健康的目的。”

面瘫、风湿疼痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、骨折术后的肢体肿胀、关节挛缩……在长沙市中医医院(长沙市第八医院)针灸康复科，不少患者通过针灸得到了康复，魏先生便是其中之一。

魏先生经营着一家小超市，生活作息不是很规律，常常工作到凌晨。2019年，他就因为“面神经炎(左侧)”住院治疗过，期间还首次发现了高血压病和2型糖尿病。痊愈之后，他没有改变生活习惯，今年3月面部右侧突发面瘫。出于信任，他再次来医院找到了余畅。

“面瘫病患者有口歪眼斜的症状，很多都是因为劳作过度、正气不足。”余畅说，在治疗魏先生面部症状的时候，还不断帮助他调整血压和血糖，督促他改变作息习惯。经过持续的治疗，魏先生的症状痊愈了，血压血糖也得到了控制。

“我们将科研和临床相结合，努力找到最适合患者的治疗方案。”余畅告诉记者，面瘫病是针灸治疗

的优势病种，自己已经进行了长达10余年的临床研究。特别是三个月以上难治性的面瘫，利用梅花针刺络放血强通法，对患者效果十分明显。

从外地来长沙的方大爷，因为“头面部带状疱疹”辗转于多家医院。来到余畅这里就诊时，他疼痛剧烈，血糖高达 $41.45\text{mmol/L}$ ，心脏各项指标也很不好，处于病重状态。余畅仔细检查、认真分析，最终使用“三通四联”针灸综合疗法进行治疗，帮助他缓解了疼痛，各项指标也恢复正常了。

“我们在治疗原发疾病时，会密切关注患者的身体状况。”余畅说，许多疾病病因较复杂，采用单一疗法效果不佳，“三通四联”针灸综合疗法作为科室的特色疗法，联合运用了电针、梅花刺络拔罐、艾灸等方法，可以达到微通经络、温通经络、强通经络作用，提高临床疗效。

为了让更多的患者得到有效的治疗，针灸康复科还创造性地开创了“午间门诊”。

为何会想到利用中午的时间？余畅介绍，2020年，有位在南门口

附近上班的患者因为颈椎问题前来问诊和治疗，可他每次来都要向公司请假。“当时我觉得他离我们医院很近，就让他别请假了，中午的时候来。”余畅牺牲了部分午休时间为其施治，患者治疗完能及时回公司，不再因此影响工作。

有了这次经验，科室发现中午的时间可以给患者带来极大的方便，便设立了中午12点至下午2点半的“午间门诊”。

附近学校有运动损伤或落枕的学生，需要陪同的老人和小孩、上午没能完成治疗的患者、中午才拿到诊断结果的患者……“午间门诊”让很多患者不再被时间束缚，可以根据自己的时间来医院。除了“午间门诊”，科室还一直坚持周末的无假日门诊，为患者提供不间断服务。

“希望大家多多关注自己的身体，改变不良的生活习惯。”谈及对个人健康的建议，余畅认为，现代人的生活饮食与以前有很大的不同了，很多人营养过剩，又缺乏锻炼，导致身体出现了各种问题。建议大家养成健康的生活和饮食习惯，发现不适及时就医。

## 高温季节，脑梗死高发，如何做好预防及护理

尽管已是立秋节气，但炎热的暑气仍将持续一段时间，持续的高温天气不容小觑，它正是脑梗死的高发时期。

脑梗，即脑梗死，是脑卒中最常见的类型，占80%左右。是因为脑部供血通道发生阻塞，血液不能顺利流入，导致部分或全部脑组织缺血、缺氧而导致的进一步损伤。当气温上升到 $32^{\circ}\text{C}$ 以上时，脑卒中的发生率会比平时高66%，并且，随着气温升高，危险性还会持续增加。为了有效预防脑梗死的发生，我们需要采取一系列措施来保护脑部健康。

### 高温季节

#### 预防脑卒中的重要措施

1. 温度 尽量减少在高温、高湿、密闭的环境中停留时间；合理使用空调：室内空调温度不宜过低，建议设定在 $26^{\circ}\text{C}$ 左右，避免室内外温差过大导致血管急剧收缩或扩张。

2. 作息 合理安排作息时间，避免熬夜，如果夜间睡眠不足，可以适当增加午休时间。

3. 运动 高温天气不宜剧烈运动，选择清晨或傍晚气温相对较低时进行适量运动，如散步、慢跑、太极拳等。

4. 饮食 饮食清淡，讲究荤素

搭配，粗细结合，限制盐分和脂肪的过多摄入，避免辛辣、油腻、重口味的食物，同时要注意戒烟限酒，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等，还可吃一些带苦味的食物，如苦瓜中含有的皂苷可以辅助降血脂、降血糖，预防脑血管疾病发生。

5. 补水 夏季应及时补充水分，保持血液黏稠度正常，预防血栓形成。建议每天饮水量不少于2000毫升，晚上睡觉前和早晨起床后各喝一杯水。

6. 情志 保持心态情志调和，可以通过看书、听舒缓音乐，冥想等方式放松心情，遇事不急躁，遇事不心烦，防止五志过极，气血逆乱而发生脑卒中。

7. 监测 患有高血压、糖尿病、高血脂等的患者要按时服药，不能随意停药或减量。定期监测血压、血糖，避免血压、血糖波动过大，必要时根据医嘱调整药物剂量。

#### 如何对脑梗患者

#### 进行护理

1. 急救护理 脑梗急性期如果不及时治疗可导致严重的并发症，甚至死亡，所以遇到疑似脑梗死的患者应第一时间拨打120，尽早、尽快到医院就诊。在等待救援的时间，让患者平躺，解开衣领，以便

呼吸通畅，尽可能不要转动患者的头部。若患者有恶心、呕吐的现象，则应帮助其侧卧，将麻痹无力的一侧肢体朝上，以防止因呕吐物误吸而窒息。

2. 生命监测 定期监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸和体温等。同时，过低或过高的血压需要及时纠正，以维持脑部血液供应的稳定性。

3. 保持患者体位 将患者头部抬高约30度，这有助于减少颅内压力。同时，定期翻身，每两小时左右翻身一次，避免同一个部位皮肤长期受压，预防压疮的发生。

4. 饮食管理 根据医生的建议，为患者提供适合的饮食，如易于咀嚼和吞咽的食物。针对有吞咽困难需要进行鼻饲的患者，应该准时、定量，保障患者每日所需热量，针对合并高血压的患者，要限制钠盐的摄入，每日不超过6克。要减少含钠盐的调料及腌制食物。

5. 康复锻炼 脑梗死患者的康



复治疗时机非常的重要，在患者生命体征稳定后，即可开始进行康复治疗，早期给予患者活动指导，可以有效降低肺部感染、下肢静脉血栓的风险，鼓励患者主动运动，锻炼时要循序渐进，运动量适宜，避免劳累过度，以免适得其反。

6. 心理支持 急性发病会让患者的心理产生焦虑、烦躁等情绪，需要为患者提供心理支持和安慰，仔细询问患者感受，引导患者放平心态，同时帮助患者和家属树立信心，应对疾病的不良影响和各种情绪反应。

衡阳市中医医院 周欢