

# 王琳:传承中医芳华

上海市科学技术奖励大会



王琳(左)和导师陈以平教授

王琳 龙华医院肾病科副主任, 全国陈以平名中医工作室负责人, 主任医师, 硕士生导师。在膜性肾病、IgA肾病、肾病综合征、慢性尿路感染(慢性肾盂肾炎、尿道炎等)、慢性肾功能不全以及各类代谢相关性肾病及肿瘤相关性肾病的诊治上均有较深造诣。

口述实录

唐晔:谈一谈您的用药特点?

王琳:我属于“补益派”,健脾补肾为主。一般情况下,慢性肾病跟自身免疫功能相关,尤其在免疫功能低下时期,又合并感染外邪的情况下,才会导致疾病的发生与发展。用药上,核心不离“脾、肾”。选药方面,宗师陈氏,善用黄芪,尤喜生品,煎剂取生黄芪30~60克,打粉取生黄芪200克,每天口服1~2克。黄芪具有益气、利水、消肿、降低蛋白尿的作用,以蛋白尿为主的肾病,用量尤大。此外,还常用健脾化湿药,像党参、山药、猪苓、茯苓、苍术、白术等。以膜性肾病举例,秉承陈师“斡旋三焦治肾理念”,其病虽在肾,然治取中焦,我们开出的药方内没有一味是补肾药物,全是健脾药,健脾化湿加上活血化瘀。

唐晔:有没有令您印象特别深刻的病人?

王琳:有位40岁的糖尿病肾病患者,由于血糖监管不力,出现各种严重并发症,来诊时表现为大量蛋白尿、全身浮肿、肾功能减退、足趾坏疽。让我心酸的是,家庭不和谐,他被全家人抛弃,最后因抢救无效,走了。所以,亲情的力量大过天。

唐晔:您最关心病人什么?

王琳:希望与病人能有良好的沟通,在疾病治疗上达成共识。年轻病患常常会认为自己年纪尚轻,不能被疾病捆住手脚,所以治疗难免懈怠。遇到此类病人,我会反复强调治病的重要性,但往往收效甚微。医学里有句话叫“医不叩门”,说的是如果你积极主动去做某件事,别人往往会觉得你是有利可图。其实,没有一位医生希望自己的病人以悲剧收场,所以我会苦口婆心劝告,希望他们能积极治疗。

唐晔:您觉得,怎样的人生才算是幸福的?

王琳:首先是家庭幸福美满,在这一前提下,才能安心从事你所喜爱的职业,成就一番有利于社会、有利于他人的事业,实现个人价值。当然,生活难免会有烦恼,那就要学会自我调节,我会去健身房打拳,一场拳击40分钟,打到大汗淋漓,泄除了烦恼,舒畅了心情。

你难以想象,这个稳重端庄的医者,穿上运动背心,戴上拳击手套,在拳台上打出一记漂亮的直拳或者左勾拳时,是多么惊艳的模样。“每当心情低落,就去打上个小时,出一身汗,什么都化解了。”

龙华医院肾病科副主任、主任医师王琳博士,师承我国著名中西医结合肾病大家陈以平教授,具有丰富的肾病中医治疗经验。

她迷恋中医,纯粹是因为母亲的一场大病。自她有记忆起,母亲似乎就从未离开过药物——母亲患有风湿,需常年服药,后又患上肺结核,这就增加了服药量。由于疏于对药物副作用的监控,在王琳将要考大学之际,母亲的肾脏出现了问题。她最初的梦想是当一名老师,但那时,她所有的念头只有一个——治好母亲的病,让母亲健健康康地活着,颐养天年。“读了陈以平教授的博士生,真是久旱逢甘霖,老师救了我母亲,又授我以先辨病、再辨证的中西融合诊治思想,使我受用终身。”

王琳说,是老师让她领略到了中医的魅力,化解了对中医的疑虑。“老师是我人生楷模,她教我医学知识,更教我为人处世之道。她不是亲生母亲,胜似亲生母亲。”

对付肾病,她继承的是老师的衣

钵,专注脾肾双治,践行老师“斡旋三焦治肾理念”,在老师的学术思想指导下,博采众家,在用黄芪、附子上颇有心得,深得老师赞许,“老师鼓励多思考,不要墨守”。

她响应医院号召,从市区龙华医院调到浦东分院创建科室,有一段时间压力巨大,十分纠结,但是终于云开雾散,她的病人纷至沓来,来自市区,来自外省,新疆、海南不辞其远,美国、澳洲重洋难隔,她的专家号总要排上两个月,甚至更久。

肾病是慢病,她经常对病人说,疾病只是人生的一个阶段,这个阶段最终会结束,如果想让这个阶段尽快且很好地结束,就必须付出努力。她说,病人要有管理自己的勇气和毅力,要有持之以恒的决心与毅力。作为医者,给病人开药仅是她工作范围的一部分,更多的还有对病人的关怀。“很多病,治愈要靠习惯的改变,

人大多不善于改变自己,所以我们有微信群,及时叮嘱,反复宣教,絮絮叨叨,搭上自己全部时间。”她说,很多病人还是领情的,会遵医嘱,会向她报喜,哪怕离世,家属都会念及旧情,走过路过来看看她。

她说,中医就是一门调和的艺术,人与疾病的调和,人与环境的调和,人与内心的调和,“人生就是一场修行,内心的坚守,唯因爱与信念,方能历久弥坚……” 晔问仁医 唐晔

## 留神感冒伪装下的病魔

理论上来说,得了普通感冒就算不吃药7天也会自愈。不过要是感冒超过3周,如果其他症状消失,而咳嗽一直挥之不去,可能是其他肺病的征兆。

有时感冒症状已经开始好转,但却又卷土重来,出现更严重的高热和剧烈咳嗽等症状,这或许是“二次感染”,有可能是支气管炎或肺炎。

如果眼睛发痒,而且无缘无故泪流不止,那很可能是过敏反应,而非普通感冒。过敏反应的其他症状包括荨麻疹、舌头肿大、头昏眼花、腹部绞痛等。

感冒症状伴有不明原因的体重减轻,可能是甲亢、恶性肿瘤、细菌感染甚至艾滋病的征兆。

感冒后,如果感到某个部位疼痛,一定要警惕。例如,脓毒性咽喉炎会导致喉咙疼痛;鼻窦感染会给鼻窦带来压迫,有时还会导致牙疼;而中耳炎不仅会导致耳部疼痛,还会造成听力下降、耳部疼痛,还伴有分泌物增多。

海鹰

## 喊停咳嗽

对搓鱼际穴 鱼际穴位于手掌的大拇指根部。每天两手鱼际对搓,直到整个手掌发热,能提高身体抵御外邪的能力,对咽痛、咳嗽等症状有疗效。

喝马蹄雪梨汁 将马蹄、雪梨搅汁,并用凉开水将汁稀释后,加些白糖调味,有清热化痰功效,适合肺燥咳嗽。

## 制伏感冒

按摩太阳穴和和合谷穴 太阳穴位于眉梢与外眼角连线中点往后约一指横宽处的凹陷处。和合谷穴位于手背,拇指与第二掌骨间的凹陷处。可用中指指腹轻轻按压旋转,顺时针方向轻揉半分钟,再逆时针方向揉半分钟。

吃参精白芷粥 用纱布包扎太子参、黄精、荷叶、白芷、贯众,与粳米一起煮粥食用,适宜于体虚者感冒后调养。

方芳

## 常踢小腿肚

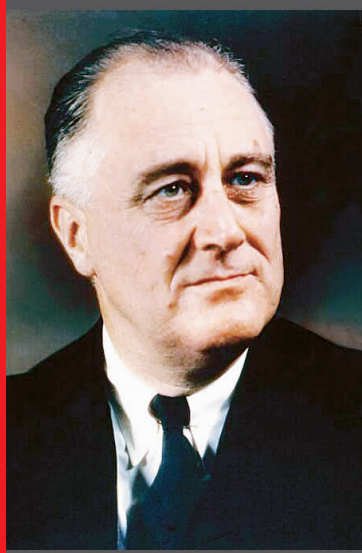
小腿肚是人体的“第二心脏”,没有健康的小腿肚,将双腿血液往上运送,人就无法维持正常的血液循环。寒冬季节,常踢小腿,有活血强体之功效。

一条腿站立,用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的承筋穴或承山穴。承筋穴在小腿后部肌肉的最高点,承山穴位于小腿后部肌肉的分叉处。踢打以“加速—缓慢—加速”交替进行,从而加强小腿肚肌肉的收缩能力。

朱秀兰

【病例报告】

## 罗斯福死于高血压



新闻回放:富兰克林·罗斯福是美国历史上唯一一位连任4届的总统,但可惜的是,他也是为数不多的在任期间逝世的美国总统中的一位。更可悲的是,罗斯福死于高血压。

1937年,罗斯福54岁,血压162/98mmHg,当时的美国总统健康通报视其为健康;1940年,188/105,未做任何干预;1944年,180~230/110~140之间,只做了短期的饮食干预;1945年,260/150,基本未做干预;1945年2月4~11日,罗斯福总统参加雅尔塔会议,据事后丘吉尔的私人医生回忆,当时罗斯福已呈小中风状态,迄今很多历史学家怀疑当时罗斯福在雅尔塔会议上所做的许多有利于前苏联的决定和他那时因为血压太高而造成的“糊涂脑子”有关;1945年4月12日,罗斯福因中风倒下10分钟后所测得的血压是300/190。

由于罗斯福总统的突然去世,美国卫生部对血压启动了深入的研究,

证明高血压是中风、心脏病、肾衰竭和失明的主要原因,由此科学制定高血压标准。

在高血压中,临界高血压的患者只是血压稍偏高,心、脑、肾等重要器官无器质性损害,因此极易被患者忽视。但是约有71.5%的临界高血压会发展为高血压,并易发生脑出血、脑血栓、冠心病等症,其死亡率也明显高于正常人。

体检时发现为临界高血压者,需连续一周每日测两次血压,观察血压变化。若一年之后,血压均值升高10mmHg,就需要用药物治疗,而且治疗时间不能少于两年。

无症状高血压患者的血压通常呈阶梯状缓慢上升。由于其已经适应了这种缓慢升高的血压,因此即使血压已很高也无任何症状。最常见的严重后果就是突发脑出血、腹主动脉瘤破裂、蛛网膜下腔出血和急性心肌梗死。所以说,这是一种很凶险的疾病。

沈奇伟

## 专家教你吸氧

冠心病“伤”左心,肺心病“伤”右心。造成慢性肺源性心脏病(肺心病)的肺部疾病都是慢病。每天数次低流量的吸氧,每次半小时到1小时,这对普通的慢性肺部疾病是合适的。

盛净(上海第九人民医院老年病科主任,主任医师)