

院长论坛

中医“简、便、廉”让社区居民得实惠

时令养生

春季养肝应增“甘”少“酸”



浦东卫生计生委副主任 范金成

浦东新区是国家中医药发展综合改革试验区，大力推广中医适宜技术，传播中医药文化，让老百姓充分享受中医医疗“简、便、廉”的特色，是创建中医试验区的重要内容。2016年，在上海新一轮社区卫生服务综合改革中，浦东将抓住中医特色让社区居民得实惠。

简：40项中医“绝活”走进浦东社区

中医适宜技术是指安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术。用老百姓的话说，就是“绝活”。看似简单却较难治愈的皮肤病扁平疣，在浦东新区光明中医院中医科仅对患者耳背静脉放两三滴血就能治愈；浦东三林社区卫生服务中心用维生素K3注射穴位三阴交就能有效控制青年女性原发性痛经……

2010年起，新区每年遴选8项中医适宜技术向全区医疗机构推广应用。截至2015年，共培训推广40项中医适宜技术，1951人次中医工作者通过临床技术操作培训，并在一线临床开展推广应用94226例。

便：中医“治未病”服务数十万人次

中医历来重视预防保健，提倡“治未病”理念。2012年起新区实现了中医预防保健服务的两个全覆盖，即辖区内防病专业机构覆盖和全部医疗机构覆盖。新区各“治未病”中心

配有“中医四诊仪”及自助式中医体质辨识系统，对居民开展中医体质辨识，提供个性化预防保健方案。从老人慢性病预防控制，到孕产妇保健、儿童成长发育干预“全程覆盖”，居民健康多了中医药“保驾护航”。

目前新区共开展15项中医预防保健服务项目，初步建立了中西医结合的新型公共卫生服务模式，2014年全区中医公共卫生服务共43.9万人次。随着全面放开二孩政策落地，新区将结合中医优生优育指导、男性生殖健康检查，以及母婴健康等，提供多元创新、群众欢迎的孕前优生服务。

廉：自配制剂走出“院”门惠及百姓

中药院内制剂多为医院名老中医集多年专科临床经验总结而成的，长期以来，多只在本院使用，虽然疗效可靠，但受相关政策约束，不能来院就诊的患者便很难用到。

为此，浦东新区2011年遴选确立10个院内中药制剂，在市药监局的批准下，以区内多点规范化临床

验证的形式，开展中药制剂跨院使用，完成病例数一万余例。2014年起，新区还协调推进曙光医院特色中药制剂在新区中医（中西医结合）医疗机构调剂使用，让老中医、老专家的名方惠及浦东广大患者。

根据浦东“十三五”卫生事业规划，浦东新区中医药产品研发与转化中心已经启动，今后新区将进一步推进国家中医药科技成果转化基地建设，并在中医医疗产业、中医保健产业、健康产品研发、中医文化教育旅游产业等领域开展探索。



更多资讯请关注  
“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务专线：  
021-80261680



春天，是万物生长、草木欣欣向荣的季节。上海市静安区中心医院中医内科主任医师张天嵩表示，根据四季养生原则，春季最宜养肝。

张天嵩介绍，春季养肝可从增甘少酸，饮食清淡做起。他解释，春天，肝的疏泄功能旺盛，若食酸过多则会抑制肝气升发，但肝火过旺者可适当吃些酸味食物，防止肝气过度发散。至于肝阴虚者，则应少吃或不吃酸味食品，否则会出现脾胃消化、吸收功能下降。

此外，张天嵩表示，肝气太旺易侵犯脾胃，宜多食土豆、山药、芋头、大枣等健脾胃的甘味食物。具有升发功能的绿色蔬菜水果也应适当食用，而春天易上火的人可吃蒲公英、苦菜等野菜，还可防止春天病毒感染等传染病。

鲫鱼豆腐汤是一道很好的春季养肝食物，张天嵩指出，鲫鱼味甘性平，可补充优质蛋白，炖汤时也可适当加入枸杞子养肝阴或紫苏解鱼毒。天麻山楂乌鸡汤则是高血压者的“福音”，乌鸡、天麻、山楂适量炖汤，具有养肝、祛风、活血的作用。

叶雪菲 实习生 高媛

健康+

双相障碍首次发病多在初高中

近年来，校园暴力事件引发社会关注。今年两会期间，许多人大代表和政协委员提议尽快制定“反校园暴力法”护佑未成年人。当处于花季的孩子遭遇校园暴力，他们的精神健康会受到怎样的冲击？我们又该如何对其干预？今年3月30日是第二个“世界双相障碍日”，双相障碍指在不同时期躁狂或轻躁狂与抑郁状态交替发作的表现。专家指出，校园暴力事件与个体成长、家庭学校氛围、社会文化等因素有关，而包括双相障碍等在内的精神疾病可能与部分暴力事件相关。专家建议，家长应多关爱孩子的心理状况，发现问题应及时同老师沟通，或咨询专家。

暴力事件对未成年人具有负面影响

罗先生曾在初中遭同班男生拳打脚踢，言语辱骂，但老师、父亲的反应令他失望，此后他变得沉默寡言。工作后，罗先生有时因领导的几句批评就郁闷不已，有时却动不动和同事吵架。他认为这都是初中那件事害的，他甚至开始不上班，一心想找那些同学讨个说法。意识到不对劲后，罗先生前

往医院就诊，被诊断为双相障碍。

上海市精神卫生中心心境障碍科吴志国副主任医师解释说，双相障碍起病高峰在青春期（13~18岁）。曾经的暴力事件对罗先生构成了心理创伤，这是发病的一个重要诱因。“在暴力事件中，施暴者和受害者的精神健康均受到了影响，这既可能是其成因，也可以是其不良后果。如某些施暴者存在易怒、有攻击性、一贯精力旺盛等个性特征，这可能是双相障碍

的罹患因素，而受害者乃至目击者发生焦虑、抑郁甚至双相障碍等精神疾病的风险也会增加。”

青少年双相障碍的躁狂发作多呈现为烦躁、易怒，做事不顾后果。抑郁时什么都不想做，整天“宅”在家里。但家人常常误认为是青春期的逆反心理，耽误了治疗。吴志国建议，家长可将孩子与同龄人相比较，一旦发现其性格和行为表现偏离往常太多，难以融入身边的人际圈，就应及时同老师沟通，或咨询专家。

“买买买”或是躁狂期发病表现

王阿姨患有双相情感障碍已有20多年，治疗断断续续。每次发病的表现之一就是冲动无节制地“买买买”。近年来，她先后在多家银行办理了信用卡，买了大量根本不需要的东西，家中堆不下就胡乱送人，信用卡透支超过20万元。最终因无力还款而被追究法律责任。

“因躁狂发作疯狂购物、赌博，导致信用卡透支的双相障碍患者不在少数。”同济大学附属第十人民医院精神心理科申远主任指出，双相障碍患者大多是工作人群，常在各家银行轮番办理信用卡，透支对患者家庭造成巨大困扰。“常有家属哭诉拿着疾病证明去银行请求撤销信用卡，但银行表示没有相关规定不能办理。我想呼吁有关方面能在不违反法律法规的前提下，在信用卡的发行和管理方面建立屏障，在此类患者信用卡使用过程中，纳入监护人、疾病情况等多方面力量共同监管。”

申远主任强调，双相情感障碍患者情绪跌宕起伏，破坏患者的人际关系，导致工作效率低下，影响社会功能，特别是在混合性发作的情况下，自杀风险显著增加。对于双相障碍的患者，一定要及早就医，接受规范化综合治疗，包括联合药物治疗、心理治疗以及良好的社会支持。吴瑞莲

上海名医

中医擦法+强腰操双管齐下

每天15分钟摆脱腰肌劳损

在生活中，似乎每个人都曾腰酸背痛过。如今，颈肩痛和下腰痛不仅是老年人的专利，伏案工作者或者长期弯腰的人，如白领、学生、司机、电焊工人等也是这类病痛的高发人群。而原因多是由工作、生活姿势不正确，形成的退行性腰椎生物力学改变引起的。普陀区长征镇社区卫生服务中心新泉站点负责人方顺济表示，近年来，腰肌劳损的发病率明显上升，并趋于年轻化。针对这种现象，方顺济团队制定了中医擦法结合强腰操来防治腰肌劳损，并成功入选“上海市社区中医药服务特色项目”。

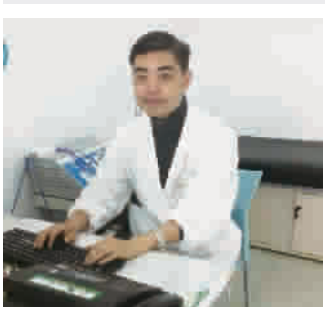
65岁的张阿姨患慢性腰部酸痛5年了，看了很多医院，也配了不少药，但总是吃吃停停，效果不大。

最近，张阿姨因做家务劳累，老毛病又犯了，连腰都弯不了。听人介绍新泉服务站开设了腰肌劳损特色门诊，便抱着试一试的心态找了过来。方顺济接诊后，当场为张阿姨进行了擦法治疗。配合红花油，方顺济在张阿姨的患部用手掌小鱼际沿脊柱两侧旁开1.5寸（足太阳膀胱经循行处）进行上下来回摩擦，用力均匀连续，频率100~120次/分钟，以局部微微发热为度，持续一分钟再换一侧。在15分钟的治疗后，张阿姨明显感到疼痛减弱，腰部可轻微活动。

此外，方顺济还介绍了一套强腰操给张阿姨，嘱咐她平时在家锻炼，每次15分钟左右，一天两次为宜。方顺济指出，这套强腰操分为

四个动作。第一步，摩揉腰部，双脚分开站立，双手掌放置腰背部，以手掌接触面为中心，画圈样摩揉腰部，动作宜匀速缓慢，每次50组。第二步，托腰倒走。直立后伸双手托腰倒走，每次5分钟。第三步，旋腰抬肩。双脚分开站立，脚不动，以腰背为纵轴身体向右转动90度，同时左手经体前由下向右上方向划弧，至右肩部位，同时眼看左手；上身向左转动，左手跟随继续经经前向左划至左侧下，同时右手也向左划弧，当右手划至左肩部时眼看右手，左右连续各做10次。第四步，挺腰踏步。双脚自然站立，双手扶腰，同时双脚交替原地踏步，每次5分钟。在坚持了一个月后，张阿姨已经完全摆脱了腰痛的困

专家名片



方顺济

全科中医主治医师  
普陀区长征镇社区卫生服务中心新泉站点负责人  
擅长针灸、推拿治疗落枕、腰肌劳损、脊柱退行性疾病、膝关节炎、失眠症、偏头痛、便秘症、脂肪肝等常见病。

扰，腰部也活动自如了。

对于腰肌劳损患者，方顺济表示，中医擦法结合强腰操可起到活血通络、止痛、强健筋骨、补肾壮腰

的功效。但他也提醒，患者更应注意改正生活中的不良姿势，否则容易导致腰肌劳损的复发。

叶雪菲