晚晴名中医馆

用经方看时病 | 咱厝名中医话经方

他从基层走来，学习中医已近34年；他孜孜不倦地吸收中医知识，完成了最初的启蒙，经历了“犹抱琵琶半遮面”的困惑期，如今被评为福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师；他沉迷中医，熟读经典，喜好读医书而不觉枯燥，力求在大浪淘沙中发现经方“真经”；在求索研习经方的路上，渴望将“经方梦”一步步变为现实，并传授给其弟子们……本周《晚晴名中医馆》，让我们一起走近晋江市中医院中医内科副主任医师、晋江市中医院副院长黄伟旭，听他浅谈经方的应用。

医生简介

黄伟旭，晋江市中医院副院长，中医内科副主任医师，1988年毕业于福建中医学院医疗专业。福建省中西医结合学会神经病学分会委员、风湿病学分会委员，泉州市中医药学会内科分会委员，2009年参与第二版《实用中西医结合神经病学》的编写工作。福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师。擅长：中医脉诊、经络辨证及经方的临床运用。

门诊时间：每周二上午、周四上午在晋江市中医院门诊；每周三上午在晋江市中医院紫帽院区门诊；每周五下午在村卫生所（晋江市紫帽镇园坂村或霞茂村）门诊。

为年轻一辈讲经方 开展“中医药每周一课”活动

11月8日晚上，在晋江市中医院门诊部6楼大会议室如期举行第二次“中医药每周一课”活动，该院副院长、副主任医师黄伟旭以《金匮要略》虚劳病篇的6个证型，讲述了经方和脉诊的应用。中医院及医共体成员单位的中医类别的医师、规培生、实习生及其他临床医师均积极参加。

在讲座过程中，黄伟旭介绍了几个经方的方证特点、各家见解，并传授个人经验及临床心得。为了形象地展示中医经方临床思维及诊治技能，还采用了互动问答模式，现场气氛活跃。

什么是经方？经方是指汉代以前经典医药著作中记载的方剂，以张仲景的方剂为代表，专指《伤寒杂病论》《金匮要略》中的方剂。“经方是打开中医大门的密码。遵循经典，有经方在心中方可临证不乱。”黄伟旭告诉记者，《伤寒杂病论》是中医临床重要经典——“医方之祖”。它创造性地确立了对伤寒病的“六经分类”的辨证施治原则，奠定了理、法、方、药的理论基础，反映我国早期医学高水平的阐论，璀璨非凡。仲景所载之经文，蕴意深藏，每一句、一字都要反复研读参悟，才能逐步领略其中真谛。仲景学说历经千载却经久不衰。

遵循经典重视脉诊 “传帮带”传授经验心得

作为基层老中医药专家师承带徒指导老师，时有年轻医者咨询黄伟旭，“黄老师，您认为我该如何确定钻研方向？”“黄老师，这个病例我拿捏不好如何诊断，无从下手。”……“经典是我们看病、精进的准则。”黄伟旭解答说，中医这门学问，你越是深入其中，越能感受到它的瑰丽和神奇。遇到疑难杂症时，活用经方可迎刃而解。“治病开方要有原则性，就像做人要有原则一样。道循古法，便是根据，而非凭空想象，这样也有利于临床的总结提高。后世学说百家，年轻医者看完容易乱。这时候应该回归经典寻根印证。”

黄伟旭还告诫年轻医者，望、闻、问、切四诊同等重要，不可偏颇，临证应重视脉诊。“有的医生现在不号脉了，我认为这是不对的。门诊中就常有问诊是热象，号脉后则反之的情况出现。”脉象对辨证用药起着决定性作用。通过脉诊，可对病变的寒热虚实、正气的盛衰、疾病的进退预后做出判断。

善用经方药少力专 网络诊疗助力香港同胞抗疫

在今年香港新冠疫情流行时，黄伟旭就与医院几位老中医共同组建了晋江市新冠中医远程咨询群，通过网络问诊助力香港抗疫，短时间内帮助患者缓解病痛、恢复健康，特别是通过中药治疗，解决了不少心脾阳虚的新冠后遗症。

“用千年经方治好疾病，这可谓是中医的独特魅力。”黄伟旭善用经方，常说治病如打仗，用药亦如用兵。处方应严谨精炼，每一方都有法可循、每一药都不是多余。

此外，黄伟旭还经常下乡村服务。他发现，很多“老高糖”（指60岁以上老年人、高血压和糖尿病患者等重点人群）管理对象存在头晕、胸闷、水肿、乏力等症状。通过中医调理，有效改善其症状，提高了老人的生活质量，并减少了咱厝老友慢性病致残的风险。对此，他表示，“老百姓需要中医，中医在基层大有作为！”

指导单位
晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市中医院 JINJIANG HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日无休
门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址：晋江市泉安中路1105号

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

深沪镇卫生院：关爱高龄老年人 入户体检送健康

本报讯 为进一步推进国家基本公共卫生服务项目，保障辖区老年人均等享受公共卫生服务的权利，提高老年人对自身健康的重视，根据《国家基本公共卫生服务规范》的要求，日前，晋江市深沪镇卫生院医务人员在做好疫情防控的前提下，针对辖区内行动不便、常年卧床、就医困难的65岁以上老年人开展了免费入户体检服务，帮老人们解决查体难的问题。

当天，该院医护人员携带便携式专业仪器进入高龄老人家中，面对面询问老人的生活习惯、健康状况、用药情况，为老人做血压测量、血糖检测、心肺听诊、血常规、肝功能、肾功能等检查项目，并针对每位老人的身体特点，开展一对一的科学用药指导、健康知识普及等。每位老人的体检结果，也会在后续汇总后统一送到居民手中。

“担心老人家空腹太久肚子饿，我们每天需在清晨就出门，争取尽早完成工作。”深沪镇卫生院院长黄文生表示，“虽然入户体检费时费力，但医务人员的热情不减。通过面对面沟通的方式，医务人员能更好地了解每位老者的身体状况，为老人们提供便捷、全面、温暖的健康服务。同时，通过普及健康知识的方式，协助老人及时纠正不良生活习惯，提高自我保健意识，有效降低患病率。”

下一步，该院将继续全面开展65岁及以上老年人的免费体检工作，切实做到“早发现、早诊断、早治疗、早干预”，为高龄、失能老人提供个性化家庭医生服务，将关爱老人工作落到实处，让更多老年人享受到免费体检服务。

健康课堂

冬季心肌梗死高发

咱厝医生提醒：这些症状立即就医

医生简介

张玉梅，晋江市中医院心血管内科主任医师，从事心内科工作30余年，擅长各种心脏病、高血压的治疗及急性心肌梗死的抢救，擅长心脏造影及支架植入术。

11月20日是我国第九个“心梗救治日”。你知道急性心梗“高能”预警的信号是哪些吗？倘若出现急性心梗发作的情况，你知道该如何应急处理么？

本周健康课堂，我们邀请晋江市中医院心内科主任医师张玉梅为大家详细解答。

急性心梗 会出现哪些症状？

为提高公众意识，普及急性心梗的规范化治疗程序，我们将每年11月20日定为“心梗救治日”，号召大家牢记“两个120”。何为“两个120”？一是“有胸痛，我要拨打120”；二是“心梗救治，争取黄金120分钟”。

每个人都是自己健康的第一责任人。你知道心梗的典型症状是怎样的吗？“胸骨中部或左侧疼痛，濒死、压迫感持续5~15分钟或更长时间。有些患者可能会出现出汗、恶心等症状。”张玉梅介绍，“倘若上述症状持续15分钟以上，含服硝酸甘油无法缓解，那么，就要高度怀疑为急性心梗，不能犹豫不决，必须立即就医。”

“如果患者是中老年人或有冠心病的危险因素，如高脂血症、高血压、高血糖、肥胖、吸烟和情绪焦虑紧张等，请及时就医。一旦出现胸闷、痛（鼻子以下、肚脐眼以上的不适感），甚至出汗，应避免侥幸心理。”张玉梅表示，医生可通过问诊查体快速判断急性心肌梗死，并配合心电图和心肌酶谱的检查。如果患者被诊断为急性心肌梗死，应遵循医嘱在必要时进行冠脉造影，以明确冠脉情况，并迅速疏通堵塞的血管，挽救濒死心肌和生命。

冬季心梗高发 哪些时间段比较危险？

心梗，是一种常见心血管疾病，也是一种严重的心血管疾病。如果没有及时治疗，极有可能危及生命。很多人都知道，心肌梗死高发于冬季，尤其是几个特殊时间段，温度骤降会增加血管收缩的风险，血液黏稠度也会随之增加。

“夜间是心梗的高发期，我们的医护人员常在深夜治疗急诊心梗患者。每次穿上30磅重的防护铅衣后，一台手术下来，基本都可拧出水来。”张玉梅提醒，近年来心梗发病率呈年轻化趋势。年轻人也应养成健康的生活方式，科学预防心梗。那么，冬季心梗高发要警惕哪些危险时间段？张玉梅表示——

首先，是去洗手间的时候。高血压和冠心病患者应注意便秘的发生。便秘会导致排便困难，并在排便时不知不觉地用力，它还会增加腹部压力和血压的持续时间，心率也会随之升高。

其次，是打棋牌等竞技游戏的时候。例如，老友在打麻将和国际象棋，必须久坐，且情绪波动很大，血压突然升高、心脏加速跳动会导致心肌缺血，增加心梗的风险。因此，每次坐下来时，都要注意起来走动锻炼一下，这样血液循环就会更顺畅。

此外，在剧烈运动的时候。如果做剧烈运动，则会导致血压升高。严重时，它会使全身血管扩张，从而降低心脏的动力并引发心源性猝死。剧烈运动也可能导致血管痉挛和收缩，增加阻塞的风险，从而引发心梗。因此，请尽量选择低中强度的锻炼，例如慢跑、步行等等。

再者，沐浴的时候。特别是在淋浴时，由于温度升高会导致全身血管扩张。在密闭环境中太久，人体的大脑和心脏也容易出现缺血缺氧，从而增加心梗的风险。因此，冬季洗澡时间不应过长，老友们可尽量控制在15分钟内，请保持温度适宜，不过高、过冷。此外，注意不要在饥饿或饱餐状态下洗澡。

最后，是在早上起床的时候。你知道吗？早晨醒来时，身体的各个部位都需要重新慢慢恢复正常功能。建议有晨练习惯的人在9点后再进行运动。冬天早晨温度较低，会导致血管收缩，增加患心梗的风险。此外，大多数人在晨练期间不吃早饭，但低血糖很容易发生昏厥。

晚晴医讯

晋江市中医院开展糖尿病义诊

本报讯 为迎接联合国糖尿病日，传播健康理念，保护人民群众身体健康，日前，晋江市中医院内分泌科在医院组织开展义诊宣传活动。

活动过程中，该院医护人员对前来就医的群众进行信息登记，提供健康咨询、用药指导、免费测量血糖和血压、发放糖尿病防治宣传知识手册、发放中药失眠足浴方等。

此外，该院内分泌科主治医师李雅静还为糖友们讲解了《糖尿病的防治与饮食》的健康科普，普及糖尿病的相关知识，鼓励糖友们通过控制饮食、体育锻炼、合理作息、定期体检等方式有效控制血糖。

健康问答

创伤性出血时如何处置？

读者王女士：发生创伤性出血，尤其是大出血时该怎样处理？

晋江中医院急诊科医生张转喜：发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血（出血量大要及时到医院包扎，伤口不严重的可自行止血进行适当包扎处理）；如果同时还有骨折，则不应该随意搬动患者。止血的方法主要就是指压止血法，也可以用纱布进行加压包扎。

本版由本报记者吴清华、通讯员张丽碟采写