

# 中医惠侨进侨企 春季养生正当时

为进一步彰显中医药文化魅力,擦亮“龙砂医派”名片,3月20日,无锡市中医医院及梁溪分部携手梁溪区委统战部、无锡日报报业集团康养新闻学院来到无锡刘潭服装有限公司,开展“杏林百家讲坛 中医惠侨进侨企”活动,为员工提供健康讲座、义诊咨询、中医适宜技术体验等惠民服务,现场氛围热烈,活动受到大家的欢迎和好评。

当天,市龙砂医学流派研究院副院长陶国水为大家进行《中医时令节气养生》的科普讲座。陶国水介绍,时令节气养生是根据二十四节气不同气候特点和习俗的一种养生行为。人体应遵循“天人相应”的原则,顺应四时节序变化,做到未病先防,如此才能健康养生。春天,早晨阳气升发,空气清新,早起有利于呼吸新鲜空气,排出体内废气。因此春天应早睡早起,广步于庭,被发缓行。春季的行为要有益于“春阳之气”升发和舒畅的特点,从精神、起居、饮食、运动等方面加以调摄,保障人体正常的新陈代谢。员工们听得聚精会神,还不时用手机拍下养生要点。

讲座结束后,陶国水、体检部副主任中医师许凌之和梁溪分部中医内科副主任中医师房中华为企业员工进行义诊咨询、解读体检报告,对相关健康问题进行指导。“我经常感冒,肠胃也不好……”50岁的吴女士

向医生咨询,房中华为她搭脉、看了舌相后说,她属于阴虚体质,建议平时多吃些滋阴润燥的食物如荸荠、百合等;45岁的秦女士带着体检报告向医生咨询,许凌之给出了控制“三高”、养胃健脾、多参加户外活动等建议;王先生经常失眠、半夜醒、耳鸣,陶国水诊后为其开出了“黄连5克、乌梅20克”等煎水代茶服的小方子……员工们在专家桌前排起了长队,纷纷表示能趁此次中医惠侨进企业的活动与专家近距离接触,收获有针对性的健康指导太好了!

活动现场,中医院的工作人员还为员工提供了有安神、明目、减脂等功效的养生茶,茶色清亮还透着药香。有些员工品尝后立即通过“移动诊室”下单,输入地址后就能直接快递到家,直呼方便。一旁的中医适宜技术——耳穴压豆也吸引了不少员工来体验。“耳穴压豆是采用王不留行籽在局部穴位进行贴压,通过适度的



3月20日,无锡市中医医院及梁溪分部携手梁溪区委统战部、无锡日报报业集团康养新闻学院来到无锡刘潭服装有限公司,开展“杏林百家讲坛 中医惠侨进侨企”活动,市龙砂医学流派研究院副院长陶国水为大家进行《中医时令节气养生》的科普讲座。

(徐凯)

按揉、捏压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激反应,促进经络疏通,调整脏腑气血,让机体阴阳平衡,从而起到防治疾病的作用……”护士一边操作,一边手把手地教员工正确的按压方法。

两个多小时后,活动才圆满结束,企业相关负责人对此次活动高度

认可。她表示,刘潭服装公司始终把员工的健康安全需要放在首位,他们非常感谢梁溪区委统战部对侨企的重视,也感谢中医医院的专家放弃中午休息时间来为员工进行健康指导,为员工的生产生活增添了底气与动力。

(王菁)

## 春季养生保健小妙招

春季既是万物复苏之季,又是疾病多发之季。很多人容易出现鼻塞、口唇干燥、眼睛干痒红肿等问题,做好春季的养生保健十分重要。

### 唇干 常饮润燥茶

山西中医药大学附属医院皮肤科马晓峰:春季气候干燥,很多人嘴唇会干燥脱皮,大部分人会频繁涂抹润唇膏,唇膏可以有效缓解嘴唇干燥脱皮,但频繁涂抹可能会导致嘴唇自身的屏障能力下降,给唇部带来更深的伤害。推荐两款润燥茶。

**健脾润燥茶:**可以将山药、麦冬(9克)一起煮水,煮好后加入蜂蜜内服。山药有健脾、除湿、补气等功效,麦冬可以养阴生津,蜂蜜有润燥的作用。

**养阴润燥茶:**胖大海2枚,北沙参3克,桔梗3克,乌梅3克,枣3枚,加入保温杯,用沸水提取,浸泡1小时具有滋阴润燥、生津止渴的效果。适用于春天干燥引起的嘴唇干燥、喉咙痛等症状者。

### 结膜炎 木棉花疗眼疾

广州中医药大学第一附属医院眼科主任中医师黄仲委:木棉花是岭南中药,能健脾祛湿、清热解毒、凉血活血。木棉花对于外眼病如麦粒肿以及过敏相关的结膜炎等多有疗效。但木棉花性偏凉,且活血凉血,身体偏虚寒尤其孕妇不宜食用。推荐两款木棉花药膳。

**鲜木棉花鲫鱼汤:**新鲜木棉花5~10朵、鲫鱼1条、陈皮3克、生姜数片、眉豆30克、薏米30克、芡实30克,将鲫鱼放至油锅煎至金黄,和药材一起加水煮汤。适用春夏之间人困乏嗜睡、舌淡或暗红苔白厚或黄腻者。

**木棉祛湿粥:**干木棉花10克、土茯苓10克、陈皮1克、薏米15克、扁豆10克、赤小豆10克、大米20克(此为成人量,小儿酌量)。干木棉花、土茯苓用布袋另包,和其他药食材、大米同煲煮粥,食用时可根据习惯放盐或糖。对于外眼病尤其是小儿反复发作的麦粒肿、霰粒肿,可每周煮食1至2次,效果不错。(健康时报)

## 佛山首例CAR-T治疗 一针注射杀灭癌细胞

3月14日,记者从佛山复星禅诚医院(以下简称“禅医”)肿瘤精准诊疗中心获悉,该院肿瘤内科首席专家叶刚主任带领专家团队使用中国首款获批的CAR-T细胞治疗产品奕凯达®(阿基仑赛注射液),成功救治了一位晚期弥漫大B细胞淋巴瘤患者,并在开展CAR-T治疗的次月实现肿瘤细胞清零,帮助患者“重获新生”。

据悉,这是佛山地区自主开展CAR-T细胞治疗后被评估完全缓解的好消息。这也意味着,CAR-T疗法将为佛山,乃至粤港澳大湾区的淋巴瘤患者送去更多治愈希望。

今年49岁的珠海市民梁女士(化姓)于两年前发现颈部出现“肿块”,经影像检查确诊为“弥漫大B细胞淋巴瘤(高级别‘双打击’亚型)”。这类肿瘤具有病程进展快、侵袭程度高、治疗难度大、复发率高的特点,是典型的恶性淋巴瘤,常规治疗方案的疗效较差。

一次偶然的机会,梁女士得知禅医是全国首批CAR-T细胞治疗认证单位,擅长治疗弥漫大B细胞淋巴瘤,于是她慕名前来求医。

经过周密的准备,叶刚团队为患者进行治疗前评估、淋巴细胞单采、精准放疗桥接、清淋预处理、CAR-T细胞回输、术后观察管理等全流程服务。在接受CAR-T治疗的次月,复查PET-CT确认达到代谢完全缓解(mCR),禅医副院长谭明华和专家团队到场为她送上祝福。更令人欣喜的是,今年3月8日,梁女士在其他医院进行全身增强CT复查,确认继续保持在完全缓解(CR)状态。为此,梁女士表示,CAR-T真的是救命的那一针。

叶刚认为,CAR-T疗法在佛山禅医的率先应用,极大地提高了肿瘤患者的生存率和生存质量,让本地患者不出佛山即可享受到媲美国际前沿的优质医疗服务。

(羊城派)

## 老年人高发的睡眠障碍 正慢慢逼近年轻人

3月21日是世界睡眠日。记者近日从无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心)睡眠障碍专家门诊了解到,以往老年人高发的睡眠障碍,如今正慢慢逼近年轻人,对此,医院周一到周五均开设了睡眠障碍专家门诊。该院睡眠医学科(儿少精神科)主任、主任医师朱伟提醒,老年人、中青年、学生甚至幼儿,出现睡眠障碍的原因各不相同,有些患者是单纯的睡眠障碍,有些则是以睡眠紊乱作为首发症状的各类睡眠相关障碍,因此,患者需要有针对性地排除影响因素,才能睡个好觉。目前,医

院配备4个标准睡眠监测实验室,开展整夜多导睡眠监测等专科技术,让每个人都远离失眠困扰。

“老年人到睡眠障碍门诊就诊的占比最多,达到50%。”朱伟表示,老年期睡眠障碍既有年龄增长导致睡眠调节功能减退,也有躯体疾病、心理原因,还有不良习惯因素等,但是比较多的还是身体和心理疾病所致。有的老年人患高血压、冠心病、前列腺疾病等会不同程度影响睡眠,还有些老年人,身体一个指标不正常,就会过度关注,出现焦虑不安或抑郁,需要通过心理疏导和服用抗焦

虑药物打开心结,从源头上改变认知,才能找回以往的好睡眠。

中青年人是家庭的顶梁柱和单位的骨干,他们中很多人压力大、任务重,又仗着年轻能扛,喜欢熬夜,第二天则疲惫不堪,千方百计要补觉,条件允许的睡到中午,赶上班的只能睁着惺忪的眼睛,趁着上班间隙打盹。朱伟介绍,这是典型的睡眠时相后移综合征,会导致身体抵抗力下降、精神状态改变、记忆力减退等。朱伟建议要“堵住后路开前门”,规定自己起床时间,倒逼自己提前入睡。

如今,成年人工作生活节奏快,通常入睡时间都不早。然而,一些儿童也跟着大人一起作息,有的还沉迷电子产品,导致睡眠时间不足,而儿童至少要保持每天10小时睡眠,还有一些中小学生,由于学业竞争压力大,课业负担重,到了晚上不想睡,养成了晚睡习惯。朱伟介绍,睡眠不足会影响儿童生长发育和大脑思维,因此家长要以身作则少刷手机,更要控制孩子使用电子产品的时间,帮助孩子制定晚上的学习计划和最晚入睡时间,多和孩子交心,让孩子拥有充足的睡眠。

(一文)