

外国友人慕名前来看中医

衡阳市中医医院老年病科的故事好感人



医护团队看望威利。

衡阳晚报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 李琴）近日，衡阳市中医医院老年病科迎来了一位德国病友。这位外国友人名叫威利，间发胸闷气促十余年，伴腰及双髋关节疼痛三年余，既往有冠心病、高血压病史。他曾在德国多家医院就诊，经朋友推荐，特推迟国内商务活动，选择来该科进行中医药系统治疗。

了解情况后，科主任谢军带领主管医生们认真查阅相关资料，为威利耐心讲解治疗过程和诊疗方案。住院期间，威利积极配合中药内

服、穴位注射、小针刀治疗、中医定向透药等一系列中医治疗。

虽然国籍不同，但这并不是阻碍该院老年病科团队提供卓越服务的绊脚石。护士长尹慧竹担心威利有问题不会主动告知，于是带领护理团队经常去病房询问他的身体状况，大家用英文进行交流，为患者制定实施了一系列的中医特色护理措施及技术。

该院老年病科是综合性内科病房，服务对象大多为60岁以上的老年人，主要从事医疗保健、老年综合

评估、老年疾病的诊治预防和科研工作，涵盖心血管、神经内科、呼吸、消化内科等专业，具备了“一专多能”全科医生优势。科室特色治疗以中西协同、针药并用为原则，广泛运用中药膏、丹、丸、散等中医药特色，以及针灸推拿、刮痧、拔罐、穴位注射、穴位贴敷、小针刀等中医治疗，尤其小针刀治疗康复效果显著。医护团队秉承“患者至上”的服务理念，为患者提供全方位、全周期的管理、服务与关爱，得到病友一致好评，竭诚为老年人的健康保驾护航。

衡阳市中医医院：

开展“全民营养周”暨“5·20 中国学生营养日”宣传活动

衡阳晚报讯（通讯员 李俊）近日，衡阳市中医医院组织专家团队走进蒸湘区衡钢社区卫生服务中心开展以“合理膳食，食养是良医；科学食养，助力儿童健康成长”为主题的宣传活动，深入推进合理膳食和学生营养改善行动，提高全民营养意识，倡导健康生活方式，提升全民健康素养水平。

活动现场，市中医医院医护人员为社区居民进行了通俗易懂的营养健康科普宣教，发放了节气健康食谱和中医药食疗方，慢病专家现场为居民生动解读了高血压病、糖尿病、高脂血症及骨质疏松等常见疾病的饮食注意事项和健康膳食处方，同时还向辖区内中、小学家长大力普及科学食养的重要性与必要性。

本次活动共发放宣传品及宣传折页300余份，接受相关咨询100余人次，向广大居民传播了科学权威的健康知识，推广了合理膳食和食养对防控疾病的重要意义，增强了学生家长的营养意识，促进健康食养、健康烹饪意识和习惯观念的养成，树立健康饮食新风。

市中医医院将一如既往践行“人民至上，健康至上”的服务理念，充分发挥衡阳中医药医联体龙头优势，优质中医药资源下沉社区卫生服务中心、乡镇卫生院，让中医药特色服务、中医药养生知识走进千家万户，服务广大人民群众，助力健康衡阳建设。



专家团队走进校园开展活动。



居民积极参与活动。

何首乌：

乌须美髯的神奇中药

■推荐药师

彭瑶瑶，毕业于湖南中医药大学中药学专业，有多年中药调剂经验，目前在衡阳市中医医院中心药房工作。

说到何首乌，就有一个传说。唐代李翱《何首乌传》记载：相传，何首乌为顺州南县人。其祖父原名何田儿，体弱多病，不能生育，年五十八岁尚未娶妻成家，羡慕思念仙家道术。某天夜里，他酒醉后朦胧中看见两株藤本植物，相距三尺多，苗蔓忽然相交在一起，久而始解，解后又交。何田儿甚为惊异，次日晨就连根掘回。遍问众人不得其名，后询问一名山老，山老回答道：“这恐怕是天赐的神药吧，你何不服用试试呢？”于是何田儿便每天服药这种植物的根，连服数月后更感强健，一年后所患诸病完全痊愈，原已花白的头发变得乌黑油亮，原已苍老的容颜变得光彩焕发。何田儿遂娶妻成家，十年之内连生几个孩子，于是将本名“田儿”改为“能嗣”。他将此药当作传家宝代代相传，家人都非常长寿。能嗣孙子名叫何首乌，亦服此药，生了好几个儿子，活了一百三十多岁，头发却乌黑如漆。有一个叫李安期的人偷偷打听到这一秘方后服用，也成了个老寿星，于是遂将这事广加传播，一直流传至今。

据《开宝本草》记载：味苦、涩，微温，无毒。主瘰癧，消痈肿，疗头面风疮、五痔，止心痛，益血气，黑髭鬓，悦颜色。久服长筋骨，益精髓，延年不老。亦治妇人产后及带下诸疾。《本草纲目》中又记载：此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌发，为滋补良药，不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上。气虚血和，则风虚、痈肿、瘰癧诸疾可知（除）矣。

有一首诗是这样描写何首乌的：“草木亦含天地灵，根能生藤精生神。首乌补肾乌须发，夜交养心安神宁。”何首乌的根和藤都可入药，藤入药称为首乌藤，又名夜交藤。首乌藤能养血安神，祛风通络，用于失眠多梦，血虚身痛，风湿痹痛，皮肤瘙痒。块根入药就是何首乌，又称生何首乌。生何首乌片或块用黑豆汁拌匀，炖或蒸至内外均呈棕褐色，得到制何首乌。

生何首乌和制何首乌的功效差异极为显著。生何首乌具有解毒、消痈、截疟、润肠通便的功效，没有补益的作用。一般用于疮痈，瘰癧，风疹瘙痒，久疟体虚，肠燥便秘等。治瘰癧痈疮、皮肤瘙痒时，可用生何首乌配伍夏枯草、土贝母、当归等药同用。治遍身疮肿痒痛，可与防风、苦参、薄荷同煎汤洗。治年老体弱之人血虚肠燥便秘，与肉苁蓉、当归、火麻仁等同用，可润肠通便。

经黑豆炮制过后得到的制何首乌，其功效主治发生了明显的变化，补益作用大大增强，平时大家常说的何首乌一般指的是制何首乌。其具有补肝肾，益精血，乌须发，强筋骨，化浊降脂的功效；可用于血虚萎黄，眩晕耳鸣，须发早白，腰膝酸软，肢体麻木，崩漏带下，高脂血症等。治血虚萎黄，失眠健忘，常将制何首乌与熟地黄、当归、酸枣仁等同用。治精血亏虚，腰酸脚弱、头晕眼花、须发早白及肾虚无子，常与当归、枸杞、菟丝子等同用。治肝肾亏虚，腰膝酸软，头晕目花，耳鸣耳聩，常配伍桑椹子、黑芝麻、杜仲等。

现代研究表明，何首乌块根含蒽醌类化合物，主要为大黄素、大黄酸、大黄酚、蒽酮、大黄素甲醚、大黄素-1,6-二甲醚等多种化合物。尚含二苯乙烯类化合物，为何首乌的水溶性主要成分，块根中含有磷脂类化合物，主要有磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷酸酯。尚含有多氨基酸、苜蓿素、胡萝卜苷、没食子酸、儿茶精、淀粉、鞣质及多种微量元素等。

何首乌具有降血脂、降血糖、抗动脉粥样硬化、抗衰老、减慢心率、增强免疫力、促进肾上腺皮质的功能、能促进血细胞新生等作用。同时还有抗氧化、抗肿瘤、抗菌、抗炎、镇痛等作用。值得注意的是，长期服用生何首乌或是未炮制到位的制何首乌，可能会导致肝脏受损。所以大家在服用何首乌补益身体时，要选择炮制到位的制何首乌才行。