

国家中医药管理局专家组赴市中医医院 评估全国中医药文化宣传教育基地

本报讯（记者 刘臻 通讯员 匡肇）近日，国家中医药管理局专家组对市中医医院衡阳会议主题公园申报 2019 年全国中医药文化宣传教育基地进行了实地检查，并依照基地审核评分标准，从内涵建设、场地设施、开放接待、经费投入、工作队伍及宣传教育活动六个方面进行了综合评估。

专家组对该基地建设的思路和亮点给予了充分肯定，认为“衡阳会议”对于全国中医界具有里程碑的意义，作为“衡阳会议”发源地的市中医医院能利用好这一得天独厚、独一无二的资源，建设主题公园、展览馆以纪念“衡阳会议”，这为记录中医历史、传承中医精神做了一件大好事、大实事，很新颖，有意义，有创新。

据市中医医院院长王诚喜介绍，该院在中医药文化建设方面做了很多具体工作，一是内涵建设有特色、有亮点，中医药特色优势突出，衡阳会议画册制作精美，展馆内有一定数量的展品、图片及文化产品，医院网站、公众号中医药文化突出。二是场地设施达到标准要求，有供大众互动体验的展品。三是展馆每年开放 240 天以上，接待人数达 10 万多人，产生了良好的社会影响力和辐射力，受到了各级主管部门的肯定。四是基地有稳定的经费投入和专职管理人员，志愿者队伍有 30 余人，在基地建设、中医药文化传播上起到了很好的保障作用。五是有较好的中医药文化传播平台，能将全国性的大型中医药文化宣传教育活动（中医中药中国行）、当地重大宣传教育活动（“船山故里·国



座谈会现场

学飘香”石鼓书院大讲坛）与医院的中医药特色有机结合起来，开展有新意、有实效、形式多样的中医药文化宣传教育。

在肯定基地成绩的同时，专家组也就基地建设提出了意见和建议。一是对“衡阳会议”的内涵要继续深度挖掘，以更详

实的素材再现“衡阳会议”当年的盛况及 1982 年以来中医药发展的成就；规划蓝图要有高度、有深度、有广度，展示手段要更丰富、更有层次。二是展馆要进一步丰富展品，根据医院实际，适度扩大展馆面积，展示的内容要突出主题，文化长廊

要更亲民。三是医院特色优势要进一步彰显，对医德医风、名医名家学术经验传承要深度提炼，形成中医办院“衡阳模式”的典型示范意义。四是基地文化产品要进一步开发，要多提供一些与参观者互动的产品及服务。

软柿子竟在胃内化成“硬石头”

南华大学附属第二医院胃肠外科专家提醒，柿子、山楂、芒果、香蕉等水果，越是青涩未成熟，含鞣酸越多，越容易形成胃肠结石

■本报记者 刘 臻

柿子，原产我国，是我国五大水果（葡萄、柑桔、香蕉、苹果、柿子）之一。因其味甜可口，富含维生 素 C 而为许多民众和营养家所推崇。然而绝大部分老百姓，甚至许多“营养专家”都不知道的是，虽然柿子富含维生 素 C，有一定的营养成分，但同时柿子中大量含有一种叫鞣酸的成分，不仅会影响人体对钙、镁等微量元素的吸收，而且具有可溶性收敛剂作用，会与我们胃液中的胃酸结合，逐渐形成质地坚硬的胃肠结石。这类结石是人体无法消化和溶解的，在胃腔中堵塞胃的出口，出现胃胀胃痛、消化不良。如果压迫胃粘膜，情况严重的话，还会引起胃溃疡、胃出血；进入肠道，还会引起肠梗阻，甚至需要急诊手术治疗，软柿子真要硬起来，也是可能夺人性命的。

每年，柿子集中在 11 月底至 12 月初上市，每到这个季节，作为湘南地区综合性三甲医院代表之一，南华大学附属第二医院胃肠外科就常常收到来自衡阳及周边的各类胃肠结石患者，每年至少有 5—6 例，以祁东县的患者居多。作为柿子种植大县，祁东县全县有柿树 3000 余株，年产 5 万公斤左右，连路旁都随处可见柿树。胃肠结石患者主要

以老年体弱者为主，不到半数通过保守治疗可自行排出，然而，大多数需要通过手术取石，而此类患者恰因年长体弱，手术风险也是非常高。去年此时，南华附二胃肠外科就曾收治过一名老大爷，因在赶集路上无意经过一棵柿树，发现柿果成熟坠落，尝之味甘可口，每日路过便摘下几个，闲暇时吃一吃，数周不到，便觉腹部胀痛逐渐加剧，来医院就诊才发现，柿子已在胃腔内形成多个硬石头，将肠道堵得死死的，直至医生及时手术取出才转危为安。几个小小的柿子让老大爷不仅花费了万余元住院费，而且经历了手术的开刀之苦，可谓是祸从口出，患从口入。

其实，能形成胃肠结石的水果除了柿子外，还有很多，如山楂、芒果、香蕉等，越是青涩未成熟的水果，含鞣酸越多，越是容易形成胃肠结石。老百姓常以为通肠润便的山楂、香蕉，反而是未消化、最容易引起腹胀的食物。特别是对于年长者，《黄帝内经·天年》篇：“六十岁，心气始衰，若忧悲，血气懈惰”，年逾六十之后，包括肠道在内的许多脏器功能开始衰弱退化，所以耳顺之年的老人或者体弱、肠道欠通畅者，在选择水果时，就需特别注意避免食用这些易形成胃肠结石的



南华附二胃肠外科工作人员合影

水果。另外还有一类特殊的群体也需要注意，那就是腹部有过炎症或手术史的病人，因为一旦腹腔经历过炎症或者手术操作的刺激，腹腔内肠管之间就会形成一些像口香糖一样的粘连物，肠管或多或少会欠缺通畅，这类肠道也是容易被胃肠结石堵住而发生肠梗阻的。

不过，对于喜欢柿子的市民来说，也不必对柿子避而远之，我们需要做的是正确地吃柿子。为此，南华附二胃肠外科的罗康宁主治医师特地给大家编了一句通俗易懂的口诀，让大家健健康康吃柿子，那就是：熟透去皮不空腹、少食有度才健康。



近日，常宁市教育局组织全市教职工开展无偿献血活动，547 人参加献血，充分展现了教育系统员工乐于助人、奉献爱心的精神风貌。

■记者 刘臻 通讯员 唐琼 摄



12 月 6 日，在成都市召开的 2019 第三届全国卫生健康品牌传播年会上，市第一人民医院党政办公室荣获健康传播优秀团队荣誉，受到通报表彰。据悉，本次获此奖项的湖南医疗卫生单位共两个，衡阳市仅有 1 个。图为领奖现场。

■记者 刘臻 通讯员 罗琼 摄

深入学习贯彻党的十九届四中全会精神

传播信仰之火 深植思想之根

市中医医院举行“学习贯彻党的十九届四中全会精神”宣讲

本报讯（记者 刘臻）12 月 6 日下午，市中医医院举行“学习贯彻党的十九届四中全会精神”宣讲，市委宣讲团成员、市社科联主席罗东云作专题宣讲报告。

报告会上，罗东云紧扣党的十九届四中全会重要

精神和全会通过的《决定》，结合丰富的事实案例、历史故事，对党的十九届四中全会精神作了深入浅出的阐述。全院干部职工纷纷表示，将认真领会全会精神，将全会精神融入到工作中，落实到工作中，朝着总体目标前进。

这种“胖”真的不可消吗？

■市中医医院肿瘤二科护士长 何超华

棒槌手、大象腿，是肢体肥胖的表现，但有一种胖却不是肌肉不是肥肉而是水肿，医学上叫淋巴水肿。

什么是淋巴水肿？淋巴系统好比是全身的防御线，对外防止病毒细菌各种异物侵入我们的身体，对内监视不好的细胞、病毒等，并将其清除。它是一个如网状一样的液体循环系统，如果长期生活不规律、过度劳累、压力太大，人们很容易出现淋巴系统过劳，就会导致淋巴水肿堆积从而导致水肿。

想确定是不是淋巴水肿？首先要确定自己的病史和病理学检查的分析结果，要排除心脏、肝脏、肾脏功能异常引起的双下肢水肿。还有一些是因为肥胖造成的脂肪堆积在大腿、小腿等位置，肥胖的人四肢肿但是双肘是正常的，这一类排除。

除如上说的情况之外，下面两种情况需要进一步进行检查来确认是不是淋巴水肿。一是曾经有接受过癌症相关手术和放射线治疗并发生单侧或者双侧肢体肿胀的病人；二是不明原因引起的肢体经常性发生蜂窝性组织炎的人（蜂窝性组织炎最主要的症状：局部皮肤剧痛，弥漫性红肿，界限不清）。

如何及早发现出现了淋巴水肿现象？淋巴水肿现象都是由轻微水肿开始的，如没有及早发现，水肿就会加重。及早发现最好的方法，就是与健侧手臂做比较。具体方法：双手向前伸直，比较两手的大小；两手交叉，呈抱胸状，轻轻触碰上臂比较两手臂的软硬程度。如果较健侧手相比，发现患侧手肿大或患侧上臂较硬，即为发生淋巴水肿。

这种“胖”真的不可消吗？目前国际上应用最广、疗效最好的方法为淋巴水肿综合消肿疗法。它以局部皮肤护理、专业手法/先进设备淋巴引流、低弹力绷带加压治疗、功能康复锻炼为四大核心；通过专业淋巴水肿治疗师的手法使外周的淋巴建立新的通道，帮助改善患肢淋巴循环，使淋巴水肿的患肢消肿、减少脂肪沉积，避免出现下肢感染、象皮肿等严重的问题。

早期的淋巴水肿通过专业治疗师的手法引流可以很快改善恢复，中晚期的水肿也可以做到积极消肿，避免各类并发症，提高患者的生活质量。

周某 52 岁，乳腺癌术后淋巴水肿 3 年，患肢最大水肿周径超出正常肢体 9cm，治疗后双侧肢体周径大致相同。

李某 63 岁，左侧乳腺癌术后 5 年伴淋巴水肿 1 年，反复发生淋巴管炎及蜂窝组织炎，伴高烧、肢体红肿热痛，最大水肿周径超正常值 10cm 以上，经我科水肿外科敷药及综合消肿疗法治疗后，患肢恢复正常。

刘某 72 岁，左侧乳腺癌术后十余年伴淋巴水肿 2 年，患肢水肿最大周径超出正常肢体 15.8cm 且伴色素沉着，肢体活动能力受损，经结合水肿骨科敷药及综合消肿治疗后，患肢周径缩小 11cm，色素及肢体活动功能较前改善。

刘某 67 岁，乳腺癌术后 5 年伴淋巴水肿两年余，患肢反复出现淋巴管炎及蜂窝组织炎，经治疗后患肢较前减少 6cm。



中医大讲堂
衡阳市中医医院 衡阳日报社 联合主办

永州卫健系统来衡参观考察

本报讯（记者 刘臻 通讯员 唐琼）近日，永州市卫健系统考察组到市中心血站就新业务大楼机构建设等相关工作进行参观考察。

考察组先后参观了临床服务科、成分科、机采科、检验

科等重点科室，了解了我市血液储存和临床用血情况，实地考察了该站新业务大楼各科室运行情况，并就新业务大楼的建设、组织架构、人员队伍建设、工作体系建设等方面进行了交流探讨。

祁东县：

基层卫生技术人员学“中医技能”

本报讯（记者 刘臻 通讯员 何晓晓 彭建华）“中风发病突然，变化迅速，又称‘卒中’，发病率、病死率和致残率高，严重危害中老年人的健康。”近日，祁东县中医医院副主任医师、副院长周新峰给 80 多名基层医务人员参加培训授课，内容是中医内科学《中风》课程。

祁东县现正在创建“全国基层中医药工作先进单位”，该县中医医院与中南大学湘雅医院建立了骨科专科联盟。此次活动旨在让已注册的基层卫生技术人员接受中医药基本知识及技能培训，掌握基层常见病、多发病的中医药防治技术，提高基层卫生技术人员中医药服务和水平。

据介绍，此次培训班确定

8 名临床经验丰富、具有中级或以上职称的医师为授课老师，采用集中授课与临床实践相结合的方式。11 月 26 日—30 日为理论学习时段，12 月 1 日—8 日为临床实践时段。按照省中医药管理局的培训大纲，选取部分项目作为培训内容，课程包括《中医法》《中医基础理论》《中医诊断学》《方剂学》《中药学》《针灸推拿》《筋伤学》《中医内科》《中医儿科》等。特别还就习近平总书记关于中医重要论述、李克强总理关于中医工作重要批示和《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》进行了专题学习研讨。

在严格的理论考核和实践操作考核后，县卫健局和中医医院将对成绩合格者颁发“结业证书”。

常宁市卫计执法局：

开展行政处罚案件评查

本报讯（记者 刘臻 通讯员 廖爱国）近日，常宁市卫生计生综合监督执法局结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，开展行政处罚案件评查活动。

该局从 95 件已完成执法案卷中随机抽取 21 宗行政处罚案卷参加评查活动。特邀衡阳市卫生计生综合监督执法局专家出任评委。经过严格评查，共评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。