

古法焕新护安康

江山市中医院中医护理获青睐

记者 腊莎 通讯员 周贤海 徐爱玲



中医护理门诊督脉灸治疗。图片由受访者提供

当现代生活的快节奏不断挤压健康空间,颈肩腰腿痛、失眠焦虑、脾胃失调、更年期不适等亚健康问题,成为不少居民的“隐形负担”。自2022年江山市中医院中医护理门诊开设以来,这个以传统中医智慧为核心的服务阵地,凭借督脉灸、火龙罐综合灸等二十余项特色项目,以“简、便、廉、验”的优势,迅速成为市民调理身体的“热门之选”。如今,门诊持续优化服务、升级方案,让千年中医技艺在现代医疗场景中焕发新生,为更多人筑牢健康屏障。

对症施护破解“老大难”

“护士长,我这脖子又不舒服了……”每周日上午,程序员小陈(化名)的身影总会出现在医院中医护理门诊。作为技术骨干,他长期熬夜加班、紧盯屏幕,颈椎不堪重负——严重的习惯性落枕每周“报到”,贴膏药、吃止痛药只能暂时缓解。

初次就诊时,小陈“梗着”脖子挪进诊室,满脸无助:“每次好两天就复发,感觉脖子都不是自己的了。”经检查发现,他并非单纯“落枕”,而是长期劳损引发的颈肌筋膜炎,气血瘀滞、经络不通才是根源。

护士长徐爱玲为他定制“急性期缓解+长期调理”方案:急性期用针刺+刺络拔罐,取风池、天柱穴行泻法,再拔罐排出瘀滞“病血”;随后改用火龙罐综合灸,沿膀胱经、督脉巡经熨烫,温热药力驱散寒湿。徐爱玲还教了他颈椎

保健操,指导其调整电脑高度、选护颈枕,从习惯上减少劳损。经过两周的治疗,小陈的“落枕”情况明显好转。

无独有偶,更年期曾让李女士(化名)陷入“灰暗时光”:每天潮热如“蒸笼”,情绪敏感易发火。“我快熬不下去了,再这样感觉人要垮了。”尝试多种方法无效后,她无奈地来到该门诊寻求帮助。

护士何仙花通过舌诊、脉诊判断她为“肝肾阴虚、心肾不交”,为其定制“身心同调”方案:耳穴压豆贴敷对应穴位,教她每日按压3-5次,成了“随身法宝”;脐灸缓解腰酸畏寒,何仙花还根据耐受度调温;教她按压内关穴、三阴交应对突发心慌潮热。

一个多月后,李女士复诊时笑容重现:“现在能睡整觉了,潮热少了,无名火也没了。来这儿不只是治病,更像做心灵SPA。”

多样项目精准对症

走进中医护理门诊,项目介绍展板前总围拢不少市民。门诊深耕传统中医理论,将千年技艺与当代健康需求融合,打造出系列特色项目,为不同困扰提供精准方案。

督脉灸是该门诊的“王牌项目”,预约名单常排满。操作时,护士先在患者背部督脉涂中药膏,铺艾叶、肉桂等调配的特制艾绒,点燃后借艾灸温通之力,让药力穿透肌肤、调和气血。“以前到了冬天手脚像揣冰块,感冒是家常便饭。”市民刘女士说,“三个疗程后,现在手脚暖了,感冒也少了,每周都来巩固。”该项目尤其适合畏寒、免疫力低、受慢性疲劳困扰的人群,已服务上千患者。

中药石膏倒模受皮肤问题患者青睐。不同

于普通护肤品的表面护理,它采用“中药+热力”双重原理:先按皮肤状况调中药粉敷面,再盖医用石膏。石膏凝固放热促进循环,让中药成分深层吸收,实现清热凉血、美白润肤。

刮痧与平衡罐是缓解酸痛的“黄金搭档”。刮痧用牛角刮板蘸油,在颈肩、背部轻柔刮拭,快速缓解酸痛、头晕;平衡罐借负压吸附穴位,改善循环,对腰肌劳损、消化不良见效快。“久坐办公室腰痛半年,按摩、膏药没用。”上班族李女士说,“三次平衡罐后,腰痛减轻,坐一下午也不难受,还推荐给了同事。”

针对胃炎、胃溃疡,门诊定制专项方案:艾灸足三里、中脘穴,搭配院内中药贴敷,温和调理脾胃,改善胃痛、胃胀。

团队与细节护健康

中医护理门诊的好口碑,离不开专业且有温度的团队。目前,该门诊有7名护理人员,护龄均超10年,经系统中医培训考核,熟练掌握辨证施护。她们为每位患者建立健康档案,记录病情、方案与恢复情况,治疗后还讲解居家调理要点,巩固效果。

徐爱玲是“技术带头人”,从事中医护理15年,擅长颈肩问题、产后调理,还获衢州市护理技能竞赛二等奖等荣誉。在她的带领下,团队定期学习,分享案例、交流技巧,提升专业水平。“遇到复杂病例时,徐护士长会组织讨论,确保患者得到最合适的护理。”何仙花说。

贴心服务细节满满:考虑到上班族白天忙,每周二、周四延长服务至晚8时;针对行动不便的老人,推出“网络预约+上门咨询”,护士上门评估、制定方案,指导家属协助居家护理;候诊区备有养生茶、健康手册,让等待时也能学习健康知识。“我腿脚不便,每次护士都会提前确认预约,还帮我优先安排就诊。”72岁的王大爷说。

从缓解疼痛到调理身心,江山市中医院中医护理门诊用千年智慧,搭建起温暖的健康港湾。它不仅治病,更传播“治未病”理念,让“未病先防、既病防变”融入生活。如今,越来越多市民走进这里,感受中医魅力。

明明吃得多还变瘦?

警惕2型糖尿病!

通讯员 姜玉华

总觉得口干舌燥,喝水像灌“无底洞”;上厕所次数比以前多了一倍,尤其半夜总被尿意憋醒;每顿都吃两大碗饭,体重却悄悄掉了好几斤——若身体出现这些“毛病”,千万别不当回事,这很可能是2型糖尿病在向你发出“健康警报”。

一、2型糖尿病不只是“糖吃多了”

很多人认为“得糖尿病就是因为糖吃太多”,这种说法其实过于片面。其实,2型糖尿病的核心问题有两类:一是“搬运工”数量不足(胰岛素分泌不足),二是“搬运工”消极怠工(胰岛素抵抗)。无论哪种情况,都会导致“原料”堆积在血液中无法进入细胞,进而使血糖水平升高。长期血糖偏高,会对血管、眼睛、肾脏等身体“配套设施”造成损害。

二、做好三件事,稳住血糖不费力

患上2型糖尿病,不能只依赖药物治疗,日常管理才是控制病情的“关键环节”。

1. 饮食管理

首先,每日摄入的总热量需根据个人情况计算(例如身高1米7、体重65公斤的成年人,每日热量需求约为1800-2000大卡)。将总热量分配到三餐时,可采用“1/5、2/5、2/5”或“各1/3”的比例,避免饥一顿饱一顿,防止血糖大幅波动。

其次,要把握好三大营养素的搭配比例:碳水化合物(如米饭、杂粮)占比50%,蛋白质(如鱼、蛋、豆制品)占比35%,脂肪(如食用油、坚果)占比15%。同时,多吃芹菜、燕麦等富含膳食纤维的食物,能延缓糖分吸收,帮助稳定血糖;每日食盐摄入量不超过6克,若合并高血压、肾病,需减半;奶茶、蛋糕、糖果等“纯糖”食物,应尽量避免食用。

2. 运动管理

运动的关键在于“适度且规律”,并非要累到满头大汗才有效。

成年2型糖尿病患者每周需至少进行150分钟中等强度运动,比如每天饭后快走30分钟,一周坚持5天。除有氧运动外,每周还可增加2-3次“力量训练”,每次训练15分钟。

但要特别注意:若空腹血糖超过16.7mmol/L,或正处于感冒发烧、患有严重心脏病等情况,应暂停运动,待身体恢复后,再逐步恢复运动计划。

3. 监测管理

●空腹血糖:每周监测2-4次(建议选择早晨空腹时测量),非妊娠、无严重并发症的患者,空腹血糖正常范围为4.4-6.1mmol/L(具体控制目标需遵医嘱)。若测量值超过10mmol/L,或出现心慌、手抖等低血糖症状,应立即就医。

●糖化血红蛋白(HbA1c):该指标能反映近3个月的平均血糖水平,是评估长期血糖控制情况、指导调整治疗方案的重要依据。刚开始治疗时,需每3个月检测一次;血糖达标后,可延长至每6个月检测一次。一般来说,非妊娠成年患者控制目标为<7%;新确诊、无并发症且未合并心脑血管疾病的患者,可严格控制在<6.5%;而有严重并发症、心脑血管疾病或高龄患者,控制目标可放宽至<8%。

●并发症相关检查:每年需进行一次血脂、血压检查,同时排查眼睛、肾脏、神经等部位是否出现并发症。

三、未患病人群,做好这些远离风险

对于有糖尿病家族史、肥胖或缺乏运动的高风险人群,预防2型糖尿病需从生活细节入手:

●减少久坐时间:每小时起身活动5分钟,避免长期“瘫坐”。

●控制体重:每月减重1-2斤,将体重维持在理想范围(BMI值18.5-23.9)。

●定期监测血糖:40岁以上人群每年检测一次,高风险人群每半年检测一次,做到早发现、早干预。