

26年顽疾得化解

省级专家家门口送安康

记者 季玲 通讯员 聂桂萍

日前,衢州市柯城区柯医集团城北院区(柯城区中医医院)肺病科暖意融融。饱受支气管扩张症折磨26年的患者张女士,将一面写有“医术克顽疾、医德传四海”的锦旗,送到了下沉基层帮扶的浙江省立同德医院呼吸与危重症医学科医生陈明的手中,感谢专家为她解除了纠缠多年的病痛。这暖心一幕,正是浙江省“百科帮扶”项目扎根基层、中医药助力慢性病防治的真实写照。

辗转求医二十六载 顽疾缠身苦不堪言

26年来,支气管扩张症让张女士常年被咳嗽、咳脓痰、胸闷气促困扰,还频繁出现咯血症状,身心备受煎熬。尽管她辗转多家医院诊治,病情却始终反复发作,难以根治,生活质量大打折扣,一度陷入绝望。

就在此时,浙江省山区海岛县中医医院中医药特色专科“百科帮扶”工程,为她带来了希望。该项目搭建起省级医院与基层医疗机构的帮扶纽带,通过省级专家定期下沉坐诊、带教查房、技术指导,让基层群众在家门口就能享受到优质医疗服务。依托这一惠民工程,浙江省立同德医院的优质肺病诊疗资源直达柯城区中医医院,为张女士开启了康复之路。

中医辨证巧施治 多年顽疾终缓解

经好友推荐,张女士抱着试一试的心态,来到柯城区中医医院肺病科就诊。

“患者初次就诊是在2024年年底,症状十分复杂,除阵发性呛咳、间断咯血、咳大量脓痰外,还格外怕冷,吃温燥食物咯血加重,食凉品则胃痛腹泻,咽喉一痒便咳嗽不止。”接诊医生陈明回忆道,经详细问诊辨证,他判断张女士属于肺部热毒痰瘀与脾胃虚寒交织的复杂证型,随即确立标本兼顾的治疗原则,以清热解毒、化痰治标,健脾温中养阴固本,为其量身定制了中西医结合的个性化诊疗方案。

在长达一年多的治疗中,陈明分阶段、分步骤精准施治:先以疏风清热、凉血止血的中药缓解咽痒、咯血症状,症状稳定后全程辅化痰泄浊药物,同时兼顾健脾养胃、滋养肺阴的调理。考虑到支气管扩张症为慢性气道疾病,需长期坚持治疗,陈明添加了张女士的微信,以便随时沟通病情、指导用药,保障治疗持续有效。

经过系统规范的中西医结合调治,困扰张女士26年的顽疾得到显著控制:咳嗽、咳痰大幅减轻,咯血症状基本消失,张女士的脸上也露出了久违的笑容。

影像学检查也印证了康复效果:2025年2月胸部CT显示,张女士左侧气道内痰栓部分吸收、管腔恢复通畅,较4个月前明显改善;2025年11月复查,气道痰栓进一步减少,管道通畅度持续提升。

“没想到中药效果这么好,不用跑省城,在家门口就看好了纠缠半辈子的老毛病。”张女士感慨道,医生从用药到日常调养,就连感冒细节都耐心指导,全程陪伴康复,让她重新燃起了对生活的希望。

帮扶惠民不停步 中医暖意润基层

中医药特色专科“百科帮扶”项目,是浙江省推进国家中医药综合改革示范区建设的重要举措,旨在优化优质中医药资源布局,提升山区海岛县中医医院医疗服务能力。

自2023年11月起,浙江省立同德医院对柯城区中医医院开展全方位帮扶,重点助力骨科、肺病科、肾病科、针灸推拿科等专科建设,通过派驻专家、医教研指导、人才培养等方式,全面提升医院中医药服务水平,切实解决基层群众“看名医难、看专科难”的问题,让众多疑难病、慢性病患者在县域内就能得到有效治疗。

张女士的案例正是“百科帮扶”项目落地见效的生动缩影。柯医集团负责人表示,未来,医院将持续依托省级帮扶机制,做强肺病科等中医药特色专科,推广中医药适宜技术,把优质、便捷、高效的中医药服务送到更多百姓身边。

坚守“医”线



春节期间,衢州市第二人民医院(浙大二院衢州分院)的急救团队紧密协作,争分夺秒转运急危重症患者。在万家团圆的时刻,他们放弃与家人团聚的机会,24小时待命,用专业的救治和高效的协作,为患者健康保驾护航。 记者 季玲 通讯员 姜丽 摄

►除夕当天,在江山市人民医院(浙大医学院附属邵逸夫医院江山分院)手足外科,温情悄然流淌。坚守岗位医护人员,给患者送去了一碗碗热气腾腾的饺子,病房里充满了年的味道、家的温馨。

记者 季玲 通讯员 郑毓丹 吴敏娟 摄



►2月17日,在开化县中医院血液净化中心,护士在为患者进行血液透析。

通讯员 徐乐楠 摄



健康提醒

告别假期疲惫感 三招重启身心好状态

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,你的身体是否也发出了“抗议信号”?颈肩僵硬、腰背酸痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活模式打破平衡后,身体结构、生物力学与内在节律的多重失调。这几个小妙招,简单助你摆脱节后综合征,快速回归工作状态。

筋柔:化解肌肉局部紧张与疼痛

通过对身体进行针对性松解,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

颈肩“救急”:用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松解“富贵包”周围紧张肌群。

腰背放松:采用“猫牛式”跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法:将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰骶部。热力配合艾叶的药性,能温通经络、散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正:恢复整体力线与姿态

通过核心激活练习,重建正确的动作模式

和身体姿态。

靠墙静站:背靠墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1至3分钟,每日数次。此动作能重建身体中轴感,纠正含胸驼背。

臀桥练习:仰卧屈膝,臀部发力将身体抬起呈一直线,在顶端夹紧臀部保持5秒,缓慢落下,重复15次。强化臀肌,分担腰椎压力。

步态改善:有意识地在步行时增大摆臂幅度,感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”,能有效协调全身运动链。

神凝:重建内在节律与能量

通过做伸展和调整呼吸,让紊乱的神经系统恢复平静与专注。

呼吸康复法:坐或躺,用鼻子吸气4秒,屏息7秒,用嘴缓慢呼气8秒,重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经,平复焦虑,尤其适合睡前或工作焦躁时进行。

工作间歇“微导引”:每工作1小时,花2分钟活动一下身体。坐直,双手十指交叉掌心向上,尽力向上推举,同时吸气;然后掌心向下,缓缓下按,同时呼气。配合呼吸,重复做5次,有升清降浊、醒脑开窍之效。

据《北京青年报》