

中医“金规”：立夏养生，先养心！

通讯员 呼菁玉 记者 宋伟 刘婧

聚焦健康

春生夏长，秋收冬藏；时至立夏，万物繁茂。作为二十四节气中的第七个节气，立夏标志着告别暮春，迈入初夏。此时天地万物都进入茁壮生长、肆意舒展的阶段，草木葱茏，瓜果渐熟，大自然一派生机勃勃的盛景，人体的气血运行也随之变得旺盛，顺应时节调养身心，便是中医养生的核心要义。

那么，夏季如何进行养生？怎样进行饮食调养？怎样强化养生效果以及怎样进行穴位养生？带着这样的疑问，我们采访了延安市人民医院中医科主任高瑞瑞。

夏季如何进行养生？

高瑞瑞说，夏季养生，首重顺应夏季阳气生长的规律，做到起居有常、作息相宜。此时昼长夜短，起居可遵循“晚睡早起”的原则，顺应自

然界阳盛阴虚的变化，不过度熬夜，中午适当小憩15~30分钟，既能补足精力，缓解午后困倦，又能养护心脏气血，避免心神耗损。同时，夏季阳气浮于体表，应适度进行温和运动，如散步、打太极拳、练习八段锦等，微微出汗即可，切忌大汗淋漓，以免耗气伤津，让身体始终保持舒展通透的状态。

夏季怎样进行饮食调养？

高瑞瑞说，饮食调养是夏季养生的关键。中医认为立夏对应五脏之心，此时天气渐热，易出现心烦口干、食欲不振、乏力倦怠等“苦夏”症状，饮食应以清热、养心、健脾、祛湿为主，远离辛辣燥热、油腻生冷之品。日常可多吃应季食材，如苦瓜、莲子、百合、冬瓜、薏米、绿豆等，清热养心、健脾祛湿；多食番茄、黄瓜、草莓等果蔬，补充水分与维生素，兼顾营养与养生。

夏季怎样强化养生效果？

高瑞瑞说，除了日常饮食，合理运

用温和中药与穴位艾灸，更能强化养生效果，助力延年益寿。中药调理以轻清养心、健脾益气为原则，可选用莲子、百合、麦冬、茯苓、山药等药食同源之品，日常泡水或煲汤饮用，莲子清心安神，百合养阴润肺，麦冬生津止渴，茯苓、山药健脾祛湿，平和调理无副作用，适合大多数人群。若体内湿气较重，可搭配少量陈皮、藿香，理气化湿，改善身体困重之感。

夏季怎样进行穴位养生？

高瑞瑞说，穴位养生方面，夏季重点养护心经、脾经穴位，日常按摩或艾灸均可，操作简便、效果显著。内关穴（腕横纹上2寸），按摩可宁心安神、缓解心慌胸闷；神门穴（手腕内侧，小指边的腕横纹上），养心安神，改善夏季失眠烦躁；足三里穴（外膝眼下3寸），艾灸或按摩能健脾和胃、补中益气，增强体质；阴陵泉穴（小腿内侧，胫骨内侧踝下缘凹陷处），健脾祛湿，消除身体水肿。坚持每日温和艾灸上述穴位10~15分钟，或轻柔按揉，可疏通经络、调和气血，为盛夏健康打下基础。

专家档案

高瑞瑞，医学硕士，副主任医师，讲师，延安市人民医院中医科主任。

毕业于广西中医药大学针灸推拿学专业，师从全国名老中医、桂派中医大师黄鼎坚教授和广西名中医庞勇教授。熟练掌握针灸、火针、浮针、小针刀、整脊正骨、拔罐、穴位注射、软组织贴扎技术、肌肉能量技术（MET）、软组织松解术、疼痛注射技术等各项临床技能。擅长运用筋膜松解术治疗颈椎病、落枕、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、网球肘、肌筋膜炎、腱鞘炎、肩周炎、面瘫、足跟痛、腕管综合症、耳鸣、眩晕、手麻等常见病，运用针灸联合中药治疗感冒、咳嗽、慢性胃炎、痛经、更年期综合症、失眠、焦虑抑郁症、疲劳综合症及亚健康状态的调治。参与主持课题研究3项，发表科技核心期刊论文8篇，获得实用新型专利4项。



特色医疗
延安瑞康康复医院

瑶医专科落户延安瑞康康复医院 市民免费泡脚体验非遗疗法



瑶医为患者问诊把脉

王溪淮摄

本报讯（记者 宋伟 刘婧 通讯员 董新银）5月6日上午，延安瑞康康复医院门前的广场上热闹非凡。来自广西金秀大瑶山的瑶医专科正式落户革命圣地延安。广西金秀瑶医世家第六代传承人李富权、金秀瑶医医院肿瘤科专家龚国雅与延安瑞康康复医院相关人员共同出席剪彩仪式。9时整，红绸落下，礼炮鸣响，喜庆音乐奏起，现场掌声雷动，百余名市民共同见证了这一时刻。

剪彩结束后，医院随即启动市民免费瑶浴泡脚公益体验活动。在工作人员的引导下，市民有序进入体验区。体验现场，一个个崭新的浴桶内铺着塑料袋，里边放着用各种瑶药煎制而成的药水。市民们一边体验着瑶浴泡脚，一边认真倾听医护人员讲解瑶医养生知识，并进行健康咨询。据医护人员介绍，瑶浴是国家级非物质文化遗产，精选枫桦、过山风、五指风、黑老虎等数十种地道瑶药，具有祛风除湿、温经散寒、活血化痰、改善睡眠等功效。

“水温刚好，脚泡着暖乎乎的，连膝盖都觉得舒服！”在体验区，退休职工黄阿姨一边泡脚一边告诉记者，她患有高血压，睡眠也不好，以前长期靠西药维持，担心副作用太大，“上医治未病，所以今天就来体验一下瑶浴，顿时觉得身体轻松了很多。后期我还会来享受瑶浴带来的舒适感。”

来自广西金秀瑶医医院肿瘤科的专家龚国雅表示，瑶医药是瑶族先民千百年来在深山中与疾病抗争的智慧结晶，在肿瘤防治、慢病调理、风湿骨病、红斑狼疮等疑难杂症领域积累了丰富的临床经验。他说：“此次与延安瑞康康复医院共建瑶医馆，是红色医疗精神与民族传统医药的美好相遇。我们定将瑶医的根与魂在革命圣地延安发扬光大。”

延安瑞康康复医院院长邹殿新在接受采访时表示，目前，医院已计划建立多个传承工作室，包括以龚国雅命名的瑶医传承工作室、张大林传承工作室、中医烧伤传承工作室等，重点针对肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等当前多发疾病开展诊疗。

医共体“沉”下去 延川乡村“暖”起来

记者 郝栋 黄建斌 王雄 通讯员 千轩 康烁

近年来，紧密型县域医共体建设的春风翻越城廓俯仰端，吹进乡村的街巷，让优质医疗资源褪去“距离感”，化作触手可及的温暖。一批又一批县级医疗骨干奔赴基层，扎根于沟壑纵横的乡镇之间。他们用脚步丈量民情，用医术守护安康，用坚守诠释担当——他们的身影与心声，共同绘就了延川医疗改革最温暖的底色，让健康之光照亮每一个角落。

在延水关镇，下沉医生程红梅的身影格外醒目。这里山大沟深，群众居住分散，过去看病往返县城少说也要大半天，医疗资源的匮乏曾是压在群众心头的一块石头。程红梅来到这里后，深知肩上担子的分量。

日常工作中，程红梅每天都会定时到住院病房查房，仔细询问每一位住院病人的病情、饮食和身体感受，细致查看病历、调整治疗方案，耐心安抚病人情绪，叮嘱家属护理注意事项。有一次，住院病人王大爷因受凉感冒发烧、咳嗽不止，精神状态很差，不愿配合吃药输液，程红梅每天查房时都陪他聊天，给他讲解普通感冒的康复常识，耐心喂他喝水，慢慢缓解他的抵触情绪。在程红梅的悉心照料下，王大爷积极配合治疗，很快就康复出院。

“这段时间，我最深的感受就是基层群众对优质服务的迫切需求。”程红梅说，“现在他们在家门口就能看好病，既少跑路，又少花钱，就医更方便，心里更踏实。这也让我更加坚定了扎根基层的初心，真切感受到医疗卫生共同体建设带来的实效。”

延川县医疗卫生共同体延水关镇分院院长、主治医师邓恒亮表示，今年以来，该院通过医疗下沉方式累计免费体检辖区老人250余人次。同时，今年新增了DR（数字化X射线摄影系统）、糖化血红蛋白检查项目，进一步提升了体检精准度，成功筛查出肺结核、肺部肿瘤等病例，为群众早发现、早干预、早治疗争取了宝贵时间。“下一步，我们会持续深化流动医疗服务，一方面扩大服务范围，覆盖更多基层群众；另一方面统筹做好老年人体检后续随访、慢病管控、现场配药送药、健康指导等全流程服务，打通医疗服务‘最后一公里’，全方位保障辖区群众身体健康。”邓恒亮说。

而在马家河卫生院，下沉医生刘小红的日常，写满的是另一种坚守。她在琐碎中织密健康防线，精准摸排底数，梳理孕产妇和儿童台账，制定个性化管理计划；在临床诊疗中规范产前检查，强化高危孕产妇管理，跟进儿童健康服务。同时，她积极推进妇幼保健工作，组织院内小讲课，开展科普宣传，通过门诊接诊、入户走访、发放宣传手册、现场咨询等形式，把妇幼保健知识送到群众身边。每一项看似琐碎的工作，都是她对群众健康的深情回应。

刘小红扎根基层后，始终把孕产妇健康放在心上。她针对辖区内孕妇居住分散、部分行动不便的特点，坚持定期入户走访，为孕妇提供全方位的孕期服务。每到一户，她都会仔细为孕妇测量血压、体重，询问孕期身体状况，详细讲解孕期营养、产检注意事项和孕期常见问题应对方法，耐心解答孕妇产妇及家属的疑问，缓解她们的孕期焦虑。

前段时间，马家河孕妇产女士孕期反应明显，经常恶心呕吐、食欲不振，行动不便且情绪焦虑。刘小红得知后，主动承担起上门服务责任，每周定时入户，为她测量血压、检查身体，结合她的口味制定清淡易消化的饮食计划，教她缓解孕吐的小技巧，还经常和她谈心，分享孕期注意事项，慢慢缓解她的心理压力。在刘小红的全程入户守护和专业指导下，她的孕期反应逐渐减轻，食欲和精神状态越来越好。

延川县妇幼保健院B超医师曹延生告诉记者，该院承担全县35-64岁妇女的“两癌”筛查工作，考虑到农村妇女对“两癌”认识不足的现状，结合医疗资源下沉，启用“两癌”筛查车，逐村、逐社区为妇女开展免费检查，同时现场讲解筛查的重要性，提高群众健康意识，把关爱送到群众家门口。



大医精诚

延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

聚焦儿童康复 共促基层振兴

“助力脑科学建设”学术会议在延安圆满举行

保健康复科主任帅粉荣主持。北京长江药学院发展基金会副理事长屈嫦娥对会议的召开表示热烈祝贺。

在“学术前沿”板块中，多位知名专家带来了精彩的主题报告。武汉儿童医院教授朱红敏分享了“注意缺陷多动障碍专病门诊建设体会”，结合实际案例阐述了专病门诊的规范化建设路径。山东大学齐鲁医院教授曹爱华围绕“孤独症的神经调控治疗进展”进行深入讲解，介绍了当前神经调控技

术在孤独症治疗中的前沿应用。陕西省康复医院教授杨丽带来了“感觉统合在孤独症康复中的应用”报告，分析了感觉训练在孤独症谱系障碍儿童康复中的实际效果。河南省儿童医院教授张晓东就“儿童悬吊技术的临床应用与实践”进行了系统讲解，展示了该技术在儿童康复中的独特优势。上午的最后一场报告由延安市人民医院儿童保健康复科主任帅粉荣教授主讲，题目为“ASD（孤独症谱系障碍）儿童

居家干预策略”，为患儿家庭提供了科学、可操作的日常康复指导。

下午实操环节，张晓东教授现场指导悬吊技术培训。悬吊技术通过提供不稳定的支撑环境，激活儿童深层核心肌群，可应用于脑瘫、发育迟缓、感觉统合失调、ASD及脊柱侧弯（改善对称性）、肌营养不良（延缓肌力下降）。其核心优势是开链闭链训练可调整、趣味性强（游戏形式）、安全性高（减重支持）。理论联系实际，帮助基层康复人员切实掌握实用技能。

守护职业健康 共建健康中国

市人民医院开展义诊与科普宣传活动

活动地点设在新区综合门诊部，活动现场设立了职业健康咨询台和科普展板区，医护人员通过悬挂主题横幅、发放宣传手册、摆放危害警示展板等形式，向职工直观普及了职业病危害与防治知识。义诊环节，医护人员为职工免费提供了血压检测、职业健康评估等服

务，耐心解答职工关于职业劳损、噪声性耳聋、化学毒物接触防护、职场心理压力疏导等疑问，并结合职工不同岗位的作业特点，一对一给出了个性化防护建议、健康干预方案及就医指导，累计提供健康咨询50余人次。

新区综合门诊部负责人钟瑛表

示，职业健康工作任重道远，守护劳动者健康是医疗机构的责任与担当。此次宣传周活动，有效填补了新区部分企业职业健康宣传的空白，拉近了医疗服务与一线劳动者的距离，营造了“人人关注职业健康，人人参与防治工作”的浓厚氛围。

关爱哮喘患者 守护顺畅呼吸

市人民医院开展世界哮喘日义诊活动

活动现场，医护团队整齐就位，为前来咨询的群众提供一站式健康服务。针对哮喘、慢性咳嗽、胸闷气短等常见呼吸问题，专家们耐心细致地问诊查体，详细了解患者病史、症状发作规律及用药情况，逐一解答关于疾病诊断、治疗方案、用药误区、日常护理等各类疑问，结合每位患者的病情制定了个性化诊疗方案，并给予长期管理建议。重点向他们科普了抗炎吸入治疗的核心意义，纠正群众“不喘不用

药、惧怕激素副作用、依赖急救药物”等常见认知误区。

此外，医护团队还为群众免费开展了肺功能筛查、血压测量等健康检测，一对一指导哮喘患者正确使用吸入装置，手把手教学吸入用药的操作流程、注意事项，确保患者掌握规范的用药方法，提升治疗效果。同时，医护人员还向过往群众发放哮喘防治科普手册，普及哮喘诱发因素、急性发作应急处理、日常过敏原规避、肺功能监测

等实用知识，引导群众早发现、早诊断、早治疗，树立哮喘可防、可控、可规范管理的良好理念。

此次义诊活动累计接待咨询群众80余人次，发放科普宣传资料100余份，贴心的多学科服务赢得了现场群众的一致好评与高度认可。一位哮喘患者表示，通过本次义诊，不仅解决了长期以来的诊疗困惑，更学会了正确用药和疾病管理的方法，切实感受到了市人民医院的暖心服务。

市人民医院职工趣味运动会成功举行

本报讯（通讯员 马琪）为庆祝“五一”国际劳动节和纪念五四青年节，丰富职工业余文化生活，凝聚团队奋进力量，4月29日下午，延安市人民医院工会、团委联合举办的“庆五一·扬五四 凝心聚力 乐享运动”职工趣味运动会在新区全民运

动中心成功举行。市人民医院工会主席王锦宇出席本次活动。

运动会以“强作风·优服务 提质增效 共促发展”为宗旨，将趣味性 with 团队协作相结合，既舒缓了职工的工作压力，又增强了团队凝聚力。全院各基层工会积极响应，踊

跃参赛，运动员们精神饱满、奋勇争先，充分展现了医院职工团结奋进、健康向上的良好风貌。经过激烈角逐，医院外科基层工会荣获团体一等奖，机关后勤基层工会荣获团体二等奖，五官科基层工会荣获团体三等奖。

从棘手困境到重获“心”生

市人民医院成功救治疑难重症心衰患者

肿加重，并累及双下肢及腹部背部，辗转就诊于西安某医院，予以对症治疗后仍无明显好转。然而随着病情的进展，患者水肿及呼吸困难更加严重，患者家属抱着最后一丝希望，带着患者来到市人民医院心内科二病区就诊。

入院时，心内科二病区医生王胜即发现患者存在明显气短且不能平卧，双下肢重度水肿，双侧胸腔积液、腹腔积液等症，病情复杂且危重。完善相关检查后考虑为心力衰竭同时合并低蛋白血症，随即予以常规利尿、改善肾血流量、抗凝、纠正电解质紊乱、控制心率等治疗，但患者水肿症状未得到明显缓解。在纠正低蛋白血症、给予白蛋白补充治疗时，患者心功

能不全突然加重，感染指标直线上升，肝、肾功能迅速恶化，水肿症状更加明显，患者出现悲观的情绪，治疗一度陷入棘手境地，难度陡增。

面对复杂病情，科室迅速启动疑难病例研讨机制，在中国医科大学王硕教授的指导下，心内科二病区主任景月月重新梳理了患者病情的核心症结，精准判断患者为顽固性心衰合并严重容量负荷过重，单纯利尿与补充白蛋白无法直击病灶，反而加重心脏负担。随后，在护士长张琴的领导下，医护团队密切协作，迅速制定个性化、精细化治疗方案：严格控制患者每日饮水量，从源头减少液体摄入；安排医护人员每日定时、精准监测患者体重

变化，以体重数据为核心依据，动态评估容量负荷。在此基础上，调整利尿治疗方案，实现精准、高效的液体排出，全面减轻心脏负荷。同时联系感染科、肾脏内科会诊，调整抗肝病毒常规用药。

经过3天的严密监护与个体化施治，患者病情很快迎来转机：胸腔、腹腔积液逐步吸收消退，重度双下肢水肿明显减轻，劳力性气短症状持续缓解，心功能、感染等各项指标显著改善。原本恶化的病情得到有效控制并稳步好转。患者家属目睹病情改善后，情绪也由最初的焦虑、质疑转为平和，主动询问康复注意事项，对医疗团队的诊疗方案赞不绝口。