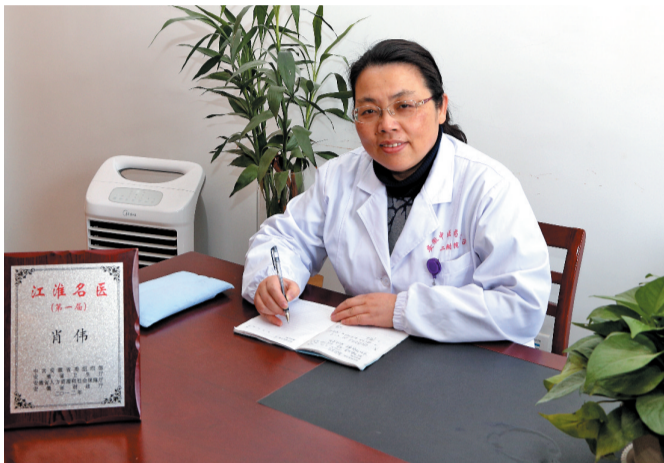


## 跟国医大师学养生

## 江淮名医谈慢性疾病的针灸治疗

形神共治 针药并用  
调气巧医“身心疾病”□ 杨波 胡田田  
记者 李皖婷 文/图

针灸是传统医学中很重要的一环。安徽省首届“江淮名医”肖伟教授是安徽中医药大学第二附属医院脑病六科(十二病区)主任,从医30多年来,她秉承“中西医结合”、“针药并用”的行医理念,长期致力于中医针灸防治心脑血管疾病临床和机理研究,提倡针灸要“形神共治”。



## 形神合一 针药并用

肖波介绍说,祖国医学十分重视心理治疗,强调“先治其心,而后医其身”,针灸“形神共治”学说,是在祖国医学“形神合一”理论指导下,引入现代医学“身心疾病”概念,结合临床实践形成的。祖国医学中的不寐、梅核气、奔豚气、郁证、胃脘痛、胁痛、脏躁、癲证、狂证、癩证、阳痿等,都属于“身心疾病”范畴。

治疗身心疾病的方剂,疏肝解郁如柴胡疏肝散、逍遥散等,重镇安神如朱砂安神丸、磁朱丸、生铁落饮等,养心安神如酸枣仁汤、天王补心丹、归脾汤、养心汤、甘麦大枣汤等,清热泻火如栀子豉汤、龙胆泻肝汤等,补益如四君子汤、肾气丸等,祛痰如二陈汤、温胆汤、涤痰汤、半夏厚朴汤等,祛瘀如桃仁承气汤、血府逐瘀汤、癫狂梦醒汤等,都具有确切疗效。

针灸腧穴中,同样具有调理气机、脏腑的功效,按经脉论,主要集中在督脉、任脉、心经、心包经、肾经、膀胱经上;按部位论,主要集中在头面部、背部、四肢远端。

## 身心疾病 形神共治

在肖伟看来,生活中常见的失眠、抑郁、脑卒中后抑郁症、心血管疾病、2型糖尿病、面瘫、眩晕、头痛、耳鸣、慢性咽炎等,都属于身心疾病,用针灸治疗均可获得较为满意的疗效。

“心血管疾病如高血压、心绞痛、心律失常等发生时,患者易产生焦虑、恐怖心理,而焦虑对心血管疾病的发生也起着重要作用,情绪波动使交感神经处于高度兴奋状态,体内儿茶酚胺分泌增多,导致心率加快、血压升高、心肌耗氧增大而使冠脉痉挛,从而再次

引发其他心血管疾病。”肖伟表示,情志创伤也是2型糖尿病的主要发病原因之一,糖尿病患者发病前,大多有精神紧张、精神创伤或思虑过度,发病后多有精神抑郁、寝食不安等因郁致病、因病致郁的表现,而情志刺激又可使病情加重。所以根据针灸“形神共治”学说,临床“从肝论治”可取得显著疗效。

对于以上身心疾病,肖伟提倡运用“形神共治”学说,以药物和针灸为主要治疗方法,同时配合相应的心理治疗。一方面,向患者解释疾病发生的原因、发展的过程和预后,消除其焦虑不安的情绪和心理;另一方面,向患者解释治疗方法和治疗目的,以取得患者的配合;最后,针对患者的性格给予其他心理治疗。

## 未病先防 既病防变

中医“治未病”思想古已有之,早在《素问·四气调神大论》中就提出了“圣人治未病”的理论,是迄今为止最早的表述。

中医“治未病”思想核心理念包括三层涵义:一是未病先防——未病养生,防病于先;二是既病防变——已病早治,防其传变;三是瘥后防复——瘥后调摄,防其复发,即针对未病之人、欲病之人、已病之人,分别采取固本培元、治本与固本并举,以及治标为先、治本为主、固本为根的干预措施,从而实现防病前“病”、防病中病、防病后病的目的。

肖伟特别提出,在慢性身心疾病的诊治过程中,倡导“预防为先、中医为首、西为中用”原则,针对每个人的不同体质、不同健康状况,采取中药调理、针灸按摩、穴位敷贴、膏方调养等多种特色疗法,做到“未病先防、既病防变、瘥后防复”,从而实现中医“治未病”的根本目的。

## 肯德基开启探秘之旅

8月8日,安徽部分主流媒体代表参加了“肯德基探秘之旅”。探秘了合肥首家肯德基汽车穿梭餐厅的卫生管理,并到滁州琅琊山下探秘了肯德基供应商——全球最大动物蛋白制造商嘉吉公司的生产基地,公众的一些误会迎刃而解。

## 打造从田间到餐桌的管理体系

据肯德基苏皖市场相关人员介绍,肯德基通过打造供应商管理、物流及冷链管理、以及餐厅操作标准化管理等三级食品安全管理模式,从而建立以风险评估为基础的食品安全管理体系。肯德基使用在全球使用多年的供应商管理体系,对供应商的评估与考核、各项技术规范的标准、以及合约化管理。

## 琅琊山下探“鸡秘”

## 与供应商一起确保食品源头安全

嘉吉动物蛋白(安徽)有限公司,作为肯德基的供应商之一,嘉吉购得经过健康选种的父母带种鸡幼雏,将它们安置在种鸡场,精心培育至育龄。所下种蛋经甄选后送到孵化厂。再挑选出健康雏鸡进行性别鉴定和免疫后送往肉鸡场,鸡吃的饲料来自嘉吉饲料厂,执行全球统一的安全标准。养殖户每天检查鸡群健康,经过40多天的养殖周期后,这些鸡直接送往初加工厂。

在初加工厂,媒体代表看到了壮观的流水线。嘉吉安徽的负责人介绍,肯德基非常重视食品安全,“他们有一种叫做飞行检查的检查手段,就是随时会有人来到工厂门口,突然袭击。”

盆底康复训练  
让产后妈妈健康专家提醒:产后42天  
最好去医院做个盆底功能评估

□ 华玲 记者 李皖婷

小陈的女儿已经1岁多了,可她自从生了孩子后,坐下、站起、走路快就会不由自主地漏尿,若是咳嗽、大笑时漏尿就更多了。去医院检查后发现,她的盆底功能在怀孕生产时受到了损害。记者昨日获悉,我省首家“欧洲生物反馈协会培训中心”落户安徽省妇幼保健院,将促进我省女性盆底功能障碍性疾病的预防和治疗,造福广大女性。

“我记得刚生完孩子时,医院有开单让我去做盆底康复训练,但带孩子很忙一直没时间去,而且也不知道是否有效果。”说起自己的疏忽,小陈后悔不已。

据了解,像小陈这样,由于产后没及时做好盆底功能的康复,产生阴道松弛、尿失禁、甚至盆底器官脱垂、性功能障碍等的情况并不少见。资料显示,我国已婚已育的女性,45%有不同程度的盆底功能障碍。

省妇幼保健院专家介绍,女性的盆底肌肉像吊床一样,承托和支持着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,还参与控制排尿、控制排便、维持阴道的紧缩度,增加性快感等多项生理活动。妊娠和生产导致盆底肌肉受损,会出现盆底功能障碍,初期表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀感、尿频、便秘等症状;如果没有及时修复,将逐渐发展为尿失禁,子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病。

据了解,在安徽省妇幼保健院产后康复中心,有国际先进的盆底康复评估及治疗设备,针对产后女性、盆腔手术前后、轻、中度尿失禁患者,制定个性化治疗方案,通过先进的生物反馈、肌电触发电刺激和心理优化等多种技术,取得有效的康复治疗效果。

据产后康复中心主任周红梅介绍,近两年来,该院完成盆底功能评估25000人,治疗32000人次,有效率达到88.2%。

专家表示,产妇在产后42天常规进行盆底肌肉康复治疗的效果最好,不仅能唤醒盆底的神经及肌肉,使阴道更好地恢复到产前的尺寸、敏感状态,从而提高性生活的质量,同时还有利于预防、治疗盆底障碍性疾病的发生。如果错过产后康复的良机,随着年龄的增大,激素水平下降,肌肉更加松弛,症状就会越来越严重,到时候就只能选择手术治疗,同时会带来更多的健康问题。

## 规范化管理确保食品品质

在合肥首家肯德基汽车穿梭餐厅,探秘之旅媒体代表们现场领略了后厨管理的严格。据餐厅经理田晓刚介绍,肯德基每位工作人员上岗前必须洗手、消毒,每次都要搓洗20秒以上,以保证消除所有的卫生隐患。

对员工的要求是绝对清洁,对待食物更是如此。肯德基后堂的清洗区被分为三个区域:清洁池、冲洗池和消毒池。“这叫‘三步消毒法’,食物须经过清洗、高压热水冲洗、消毒三个环节,确保干净。”

对于如此严苛的食品安全措施,新媒体代表们感慨不已。一名随行的记者说,“耳听为虚,眼见为实,看了鸡肉供应的整个流程,对肯德基的食品更放心了。”