



# 面向全省征集中医呼吸道疾病防治科普短文或短视频作品 科普“中医防疫”，邀您来参加

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 焦守广

为宣传中医药,助力全民“战疫”,同时挖掘我省优秀中医馆、中医养生机构和各医院中医科室,齐鲁晚报·齐鲁壹点特启动“第二届山东中医百家讲坛——中医防疫专场”暨“中医防疫知

识”科普活动。

面向全省征集中医呼吸道疾病防治科普短文或短视频作品,报名截止后统一在齐鲁晚报、齐鲁壹点、官方微信公众号或抖音平台进行展播,通过媒体报道、公众投票(点击、评论)等方式,最终评出10名“岐黄使者”及泉城口碑中医榜,对获奖者及

上榜中医机构颁发荣誉证书和奖杯。

科普短文要求字数在2000字以内,内容为原创,有趣新颖,积极健康,遵守国家法律法规。根据各自的技术特色,针对当下疫情防控,从中医角度讲解疫病的防与治,介绍提升自身免疫力和预防呼吸道疾病的方式方法,兼具

科学性和趣味性。

短视频可使用手机或单反等高清设备拍摄,也可是独立制作经过剪辑处理的作品,画面清晰、音质流畅,同期声普通话,方言皆可,MP4格式,大小不超过20M,分辨率不低于720p,时长为1-3分钟。(短视频内容要求同文字)

作者(出镜者)要求具有医学背景,并取得执业医师资格证书,每个中医机构提供一条中医科普短文或短视频参赛(二甲以上中医院最多可提供3条)。作品于2020年2月8日9:00-3月31日17:00发至qljkgzs2016@163.com邮箱或晚报工作人员微信“337170880”。

## 中医外治,这些方法推荐给大家



中医外治技术  
它疗效独特、作用迅速、历史悠久,具有简、便、廉、验之特点。

主讲人:山东中医药大学附属医院中医经典科 张倩

### 中医外治法之一:

子后午前做,造化合乾坤。

八段锦是中小强度的有氧运动,可用来练习持久力和耐力,提高自身抵抗力,有效增强身体素质,更有助于修身养性,调整心态,利五脏六腑,通经络结气。

### 中医外治法之二:

耳者,宗脉之所聚也。  
耳穴贴压法是采用王不

留行籽贴压于耳廓的相应穴位,通过其疏通经络,调整脏腑气血功能,促进机体的阴阳平衡,达到防治疾病,改善症状的一种操作方法,属于耳针技术范畴。

对于焦虑失眠症状,我们选取主穴:心肝脾肺肾内分泌。配穴:神门。功效:补五脏助眠。

#### 注意事项:

- 1、耳廓局部有炎症、冻疮或表面皮肤有溃破者,有习惯性流产史的孕妇不宜施行。
- 2、耳穴贴压每次选择一侧耳穴,双侧耳穴轮流使用。
- 3、观察患者耳部皮肤情况,留置期间应防止胶布脱落或污染;对普通胶布过敏者改用脱敏胶布。
- 4、患者侧卧位耳部感觉不适时,可适当调整。

### 中医外治法之三:

中药足浴技术是借助泡洗时洗液的温热之力及药物本身的功效,浸泡足部皮肤,达到活血、消肿、止痛、祛瘀等作用的一种操作方法。

#### 注意事项:

- 1、餐前餐后30分钟内不宜进行全身泡浴。
- 2、泡洗时,以微微汗出为

宜,如出现心慌等不适症状及时停止。

3、中药泡洗时间30分钟为宜。

4、泡洗过程中,应饮用温开水300~500ml,小儿及老年人酌减,以补充体液及增加血容量以利于代谢废物的排出。有严重心肺及肝肾疾病患者饮水不宜超过150ml。

### 中药外治法之四:

经穴推拿技术是以按法、点法、推法、叩击法等手法作用于经络腧穴,具有减轻疼痛、调节胃肠功能、温经通络等作用的一种操作方法。

足三里:是人体的健康大穴,位置在于小腿处,位于膝盖骨外侧下方凹陷处往下约四横指,按压有非常强的麻胀感。

【日常保健】足三里穴在人体的位置和意义非常重大,可以调节人体的免疫力,可以治疗消化系统的疾病,还可以促进慢性病的恢复。

太溪:穴位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处(即:脚内踝后缘的凹陷当中)。

【日常保健】头晕、目眩、失眠、月经失调、阳痿、遗精、

泄泻、咳血、下肢瘫痪、厌食症、胸闷、哮喘、支气管炎、抽搐、肾绞痛等病症都可通过对太溪穴按摩刺激取得一定的治疗效果。同时,还可以缓解肾阴不足导致的咽喉肿痛、干燥,以及手脚怕冷、发凉等。

#### 注意事项:

- 1、肿瘤或感染患者、女性经期腰腹部慎用,妊娠期腰腹部禁用经穴推拿技术。
- 2、操作前应修剪指甲,以防损伤患者皮肤。
- 3、操作时用力要适度。
- 4、操作过程中,注意保暖,保护患者隐私。
- 5、使用叩击法时,有严重心血管疾病禁用、心脏搭桥患者慎用。

### 中医外治法之五:

香者气之正,正气盛,则自能除邪气避秽也。

中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”,民间曾有“戴个香草袋,不怕五虫害”之说。佩戴香囊,虽是一种民俗,但也是一种预防瘟疫的方法。香囊常用的是具有芳香开窍的中草药,如芳香化浊驱瘟的苍术、山奈、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷等药,含有较强的挥发性物质。

## 胃病总发作怎么办?

老中医建议“做减法”调养胃肠

近日,很多胃病患者咨询,虽然一直在吃药,胃病还是反复发作。我该怎么办?据悉,治疗胃肠病,很多人采用“三联用药”甚至“五联用药”方式,就是几种药物同时服用,治疗胃肠。有关专家认为,这种用药方式并不是适合所有的胃病,有些患者使用不当,不仅刺激胃肠,加剧肝肾负担,而且容易伤害胃肠本身元气,不利于疾病康复。那么,胃肠患者还能够怎么办?

深耕中医40余年,老中医王立财认为,“胃肠病反复发作,很多是因为饮食不规律、精神压力大,贪凉饮酒等因素导致,很多患者胃病不适,就会选择大量用药,进而出现胃病反反复复,久治不愈。”

王立财认为,春季人体新陈代谢旺盛,是胃肠病康复有利时机。王大夫说,《黄帝内经》认为脾胃五行属土,脾胃虚弱易引发气血两虚、食管炎、肠炎等。他建议,可以用鸡内金,用“做减法”方式作为胃肠食疗方,尽量减少用药。他表示,急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、糜烂萎缩、幽门螺旋杆菌反复感染者,更需要进行好好调养。

胃肠患者应该如何调养?患者们有相关问题,可以扫码进群与专家交流,并在线提问。同时,今年是2020年,将举办“10周年巡礼”活动。更多活动大礼,也可进群咨询。

扫码进群  
咨询胃肠健康



## “房颤那些事”回归

# 升级“2.0版”继续说房颤



房颤那些事

专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造,旨在普及房颤知识,规范房颤治疗,服务广大房颤患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪  
指导专家 王营

冬去春来,在做好防控的同时,山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心积极响应山东省卫健委号召,于3月14日开展8台房颤导管消融手术(平均每台手术约2小时),顺利复工。

中心自2018年9月成立以来,在山东中医药大学第二附属医院心内科学术带头人王营教授的领导下,在中心首席专家刘旭教授的指导下,已免费接诊患者400余名,严格把握适应症,实施房颤导管消融手术近二百例。尤其是房颤转子标测及消融方法的应用,在国内乃至国际房颤导管消融领域内独树一帜,大大提高了房颤消融的成功率。据统计,本中心阵

发性房颤消融成功率达92.0%,持续性房颤消融成功率达75.7%。此外,中心2019年9月牵头成立山东省济南市房颤基层防治联盟,一方面组织基层医院医师开展房颤诊治方面的学习,下沉优质房颤管理理念;另一方面,给予完善技术支持,规范各种房颤治疗手段。此外,分中心积极利用“房颤那些事”、微信公众号、房颤咨询热线等多种渠道向广大民众普及房颤相关知识,为房颤患者答疑解惑。积极开展义诊、房颤健康知识巡讲等公益性活动,增进了患者对房颤的认识。

在过去的一年里,“房颤那些事”陪伴读者朋友们一起梳理了房颤的基本知识,碍于内容涉及诸多临床术语,难免有表述不当而致晦涩之处。接下来的日子里,山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中

心专家团队将以读者朋友们关注的热点问题为出发点,隆重推出“房颤那些事2.0版”,在新版的“房颤那些事”中,团队将以朴实的语言,以患者的视角循序渐进解读令人困惑的“房颤事”。

不畏房颤防治任重,不惧房颤防控道远。新的一年,山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心团队将砥砺前行,力争为更多患者解除房颤困扰!

#### 房颤专家团队简介:

刘旭教授,现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任,二级教授,博士生导师,享受国务院特殊津贴,上海市优秀学科带头人,上海市医学领军人才,上海市银蛇奖获得者,是国内较早开展射频消融临床应用的医师之一,为房颤诊疗领域

国际著名专家,尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融,对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣,目前已完成5万例心律失常的导管消融治疗,其中房颤导管消融超过3万例。

房颤咨询及专家预约热线:  
0531-5819 6645

更多详情或查看往期内容  
可关注科室公众号:

下期内容预告:房颤那些事一初识房颤



更多详情可关注科室公众号