佰草新語

第 7 期
2024 年 1 月 30 日

余姚市创建全国基层中医药工作示范县在行动专刊

中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦一行来姚调研

1 月 11 日，中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦一行来姚调研，走访了市中医医院开展基层中医药发展情况调研指导工作。

浙江省卫生健康委副主任、浙江省中医药管理局副局长曹启峰，浙江中医药大学副校长吴承亮，余姚市人民政府副市长林体，浙江中医药大学办公室副主任、发展规划处副处长蒋旭宏，宁波中医药管理局局长吴敏，余姚市人民政府办公室副主任王欢亮，余姚市卫生健康局党委书记、局长李斌以及医院领导班子陪同调研。

现场走访

调研组一行实地考察了名医馆、传统疗法、康复病区等。黄璐琦与医护人员亲切交流，详细了解了中医特色学科、名老中医工作室、中医药适宜技术等方面的开展情况，充分肯定了市中医医院在发挥中医药特色优势，继承和弘扬中医药文化，推动中医药事业传承与创新等工作中取得的成效。

座谈会

李斌就我市卫生健康事业发展情况进行基本介绍。他表示，当前，我市卫生健康事业发展势头良好，在医疗高地建设、学科专科发展、人才教育培养等环节成效显著，两年时间新增 2 家三级医院。同时，我市高度重视中医药传承发展，围绕建设中医药服务体系、发挥中医药特色优势、壮大中医药人才队伍等方面多向发力，着力探索出一条具有余姚特色的中医药服务新模式。

桑建列代表医院作表态发言。他表示，医院将以此次调研为契机，按照国家、省、市关于发展中医药事业部署要求，在中国中医科学院西苑医院的帮助下，全体干部职工将不断优化学科专科设置，创新人才培养模式，深化医教研防融合，为全市人民群众的身体健康和生命安全保驾护航，为服务区域经济社会发展作出更大的中医贡献。

最后，黄璐琦作重要讲话。他强调，余姚作为县级强市基础好、环境优，希望能充分发挥中医药特色优势，切实为基层医院建设提供更多经验和树立优秀样板。

座谈会上，双方还从余姚中医药事业发展情况入手，就下步建设规划展开座谈交流。

（市中医医院）

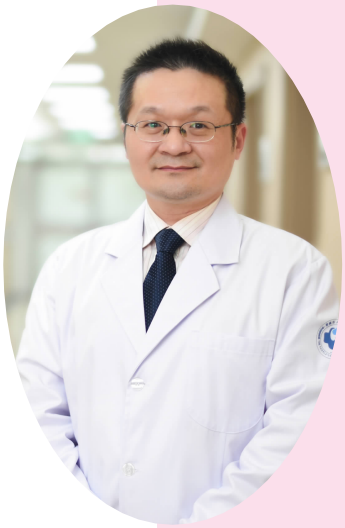
增至 4 人！我市这些医师相继获评为“浙江省基层名中医”

近日，省中医药管理局发布《关于公布第三批浙江省基层名中医名单的通知》，余姚市中医医院外科二病区主任中医师任列钰，市四院疼痛科主任中医师郭翔榜上有名。这是我市第三批获得该殊荣的医师。自 2009 年市三院俞承烈主任中医师获评为第一批“浙江省基层名中医”以来，我市获该荣誉称号的医师增至 4 人。

哪些人入选？一起来看看。

10 多年前，浙江省中医药管理局启动基层名中医培养工作。在县级及以下医疗机构中选拔一批中医骨干，通过定期培养，使其成长为具有良好的医德医风、较为扎实的中医理论基础和较高的中医药服务水平、知识结构合理并拥有一技之长的基层名中医。

俞承烈，主任中医师，目前市三院退休返聘。2009 年他被评为首批“浙江省基层名中医”。这是他的职业生涯中获得的众多荣誉中的其中一项。特别是，他在 1992 年被确定为全国首批 500 位名老中医药专家学术经验继承人之一，2004 年被余姚市人民政府授予“优秀专业人才”称号，被评为余姚市名中医。他是范氏学术流派第四代传人，是全国首批名老中医药专家赵炯恒学术经验继承人，又曾师从著名中医专家王翘楚教授，2007 年获全国首届中医药传承高徒奖，2018 年获第三批宁波市名中医称号。俞医师从事中医临床近半生，曾任中国睡眠研究会中医睡眠医学专委会总干事，现任常务理事，他还是宁波市第一、二、三批名中医药专家学术经验继承工作指导老师，迄今已成功带教三批次共 9 位学术继承人，其中有 3 位已被评为宁波市中青年名中医。2022 年 7 月成立的“宁波市俞承烈名中医药专家传承工作室”，是第一批宁波市名中医药专家传承工作室。已是 75 高龄的俞老仍然工作在临床门诊第一线，承担着繁忙的门诊业务，带领年轻一代的中医师，开展临床科研，进行古典文献的校勘、老中医经验的整理研究等工作，迄今已在国家级及省级医学核心期刊上公开发表学术论文 30 余篇，主编著作 5 部，参编著作 5 部。先后主持和参与各级科研课题 7 项，获省、市科技进步奖各 1 项。



姜宏伟，主任中医师，余姚市人民医院中医科主任，第二批“浙江省基层名中医”，第三批宁波市名中医药专家学术经验继承工作指导老师。现为中华中医药肝胆病分会委员，浙江省中医药学会中医药促进分会委员，宁波市中西医结合肝病分会委员，宁波市肝病分会委员，余姚市中医学会理事。从事中医临床研究 28 年，在国家级、省级杂志发表论文 30 余篇，主持厅局级以上课题 2 项，在诊疗内科常见病、疑难杂症方面有丰富的临床经验，擅长各类肝病及肿瘤疾病的诊疗，在急慢性肝炎、酒精肝、脂肪肝、肝硬化腹水、肝癌、顽固性黄疸、不明原因肝功能异常方面，均形成了独特的诊疗思路，对肺癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、食道癌、结肠癌、乳腺癌等恶性肿瘤有深入的研究。对恶性肿瘤手术、放化疗期间并发症及副作用调理颇有造诣。

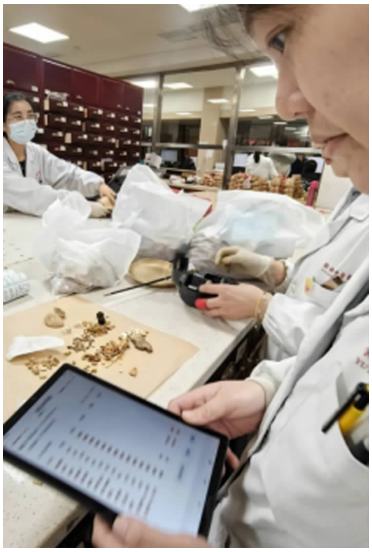
任列钰从事肛肠外科工作 27 年，擅长运用中医药开展对胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、溃疡性结肠炎等疾病的诊治、结直肠肿瘤术后调理以及中医体质调理、电子结肠镜检查及手术治疗。2018 年，任列钰入选浙江省基层名中医培养对象。期间，他师从全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、浙江省名中医马伟明主任医师，潜心研读中医经典理论，开展名医访问学习、中医临床实践等，最终顺利通过结业考核，成为一名德才兼备的基层名中医。

郭翔，主任中医师，针灸医学硕士。浙江省基层名中医，浙江省针灸学会经络腧穴委员会委员、宁波市针灸学会理事，宁波市医学会疼痛分会委员。从事中医针灸骨伤临床及康复工作 26 年，临床经验丰富，熟练运用各类中医适宜技术如小针刀、内热针、穴位埋线、整脊及多种针灸疗法治疗各种骨伤及疼痛类疾病。擅长各类颈肩腰腿痛疾病如腰椎间盘突出症、颈椎病、各类面瘫、肩周炎、膝关节骨性关节炎及中风偏瘫的治疗。2018 年，经知识考试选拔及专家评议，郭翔主任入选浙江省基层名中医培养对象。培养期间，他跟师浙江省中医院针灸科主任宣丽华教授，系统学习了特色脐针疗法。跟师期间，郭翔主任认真整理并撰写学习笔记、潜心研读中医经典理论，开展名医访问学习、中医临床实践、临床经验探讨等，最终他顺利通过结业考核！

“智慧中药房”正式上线！患者取药更方便

“以前等个中药眼睛直愣愣地盯着窗口，就怕自己的处方被遗漏。现在好了，大屏直接就能看到自己的中药在哪个进程，真方便！”1 月 12 日，市民杨女士一边看着中药房窗口的电子大屏幕，一边感叹“智慧医疗”的好。

为强化中医药数字化管理，提升患者就医体验感，近日，市中医医院“智慧中药房”正式上线！配药群众只要通过一个屏幕就能实时掌握排队情况、配药进度、取药时间等信息，中药师们也转为线上采集中药处方、监管核对、流转调配，实现无纸化处方调配，大大提升了工作效率和准确性，避免了人工派单、答疑、提醒等过程中产生的问题。



那么

传统中药房与智慧中药房

有何区别呢？

给患者带来

哪些便利呢？

传统中药房

传统的调配模式，需患者于窗口登记，等待处方打印，需收方窗口人员规划均匀分配处方至调配人员。这种情况忙碌时不可避免会造成处方积压，无法实现先到先配先拿药。同时发药窗口将面临患者多次询问，发药工作无法正常进行，导致整个调配流程漫长，患者等待时间延长，导致就医体验感降低。

智慧中药房

如今，市民朋友只需在中药房门口的自助签到机扫描发票条形码“签到”，便可拿着取药凭证坐等，并通过显示屏上的排队情况、预计等待时长等信息，及时了解配药进程、合理安排取药时间。显示屏功能也能通过手机扫描取药凭证上的二维码实现，患者还能通过扫码填写快递信息，享受到药物配送服务。

“中药房四点半关门了，但自主签到机要工作到晚上 8 点左右，稍晚些就诊患者就能先进行签到，第二天抽空来取就行，不必像以前一样为了签到和取药再跑两趟医院了。”医院中药房负责人沈淼山表示，接下来，医院将不断完善智慧中药房体系，实现调剂、煎煮、包装、配送等一站式服务，朝着建立共享中药房的目标，持续优化工作流程，让更多市民朋友享受到更优质的中医药服务。

市中医医院

中式健身成新潮流，“八段锦”怎么练更养生？

放眼当下，越来越多年轻人爱上了“养生”，从夏季火极一时的中式奶茶“酸梅汤”，到睡前泡脚、下班后推拿，还有一部分人发现了另一种“小众”养生操——健身气功八段锦。

八段锦的兴起可谓是离不开网络传播，实际上，这是一种历史悠久的古代气功功法，早在北宋时期就出现了，距今已有八百多年历史。古人风雅地将这套动作比喻为“锦”，体现出其动作之舒展优美，行云流水。

《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》提出，大力普及中医养生保健知识和太极拳、健身气功（如八段锦）等养生保健方法，推广体现中医治未病理念的健康工作和生活方式。

据大家的反馈，坚持练习一段时间后有人“瘦了”，有人觉得“情绪舒畅了”，有人说“手脚不凉了”，这些都是经脉慢慢打通的过程。那就让我们来解读一下这套动作。

八段锦，一个动作就是一味药，八个动作分别对应五脏六腑，目的功效各不相同。

前四段作用专以“治病”。后四段作用为“强身”。

一式：双手托天理三焦——练关节

作用：上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾，打开人体三焦，起到通行元气、运行水液的作用，调节三焦的气血与阴阳。

二式：左右开弓似射雕——开肺气

作用：打开胸腔，调理肺气，将吸入的清气转为正气。达到肝肺相互协调、气机条畅的生理作用。

三式：调理脾胃须单举——健脾胃

作用：达到舒胸展肩、拔长腰脊、调理“后天之本”脾的功能，调养脾胃的气血阴阳的功能。

四式：五劳七伤往后瞧——畅气血

作用：任督通，病不生，刺激任督二脉，帮助提升阳气。

五式：摇头摆尾去心火——安神志

作用：达到平秘人体阴阳，使虚火回归丹田，温暖肾水的作用。

六式：两手攀足固肾腰——调生殖

作用：达到健固腰肾、提升正气、拉伸膀胱经、督脉及腰部的功能。

七式：攥拳怒目增气力——利肝胆

作用：练内气，神与形合、气寓其中，刺激肝经，提升肝之阳刚之气，充盈肝气，泻肝之浊气，提高肝的疏泄藏血功能。

八式：背后七颠百病消——去湿浊

作用：血脉通畅，气血充足。

这套看似简单的动作，其实也有一些要点。

1.练习“八段锦”的时间。

时间选在早晨的5–9点为佳，每天练习1~2次。频率每周不少于5次，每个动作分别重复6~8次。初学者可每天练习1次，每次一遍开始。

2.练习完“八段锦”后三大注意事项：

一：不可立即吃饭。建议练习后半小时到一小时后进食。

二：不可立即洗澡。同样建议练习后半小时到一小时后才洗澡，至少要等自然收汗后才能洗澡，以防风邪湿邪入体。

三：不可立即蹲下休息。

3.不同问题专找不同动作。

长期伏案工作、玩手机人群：“左右开弓似射雕”“五劳七伤往后瞧”以缓解肩颈肌肉紧张。

脱发：“两手攀足固肾腰”以调理肝肾。

入睡困难，多梦易醒，睡眠欠佳：“摇头摆尾去心火”以改善脏腑功能，助眠。

反复口腔溃疡，咽喉肿痛，却畏寒怕冷，手足不温属于“虚火”上炎的人群：“摇头摆尾去心火”以滋阴降火，温暖肾水。

（陆埠中心卫生院）

名誉主编：林 体 主编：李 斌 副主编：陈 锋 编委：徐颖颖 桑建列 执行编辑：俞玲玲 俞雯雯 黄泾晶