针灸科医生的“秘密武器” 一年开出上百种药茶

寻找最中医

一年开出百种药茶,为患者解郁、养胃、松脊背……8月23日,在南京市玄武门社区卫生服务中心,现代快报“寻找最中医”系列直播,邀请了该院针灸科医师孙江宁,用两三味药材,教大家泡出几杯滋味特别的“小”药茶。

现代快报/ZAKER南京见习记者 梅书华

扫码看直播回放

孙江宁和他泡的各种药茶 现代快报/ZAKER南京记者 顾炜 摄

针灸科医生的“秘密武器”

孙江宁出生于中医世家,15岁时开始行医。“那时候在乡村卫生院,没有医生,药物也很少,连青霉素一个月也只有几十支,所以很多人生了病没有药吃。到后来农民开始种草药,我就想着,基层缺药,不如用草药来治,从此,便和草药‘杠’上了。”孙江宁说,后来到社区医院工作后,才成为了一名针灸科的医生。但是一直没有放下对草药的执着,业余时间里,他也在不断地学习中药外治的中医知识。平常治疗时,孙江宁爱跟患者拉拉家常,遇上一些小毛小病,他就会用上这些“小”药茶。久而久之,他的秘密武器也广为流传。

在治疗中,孙江宁一直坚守为居民提供“有效、便捷、价廉的中医治疗”理念。他说,药茶方子都比较“小”,一般只有三四味草药,配成患者能接受的味道,而且价格也不高,有的算下来,一服只要几毛钱。“有时候我也会给患者一些养生方子,让他们自己买材料泡水喝。”

玫瑰花茶:男性也需要它

大多数女性都爱喝玫瑰花茶,觉得它可以美容养颜,更能抒发体内郁结之气,缓解经期前的紧张焦躁。孙江宁说,其实,美丽芬芳的玫瑰花茶,男性也可以用一用。工作上的苦恼,家庭负担的压力,这些不好的情绪,玫瑰花茶都能缓解。同样,养颜也不是女性专利,男性喝它也能改善干燥的肌肤。

“一杯取四五粒玫瑰花就行。”孙江宁一边取玫瑰,一边介绍,天气闷热,会导致心情郁闷烦躁,玫瑰花具有强肝养胃,活血调经,润肠通便,解郁安神的功效,可以缓和情绪、平衡内分泌。除此之外,玫瑰花还含有多种营养成分,对某些皮肤病有很好的疗效,长期使用能去除痤疮和粉刺,使肌肤光滑柔嫩,有黄褐斑的患者也可以试一试。

接着,孙江宁又往杯中放入两三朵菊花和2片甜叶菊,并用开水冲泡。他表示,虽然夏天已经过去,但是高温依旧不退,清热解毒的菊花可以用一用。另外,花茶芬芳,但是略微清苦,甜叶菊是一种高血糖患者也可以服用的“天然糖”,可以用来调味。记者品尝了这款高级版“解郁茶”后,顿时觉得满口甘甜,有着淡淡花香。

“这款茶适合爱烦心的人,日常生活中,如果遇上不顺心的事,导致情绪不稳定,觉得心里不太舒畅,就泡一杯喝喝。”孙江宁提醒,花粉过敏的人群最好不要尝试花茶。

解肌茶:颈椎病、背部痛都能用

如今,越来越多的低头族被颈椎病盯上。孙江宁介绍,许多人看了一天电脑,或者玩久了手机后,觉得脖子僵硬,头昏脑胀。时间久了就成了颈椎病,对这类患者,他会先针灸再辅以药茶治疗。

“葛根取15–30克,它可以解肌散寒,再取10克祛风湿寒的威灵仙,就能泡成一杯‘解肌茶’,具有放松肌肉的效果。”孙江宁利索地将三味药材放进杯子里,很快“解肌茶”就泡好了。孙江宁表示,这款茶颈椎疲劳、背部疼痛的患者都可以饮用。

这家医院的心理咨询室里 她们泣不成声

更年期、绝经期、产褥期……对于女人来说,这几个时期都会出现情绪障碍、心理问题等。近日,南京市妇幼保健院开设了妇女心理咨询门诊,不少患者到了这里后都泣不成声。

通讯员 丁煜轩 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

绝经期深陷恐慌

48岁的王女士是一个名副其实的女强人,工作上顺风顺水,夫妻关系和睦,儿子也考上了名牌大学,令旁人羡慕不已。但是最近几个月,王女士经常感觉到潮热心慌,本来以为是更年期综合征,后来症状越来越重,工作效率也直线下降,还老是忘事,她开始怀疑自己、否定自己,莫名恐惧、担心,变得多疑、自卑,不愿与人交流。

王女士在医院进行了全面检查,结果无异常,但她的焦虑、恐慌与日俱增,开始整夜整夜失眠,感觉自己的生命时刻受着威胁。她整日绷紧了神经,甚至连坐扶梯都恐惧,感觉自己随时都可能从扶梯上滚下来。王女士绝望、沮丧,感到自己都不像自己了。在朋友的建议下,她来到南京市妇幼保健院心理门诊就诊。整个咨询过程中不停流泪,根本无法控制住自己的情绪。

妇女心理咨询门诊二级心理咨询师陶虹江介绍,王女士确实存在较典型的更年期症状。受各种因素的影响,更年期的症状因人而异,有人严重,有人不当一回事。王女士绝对化要求及对身体过度关注,导致症状泛化、加重,从而引发了一系列的情绪与心理问题。针对王女士的情况,陶虹江首先让她对“更年期”有了新的认识,并接受这一自然生理期,然后运用专业的医学技术、科学的营养、运动等给予综合治疗和管理,积极干预;运用心理学“ABC”理论矫正了她的认知——行为模式,结合具体情况制定并践行了身体放松计划。

近期回访,王女士表示失眠症状及情绪较前明显好转。

产褥期郁郁寡欢

小敏今年28岁,婚前与男友感情挺好,小两口是顶着男方父母的压力结婚的,今年初小敏顺利生下女儿,但在坐月子期间,小敏常常感到婆家人态度冷淡蛮横,丈夫也脾气暴躁,没有耐心,小敏觉得自己为家庭和孩子付出了很多,但周围人不认可自己,生活没有乐趣和希望,因此五个多月以来情绪低落,好流泪,并且逐渐失眠,食欲减退,反应迟钝,她甚至不愿给宝宝喂奶,感觉对孩子越来越没有耐心了。

妇女心理门诊心理咨询师王苏立介绍,小敏这种情况属于较为典型的产后抑郁症,除了心理上的影响,产后抑郁还会影响到产妇产后的泌乳。王苏立医生介绍,有很多人认为,要想产后乳汁多,需要多喝水,但这其实并没有什么科学依据,反而是情绪对泌乳量的多少有着至关重要的作用。所以说,要想产后乳汁多,调节产后情绪是很关键的。

早发现早干预,心理健康耽误不得

南京市妇幼保健院妇女保健科主任吴江平介绍,女性心理特征最突出的表现是比男性富有感情,以致情绪变化大。有调查显示,女性90%以上存在着大大小小的心理问题甚或精神心理疾患,所以出现心理问题不要刻意回避,也不要过于惊慌,如果通过自我调节、合理宣泄无明显改善的话,应及时寻求心理咨询师的帮助。南京市妇幼保健院专门开设了妇女心理咨询门诊,周一至周五全天均设有门诊。

另外,吴江平提醒,作为家属,要注意观察身处特殊时期的女性家庭成员的情绪变化,及时带患者到医院来做专业的心理评估以及心理咨询,早期干预对症状改善和疾病愈后非常重要。

相关新闻

小伙暑假每天游泳 突然耳朵听不清声音

快报讯(通讯员 章琛 记者 安莹) 夏天游泳却游出了烦心事,今年17岁的小李暑假期间每天都去游泳,不想却听不清声音了,这是怎么了?

8月初的一天,小李游完泳感觉耳朵闷闷的,以为是游泳时耳朵进水了,并没有在意,依然每天去游泳。8月底的一天,小李忽然觉得自己听不清声音了。小李来到南京市第一医院耳鼻咽喉科诊治,耳鼻咽喉科副主任医师吴元庆检查后,告诉小李这是外耳道炎症,是由于外耳道耵聍栓塞(俗称“耳屎”),遇水膨大后压迫外耳道导致疼痛发炎;如果遇到浴场水质不洁或耳道进水后乱掏耳,就会导致耳道炎症。医生告诉小李,大多数耳部急性炎症经正规药物治疗一周后可痊愈,如为外耳道炎或鼓膜未穿孔的中耳炎,需待耳痛、耳闷等不适症状消失后方可再次游泳,如有鼓膜穿孔则尽量避免游泳。

那么如何预防游泳导致的耳疾呢?专家介绍,一、游泳前检查耳道有无耵聍栓塞并及时清理,注意勿乱掏耳;二、游泳时耳道进水,上岸后可歪头扯耳,单脚跳跃,使耳道水流出,切勿乱掏;三、游泳时尽量避免跳水及潜水动作;四、感冒期间不宜游泳;五、使用游泳专用耳塞。