

“首届中医文化节”系列报道之五

为了更深入更广泛地普及和推广中医文化、传承国药精粹,更好地满足老百姓的就医需求,现代快报启动了“首届中医文化节”大型公益活动,带你寻找“最中医”,走近中医,了解中医,为你介绍特色的中医诊疗方法,让你在家门口就能享受到优质的医疗资源。随着医改的推进,为提高基层首诊,吸引和满足老百姓的就医需求,各家社区卫生服务中心以中医药特色为发展的核心战略,并形成了独特的优势。本期,我们就走进位于秦淮区的夫子庙社区卫生服务中心和大光路社区卫生服务中心,认识和了解他们的“最中医”。

更多“最中医”敬请关注我们的后续报道。也可以扫描二维码,看看家门口的中医。



扫码查看
更多内容

现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟 梅书华

你的病痛,家门口名医来解决

秦淮区夫子庙社区卫生服务中心



曹静

中医皮肤外科副主任中医师,擅长中医辨治带状疱疹及后遗神经痛、痤疮、湿疹、荨麻疹、脱发、皮炎顽癣、银屑病、扁平疣、黄褐斑、慢性下肢溃疡及过敏性疾病。

出身中医世家,秦淮区名中医,南京市优秀社区医生;毕业于南京市中医药大学,师承南京市名中医刘玉兰。秘方“消痤疮”外涂治疗痤疮,见效明显,秘方“皮炎洗剂”,外洗治疗各种顽固性皮炎湿疹,秘方“生发酊”治疗脱发,斑秃深受广大病患的好评。



柏学顺

中医皮肤外科副主任中医师,擅长应用中医中药治疗皮肤外科多种疑难病症。如带状疱疹及其后遗症、丹毒、痛风、急慢性荨麻疹、各种皮炎湿疹、痤疮、疮疡病、银屑病、各种血管病等。

出身中医世家(曾祖父柏海如为南京名中医,父亲柏斯祥为中草药医院创始人之一),师承名医魏文龙,得其真传。毕业于南京市中医学院,秦淮区名中医,南京市中医学学会外科专业委员会副主任,江苏省及南京市基层骨干医生。从医三十余载,研制了复方疱疹搽剂、疱疹消痛膏、带疱净乳膏、痛风宁膏、骨刺膏及肿瘤贴等多种秘制药膏用于临床治疗,取得较好的治疗效果。

秦淮区大光路社区卫生服务中心



马鹏程

骨伤针推科主任、主治中医师,2006年毕业于安徽中医学院临床系,就业于南京市张接骨医院系统学习并掌握传统中医骨伤科接骨术,对常见骨折可采用骨折手法复位夹板固定,后工作于南京市白下区中医院骨伤科,对软组织损伤针灸、小针刀、传统推拿、美式正脊治疗、理疗、牵引、内外用药及穴位注射等综合治疗有着独特的见解和体会。随着工作中临床经验的积累,逐渐回归传统,跟随济南卢喜学气口九道脉,应用脉诊开穴指导针灸、方药、刺血,调整阴阳脏腑气血平衡用于常见病的治疗。近年来跟随台湾骨科泰斗林两传医师学习应用林氏伤科结构治疗,用于手法或针刺,来治疗人体伤科病痛,采用皮筋骨同调,治疗筋出槽、骨错缝,对于常见颈肩腰腿疼,能达到较好的治疗效果。



姚秀慧

中医妇科主治中医师、中医妇科学硕士,南京市基层卫生骨干,秦淮区优秀医生,师从国家级名老中医夏桂成主任之高徒省中医院生殖科主任谈勇教授。擅长中西医结合治疗不孕症、月经失调类疾病(月经过多、月经过少、痛经、闭经等),妇科炎症性疾病(阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等),子宫肌瘤、多囊卵巢综合征、围绝经期综合征、卵巢早衰、面部黄褐斑、粉刺痤疮、乳腺小叶增生等妇科常见病、多发病。

温度高于25℃ 这些药极易变质失效

自从南京进入闷热潮湿的“黄梅天”,很多家庭都非常重视家具、被褥、衣物的除湿工作,但你知道家里的常备药如何安全度过“黄梅天”吗?药品的储存是确保大家用药安全的重要环节,“黄梅天”药品储存需要注意温度、湿度、日光、包装容器等。

通讯员 张婷 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

“门诊中,我们发现很多患者由于不恰当的存储,导致药品不能再使用。这不仅造成资源浪费还有可能危及大家的生命安全。”江苏省老年病医院(南京医科大学附属老年医院)临床药学科主任谈震表示,有些药品温度高于25℃极易变质失效,比如滴眼液、滴鼻液、滴耳液、漱口液和一些外用剂等,在夏季最好放置在冰箱中冷藏;栓剂类药物会因气温过高出现软化,不方便使用,可以将其放置在冰箱中,或使用前放入冰箱,待硬化后取出再用;糖尿病患者使用的胰岛素,也应放在冰箱中冷藏;调节胃肠道状态的活菌药物也应尽量冷藏保存。通常情况下,这些药品都会在包装上注明贮藏温度,大家在使用前仔细阅读说明书即可。

当然,也不是所有药品都能低温处理。比如止咳糖浆、解热镇痛的溶液或感冒糖浆,过低的温度可能会使糖浆中糖分析出,导致药物浓度与原先标注的不符。这些糖浆剂开封后只要在室温下保存即可。

这些也需要注意——

1.易吸潮变质药品:阿司匹林、胰酶、复

方甘草片、阿卡波糖、维生素B1、含糖多的糖衣片、中药丸剂以及各种胶囊剂等。这类药品必须放在阴凉干燥的地方,密封保存。

2.易挥发药品:薄荷片、樟脑及各种酒精制剂等。这些药品需注意严密加盖保存。

3.易风化药品:硫酸镁、磷酸可待因片、硫酸阿托品等。这些药品需要密封保存。

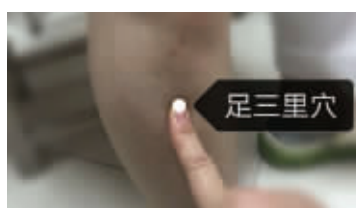
4.易在空气中氧化而变质的药品:鱼肝油滴剂、维生素C片、碱性药物如氯化钙、氧化镁等。这些药物在用后应尽快封装好,不要长时间暴露在空气中。维生素C见光后容易分解,使用后容易产生胆结石;高血压患者使用的硝酸甘油如没有做到有效避光,就会导致其变质等。

此外,中成药特别是膏方,含很多糖粉、脂类等营养物质,极易受温度、湿度、光线、空气及微生物等影响,容易被微生物侵入。为保证疗效,避免腐败、霉变,必须将中成药密封储存。人参、鹿茸、冬虫夏草、麝香等名贵中药材,“黄梅天”里容易受潮生虫,最方便有效的家庭保存方法是将其晒干后,分别用干净的塑料袋或玻璃瓶密封,抽真空后放入冰箱冷藏室储存。

暑假是旅游的高峰,不过很多人担心在旅途中晕车、感冒、腹泻、失眠,让旅行的乐趣大打折扣。江苏省中西医结合医院护理部副主任护师朱玉华教你几招,让你轻松应对旅途中的不适症状。

通讯员 罗鑫 杨萨飒 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

旅行中晕车、感冒、腹泻 中医建议你这样做……



对应的穴位 医院供图

晕车:乘车、乘船、乘飞机时会感到头晕目眩、恶心呕吐。

建议你这样做:手指点压太阳穴、风池穴。按压内关、足三里2-3分钟,有酸胀感觉即可。可以吃些酸性的食物,比如桔子、山楂、草莓等。还可在出发之前,将鲜姜切片装于小袋内,随时闻一闻,也可以将姜片贴于内关或肚脐(神阙)上。如果不习惯生姜的味道,还可以将风湿止痛膏贴剪一小块,贴肚脐(神阙),晕眩感觉都会大大缓解。

感冒:遭遇风寒或者晚上睡觉没有盖好被子引起感冒。

建议你这样做:按压风池、太阳穴2-3分钟,使穴位有明显酸胀的感觉,也可以在大椎穴处涂抹点润肤露或刮痧油,手持刮痧板从上到下刮,用力柔和,可以刮20到30下。

腹泻:旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等会导致机体抗病能力下降,容易受某些肠道细菌感染,引起腹胀腹泻。

建议你这样做:按压中脘、足三里穴位2-3分钟,以明显感觉到酸胀为宜。如果怕找不准穴位也可以口服一支藿香正气液,有助于缓解腹泻症状。