

单方验方

香菜配生姜 治胃部冷痛

香菜50克,生姜、红糖各10克。将香菜、生姜洗净和红糖一起放入药罐中,加水400毫升,用中火煎煮20分钟,每日一剂,分两次服,可治疗胃部冷痛。

中医认为,香菜为温中健胃食物,可消食下气,醒脾调中,用来治疗胃脘冷痛等症。生姜有温暖、发汗、止呕、解毒等作用,适用于外感风寒、胃寒呕吐等症。二味合用对于胃部冷痛有较好的治疗效果。(家保)

黄芪配柴胡 治长期低热

某些原因不明的长期低热(体温一般在38摄氏度以下),多属于非感染性发热,用抗生素治疗效果不佳。患者一般表现为少气懒言、神倦乏力、时而口干、大便溏泄等,且服养阴清热之药无效。

此时,宜用甘温除热法治疗,以黄芪配柴胡为主药,并配加葛根、陈皮、郁金、苍术、白术、当归等。

药方:黄芪20克,党参15克,柴胡12克,当归10克,升麻6克,焦白术、陈皮各5克,五味子、甘草各3克。

用法:水煎服,每日1剂。

功效:助气升提。主治:低热伴四肢无力、饮食无味、大便溏泄、口干、夜寐不安。(张海峰)

止渴降糖良方 玉贞降糖茶

玉贞降糖茶中的“玉”指的是玉米须,“贞”是指女贞子。

研究发现,玉米须有降糖的作用,玉米须的汁液里玉米多糖含量很高,甚至高达4%左右,具有很好的降糖作用。

但传统中医认为,玉米须是一个利尿消肿的药物,而糖尿病患者大多有小便多的症状,如果长期过度利尿,恐有伤阴之嫌疑。因此,玉贞降糖茶采用了女贞子。

女贞子本身是滋补肝肾之阴、清润燥的药物,这个药物的使用可以有效地弥补单用玉米须的不足;同时,也可以针对糖尿病本质燥热阴虚的病理状况,从根本上治疗糖尿病。

材料:玉米须30克,女贞子30克,菊花6克,鲜桑叶6克(或干桑叶3克)。

做法:先把鲜桑叶撕碎,再把菊花、玉米须和女贞子一起放入锅内,中火烧沸,再小火煮上25分钟,取其汤汁。

功效:清肺热,止烦渴。用法:代茶饮。(李峰)

名医名护

让爱在奉献中闪光 ——记鹤煤总医院神经内科护士长周红芳

鹤煤总医院 王水兰 杨虹

用“默默奉献”来形容鹤煤总医院神经内科护士长周红芳,真是再恰当不过。2008年,不事张扬的周红芳凭着自己的勤奋、努力和好学,通过竞聘,担当起了神经内科护士长工作的重任。周红芳深知,要想带出一支好的护理团队,身体力行最有说服力。

用爱心为生命护航

在神经内科护理岗位上,周红芳一直在摸索着属于自己服务特色的护理模式。神经内科疾病的特点是时间长、慢消耗性,因此,患者可能承受着较大的心理负担。对此,周红芳带领着护理组开展了一系列的温馨服务。首先,护理人员致力于为患者提供一个整洁、舒适、安全的医疗环境,让患者在优雅的环境中休养。其次,每个护理人员都严格做到着装整洁,面对患者时精神饱满,面带微笑,与患者交谈时做到语调平稳、语速平和,力求利用护理学行为美使患者在生

理、心理达到最愉快的状态,从而激起患者对生命的渴望,对健康的追求。

神经内科护理工作量大,病人多,而且大部分患者不能自理,周红芳不怕脏不怕累,精心护理着每一个住院病人。姬家山乡病人杨水云因脑出血住院40多天,出院时,家属感激地说:“这里的护士太好了,把我们农村人当亲人。”他们还特地给护理组写了表扬信并赠送锦旗。周红芳时刻把南丁格尔“燃烧自己、照亮别人、无私奉献”的精神牢记在心,把爱心、温暖献给患者。她为患者送去了关心和温暖,使病人真正感到了“人性化的护理,全方位的服务”,实现了护理零投诉、零事故的记录,受到了患者及医院各部门的一致好评。

用真诚塑造团队

为了带出一支业精德诚、勇于奉献的护理团队,周红芳在业务上精益求精,在



工作上任劳任怨,从不计较个人得失,积极配合科主任做好科室管理,加强科室之间人际关系的沟通。平时,同事家里有事,周红芳总是想方设法帮助,营造出温馨的科室氛围,为科室的发展打下了坚实的基础,展示了神经内科团结向上的精神风貌。

作为一名年轻的护士长,周红芳更懂得学习和提高自我素质的重要性。在熟练掌握护理各项操作技能的同时,她还利用业余时间,通过努力学习取得了护理本

科文凭,并先后到北京学习脑血管疾病的康复护理,到江苏省人民医院进修脑血管疾病的语言康复护理。周红芳经常组织护士进行业务学习,把学习的新理论、新观念及时运用到护理工作的具体实践中,既提高了护理团队的业务素质,又提高了患者的康复率。

“白衣天使”是纯洁、善良、美丽的化身,她们带给病人的始终是热情的微笑和亲切的关怀。怀着对护理事业无限的热爱,周红芳将继续让爱在默默奉献中闪光。

医热线

- 市中医院 急救电话:3353120 2659562 2659966
鹤煤总医院 老区急救电话:2920000 新区急救电话:2960000
鹤煤二院 急救电话:2816120
市传染病医院 咨询电话:3922861
中古友好眼科医院 咨询电话:3291120
按摩医院肛肠科 咨询电话:2647015 3320085
范氏骨科 咨询电话:3313380 2612120
张志刚皮肤科 咨询电话:13939285245
原有全肛肠科 咨询电话:6988554 13939241809
军分区门诊部皮肤病专科 咨询电话:3322774 3976644

家庭药箱

家庭常备 五类中成药

中成药有现成可用、适应急需、存贮方便、能随身携带等优点,正适合居家常备。那么家庭小药箱应该备有哪些中成药呢?

感冒类药物:中医将感冒分为风寒、风热和暑湿三种类型。由于疾病类型不同,选用的药物也就大不一样。针对风寒型感冒的治疗,一般常备的中成药有感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒、感冒软胶囊等。对于风热型感冒,常备的中成药有银翘解毒颗粒、夏桑菊感冒冲剂、羚翘解毒丸、银柴合剂、清热解毒颗粒、双黄连口服液等。对于暑湿感冒,藿香正气水、十滴水都是疗效不错的中成药,在夏季更是家中必备的良药。

止咳化痰药:与感冒经常同时发生的病症就是咳嗽、痰多。中成药如蜜炼川贝枇杷膏、祛痰灵等,在这方面的疗效比较好。其中,蜜炼川贝枇杷膏适用于风热型、肺燥型、痰热型咳嗽。而复方鲜竹沥液(祛痰灵)主要是清热、化痰、止咳,常用于痰热咳嗽,但该药孕妇禁用。

消食类药物:人吃五谷杂粮,难免会引起胃肠道疾病。所以家中要常备山楂丸、健胃消食片等消食药。

通便类药物:治疗便秘的非处方中成药很多,如复方芦荟胶囊、麻仁润肠丸等。但选用中成药治疗便秘必须辨证论治,所以长期便秘患者最好使用医生推荐的药物。

清热解毒类药物:常见的有六神丸、牛黄解毒片等药物。但六神丸含有蟾酥等有毒成分,切勿滥用。牛黄解毒片常用于咽喉炎、急性扁桃体炎、口腔溃疡、牙龈炎、疖肿等。

此外,家有老人要常备速效救心丸等急救药;家有女性常备坤宝丸、乌鸡白凤丸、妇科千金片等妇科常用药;家有小孩要常备小儿止咳糖浆、健胃消食口服液等儿科常用药。(高子淳)

门诊见闻

术后刀口不愈合不容忽视

家住新区的徐大爷今年78岁了,前不久他在医院做了疝气手术。可是术后已经过去了一周,刀口却一直没有愈合。最后,徐大爷在家人的陪同下,到医院询问医生。医生在为他查看刀口时,发现其刀口已感染,并化脓。于是,医生重新将徐大爷的刀口切开,进行消毒、清洗、换

药。但徐大爷的创口依然不见好转。如此反复几次,刀口一直没有愈合的迹象,徐大爷吃尽了苦头。最终,徐大爷还是通过外敷中药的方式使刀口愈合。

市中医院烧伤疮疡科副主任医师张爱梅指出,徐大爷这种情况很典型,也很普遍。包括阑尾手术、疝气手

术、骨折手术等,都容易出现术后刀口不愈合的现象。

术后刀口不愈合是外科手术后的常见症状,许多术后感染形成难愈性伤口,形成脓性感染,导致刀口长期不愈合,给患者带来极大的痛苦。术后刀口不愈合的主要原因是皮肤的愈合能力差,这和老年人体弱、排除病菌能力

晨报见习记者 李敏

肚皮上长包 原来是疮疡

家住新区的李大爷今年90多岁了,可就在一周前,他突然发现自己的腹部长出了几个红疙瘩,呈红肿、发亮的状态。刚开始李大爷也没有在意,只是吃了些消炎药。可是,一周过去了,这几个红疙瘩非但没消除,反而个头见

长,直径已达到5厘米~6厘米,还流起脓来,让李大爷疼痛难忍。无奈,李大爷来到了市中医院烧伤疮疡科。烧伤疮疡科的医生认真检查后,发现李大爷患的正是疮疡。

市中医院烧伤疮疡科副主任医师张爱梅指出,疮疡

在以前被认为是不讲卫生造成的。其实不然,疮疡主要是体内热量过剩,造成毛孔透气性不好,以致长疮,例如毛囊炎、过敏性皮炎、日光性皮炎等。冬天疮疡患者很少,但立夏后,这类病人便开始增多。还有一些慢性湿疹,到春

晨报见习记者 李敏

治疗牛皮癣要慎重用药

牛皮癣也称银屑病,患者的症状为片状或点状,瘙痒难忍。更为严重的是,约30%患者的病因源于遗传给后代,给子女带来不幸。

目前,牛皮癣患者有明显上升趋势。牛皮癣分为四种类型:寻常型、关节型、红皮病型及脓疱型,临床表现为损害皮肤成银白色鳞屑的红色丘疹、头部、背部、四肢易发生,也有出现全身症状的,严重时会引起白

血球下降或免疫功能紊乱,要辩证论治,规范治疗。

鹤壁军分区门诊部皮肤科提示患者,得此病不可盲目用药或滥用激素药物,否则会对肾脏过度刺激,严重损害健康。治疗此病要分型,根据阴阳虚实正确用药,清除体内毒素,提高免疫力。患者预防和配合治疗是完全治愈和抑制复发的。

垂询电话:3976644 3322774

假日旅行社精品线路

许可证号:L-HEN-GN09585

- 杭州西湖、上海+水乡周庄二日游 标准团:388元
青岛、日照二日游常规团:220元;品质团:260元
北京、故宫、长城、鸟巢、水立方二日游标准团:398元
二郎山、石漫滩二日游 全包价:338
天平山一日游:98元

总部电话:2686540 2691661 13839222230
地址:老区长风中路鹤壁饭店对面原粮食局办公楼二楼
新区电话:3367035 3333650 13569648975
地址:华山路中段(国税局东墙外侧门面房)