

人物风采

恪守悬壶心 传承中医梦

——访市中心医院中医科副主任医师苏丽湘

◎本报记者 黄铨 通讯员 蔡希凡

苏丽湘，一个大学并非中医科专业的学生，却下定决心转学中医，通过努力考上广州中医药大学温病学的研究生，并最终成为一名中医医生。如今，经过10余年的实践经验积累，她对外感热病、咳嗽、脑血管病、头痛、头晕、失眠、颈腰椎病、胃病等有独到的体会和治疗经验，疗效确切。她时刻谨记老师、前辈的叮嘱，常怀怜悯之心，总以服务病人为宗旨，因而深得患者信任。恪守悬壶心，传承中医梦，这是她的人生写照，更是她的人生追求。

时光不改初心志 奋斗不止医学梦

苏丽湘的医生梦，植根于童年大舅的医疗室。她的大舅是当时村里第一个拿到医师资格证的医生。由于当时医生比较短缺，舅舅所在的合作医疗站，每天看诊可达二三百人，有时在短暂的吃饭时间，村民紧急求助，舅舅立刻背起医疗箱匆匆离去，留下一个高大的身影……童年的苏丽湘眼中的英雄，就是医生的模样。

如今，苏丽湘也像舅舅一样成了一名医生，还是中医科医生。但在大学时，她学习的并不是中医，而是预防医学。她的中医梦，其实萌发于大学时光——大三的时候，有一门中医基础理论的选修课，老师讲课精彩生动，同学们上课也热情高涨，课后总是把老师围住问个不停，恰巧当时她感冒后咳嗽缠绵难愈，求助于老师，两剂中药，居然就把她的咳嗽治愈了。她深感中医药的神奇，于是萌发了学习中医的念头。考研进中医院校学习是迈向中医之路的通行证，可一个非中医专业的学生，如何在中医考研大军中脱颖而出呢？苏医生告诉记者：“中医与西医的知识范畴不一样，从决定考研的时候起，我就开始了自学，学习中医院校的课程，如《中医诊断学》《方剂学》《针灸学》等等内容，每天高强度的学

习，并没有披荆斩棘的苦楚，却有一种久旱甘霖的痛快。”她还说，她当时心中只有一个信念：青春年华就应该挥洒在追梦的路上，不管结果如何，只有努力过了，才能无怨无悔。

靠着自己的努力和幸运之神的眷顾，她如愿考上了广州中医药大学温病学(温病是指感受温邪所引起的一类外感急性热病的总称)的研究生，从理论学习，到门诊跟师、病房轮转，一步步形成了中医的思维方式。其恩师吴智兵教授是岭南温病专家，贯通中西，而无门户之见，他认为中西医虽理论体系不同，但对象都是人，目的都是治疗疾病，要求学生既要继承发扬中医文化，也要掌握现代医学知识。在此后的学习行医中，苏医生一直铭记恩师的这些指导。

病房的轮转，不仅培养了苏丽湘中西医的临床思维，也让她见识到了中医在一些疾病方面的治疗优势。她所在的医院是省级中医院，不少患者都是辗转于各西医院疗效不佳前来求治，有些是诊断不明的疑难病，有些是诊断明确但无针对性药物的疾病，通过中医的辨证论治，往往能取得较为满意的效果，这也让她对学习中医的信心不断增强。

多读经典勤临证 知常达变守健康

毕业后，苏丽湘开始在市中心医院从事中医临床工作。独自中医临证时，她深深体会到“学到用时方很少”，于是她日间看病，夜间读书，一点都不敢放松。

吴智兵教授就说过，临证时勿囿于西医病名，总以辨证论治为原则。随着临床经验的不断积累，苏医生越发体会到温病理论的优势，在繁忙的工作之余，总是抽出时间重新拜读温病经典著作及名家医案。

苏医生介绍，像温病大家刘仕昌教授，遣方用药轻清灵巧，他认为，轻药也能治大病：“善医者，在于用药恰到好处，辨证准确则能对症下药，事半功倍；辨证不准，心中无数者用药势必杂乱无章。”遵循刘老教诲，苏医生在辨治外感热病时，总是力求辨证准确，处方用药往往药物组成少而药味平淡轻清。很多来找她看诊的患者，都有类似的评价：“苏医生的药，量很少，每剂一小包，刚开始有点怀疑，这么少的药有效果吗？吃完果然效果还不错，而且味道很好，很容易喝。”

刘老针对岭南温病阳热佛郁的病理变化，采取“寒温并用，清化并举”的治法，对外感热病的治疗也给了苏医生很大的启发。她在临床上治疗病毒性感冒，在辨证基础上结合寒温并用的思想，常获得较好疗效。她说：“从现代医学的角度，呼吸道感染大多具有自限性，对症治疗即可。但通过中药的干

预，往往能缩短病程，明显改善患者各种不适症状，减轻患者痛苦。”新冠疫情疫情期间，中医科就积极参与到疫情的防控和救治工作中，发挥了重要作用。在广东省名老中医、市中心医院中医科何剑荣主任的带领下，中医科到隔离病房为新冠患者进行中医辨证施治，收获良效，显示了中医药在治疗病毒性疾病方面的独特优势。

苏医生告诉记者，温病理论不仅应用于外感病，还可用于治疗内科疾病。比如，三仁汤出自吴鞠通的《温病条辨》，在清热利湿方剂中，三仁汤具有广泛的临床适应性，不仅能治疗湿温初起及暑湿夹湿，也适应内科杂病。根据岭南地区的气候及地域特点，苏医生用三仁汤加减治疗失眠、汗证、皮肤病等，也多获良效。曾有一男性患者，2年来入睡困难，且睡后易醒、多梦、头昏，服用过补益类及安神类等中药效果却不明显，症状还日趋加重，每晚须服安定方能入睡，睡眠时间只有3小时左右。苏医生临证后发现，该患者大便不物，舌淡红，苔白腻，根部微黄，脉细滑，辨证属湿热内蕴，痰浊阻窍。因此，她用三仁汤为主方，随证加减。患者服用10余剂后，感觉渐好，因此他连爱人也一同带来调理，他爱人告诉苏医生，服用中药后，他终于能睡个好觉了，十分开心。苏医生说：“患者的良好反馈，就是我们医者莫大的安慰。”



苏丽湘医生在义诊活动中为群众看病。



健康讲座中，苏丽湘医生为群众科普中医知识。

为求新知多访学 针药结合增疗效

苏丽湘告诉记者，古人有“一针二灸三服药”之说，针灸是中医学的重要内容之一，也是每一个中医生的基本功。针灸的治疗手段，在临床各科都有其适应症，而且使用方便，但针灸之学，易学而难精。为更好地运用针药结合的方式治疗现代病，苏医生于2015年到广东省中医院治未病中心进行为期1年的进修学习，学习传统疗法与健康调养。在传统疗法科进修期间，学习并掌握了中医传统疗法，包括腹针、平刺针、切脉针灸、雷

火灸、艾灸、蜂疗、熏蒸、火罐、沐足、贴敷、砭石等各项技术的运用。现在，苏医生已经以腹针疗法为主配合其他传统疗法，熟练应用于临床，对面瘫、中风后遗症、带状疱疹后遗神经痛等神经系统疾病，慢性胃肠炎、功能性便秘等消化系统疾病，妇科病、颈肩腰腿痛及慢性疲劳综合征等亚健康状态。通过理论与实践，苏医生不仅对中医传统疗法的理念有了更深入的认识，理论及临床实践也有了较大的提高。

以德统才终牢记 临证常怀悲悯心

苏丽湘告诉记者，她始终把清代名医吴鞠通说的“天下万事，莫不成于才，莫不统于德。无才固不足以成德，无德以统才，则才为跋扈之才，足以成德，断无可成”这句话作为座右铭。

在行医中，她经常接诊到一些慢性胃病、头痛、失眠的患者，相关检查无异常，病情反复，这类患者往往主诉较多，中医辨证多属于肝郁气滞。她说，这类患者除了辨病辨证用药外，还是需要医生辅之以心理治疗，比如耐心倾听患者倾诉，使其压抑之情得到宣泄，给予同理心，体会患者的痛苦，并根据病情发展的可能性及用药经验提出保证，增强患者的信心与勇气。如此身心合治，往往能事半功倍。

“治未病”是中医治疗的基本法则，也是中医的养生所在。目的在于未病先防，既病防变，瘥后防复。因此，苏医生始终把治病思想贯穿于日常工作。工作之余，她也致力于中医科普及宣传。她说，有些人家里常囤积诸如“安宫牛黄丸”或“片仔癀”之类的

名贵成药，作为日常养生服用，而有些人则盲目服用参茸等名贵补益之品。殊不知，不分体质的盲目养生，对身体更是一种伤害。养生应顺应自然，因地制宜，起居、运动、饮食、情志等相互配合。在科普宣传中她常运用《黄帝内经》的养生智慧，结合体质辨识，为群众纠正养生误区，指导不同体质、不同疾病人群的养生调养，得到了许多群众及患者的广泛好评。

心之所向，行之所往，传承中医梦，一直在路上。

个人简介：中共党员，潮州市中心医院中医科副主任医师，广州中医药大学温病学硕士，广东省中西医结合学会感染病(热病)分会常委。擅长外感热病、咳嗽、脑血管病、头痛、头晕、失眠、颈腰椎病、胃病等的治疗及不同体质的养生调理。于广东省中医院传统疗法进修一年。近年来主持过广东省中医药局项目及市卫计局项目，发表学术论文10余篇。

健康体检知识知多少(十三)

——治疗糖尿病的新方法(上)

随着生活质量的提高及生活方式的改变，有的群众出现热量摄入过多、缺乏运动等一些不良生活习惯，糖尿病防治工作变得十分重要。为提高职工群众和公众主动预防控制糖尿病的意识，积极采取健康的生活方式，提高健康水平，本期，潮州市中心医院内分泌科副主任医师施勋锋医生将带来糖尿病新话题。

糖尿病是不是属于内分泌失调?
“糖尿病”是一种内分泌病，从严格意义上讲，内分泌科应该叫做内分泌与代谢疾病科。而糖尿病，首先是内分泌腺之一的胰腺出现问题，导致胰岛素分泌异常，再导致血糖升高，从而出现多饮、多尿、多食、消瘦等代谢症状，所以“糖尿病”确是一种内分泌代谢病。本期给大家介绍一种新的糖尿病跟肥胖的治疗方法——“肠道菌群治疗糖尿病和肥胖”。但是无论什么新的治疗方法，最基本的饮食和运动是必不可缺少的，这是糖尿病治疗最关键而且

是最必需的第一步。
什么是肠道菌群?
在人体的大肠内密密麻麻地挤满了大量的细菌，总数推测有100万亿个，重量高达1-1.5公斤，细菌种类高达1000种，其中有好的细菌，也有坏的细菌。对人体有益的细菌叫做益生菌，健康的肠道中大部分都是益生菌，有害菌只是少数，不足以对人体致病。当肠道内益生菌的数量充足，人体的消化、吸收、排毒功能都处于正常状态，各种营养物质能够被充分吸收并且输送到各个器官，肠道是人体最大的免疫器官，肠道健康，就能向机体提供强大的免疫力。但由于不卫生的饮食、环境压力、抗生素的滥用及年龄增长等因素，肠道中的益生菌会逐渐减少，肠道系统向人体提供的免疫力降低，有害菌和病毒就会乘虚而入，大量繁殖，导致肠道菌群失调，随之引发各种疾病。
肠道菌群，是由肠道内的各种细菌构

成，带有至少上百万个基因，相当于人的第二个基因组。人体内其实有两个基因组在影响人的健康，一个是先天遗传来的人的基因组，带有约2万个基因。另一个是后天进入人体但终身与人相伴的所有共生微生物构成的“微生物组”，相当于人的第二个基因组，其容量是第一基因组的100倍以上，可见其对人体健康的作用和影响是不可忽视的。
肠道菌群紊乱的原因是什么?
存在一定的遗传因素，比如日本大胃王木下，人家的肠道菌肯定较好。但也有可能是被后天破坏的，这和饮食习惯有很大的关系，如常年摄入高脂肪、低纤维的

食物，促进有害菌的产生，抑制有益菌的增殖；抗生素等药物的摄入会杀死各种肠道菌；还有可能是食物中存在有害致病菌导致肠道被感染。值得注意的是，导致肠道菌群紊乱的还有抗生素的滥用。越来越多的研究表明，抗生素对人体微生物，特别是对肠道微生物影响深远。在杀灭有害菌的同时，抗生素也会杀死有益菌，因此，抗生素会严重破坏肠道菌群环境，导致肠道菌群紊乱。但是，在我们的日常生活中存在许多抗生素滥用的现象。如有的孩子家长在孩子感冒后，相信使用抗生素是唯一的治疗手段，所以央求医生开抗生素治疗；养殖户在动物养殖中如果大量使用抗生素，减少家畜疾病发生，结果导致抗生素残留在肉类食品中，而食用这些肉类的人类，也深受影响；如食品中有太多添加剂，其中有很多会导致肠道菌群的紊乱。总之，现代社会引起我们肠道菌群紊乱的原因很多，因此而引起的疾病，也是意想不到的多。(待续)

全国爱牙日—— 关爱口腔健康 从新生儿开始

9月20日是第33个“全国爱牙日”，专家提醒，口腔健康关系到全身健康，关爱口腔健康要从新生儿开始。

今年“全国爱牙日”的活动主题是“口腔健康，全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯，一生乐享健康生活”。内蒙古自治区人民医院口腔科副主任医师李晖说，口腔健康是全身健康的重要组成部分，被世界卫生组织列为人体健康十大标准之一。“口腔疾病可能会导致或影响心脑血管疾病、糖尿病、胃肠道疾病等，也可能影响咀嚼、言语、面部美观，甚至导致心理障碍、社交障碍，因而防控口腔疾病可以促进全身健康。”

李晖指出，目前对口腔健康还存在一些认识误区，比如认为新生儿没长牙不用进行口腔护理、儿童乳牙会掉所以不用治疗龋齿等。“宝宝出生后就要进行口腔护理，家长可以用指套对新生的牙龈进行抚触性按摩。婴儿在6个月时开始萌出乳牙，家长需用纱布包着手指或用指套，轻轻擦拭婴儿的牙床和牙齿，让宝宝习惯刷牙的感觉。两岁半左右牙齿长齐之后，可以用儿童牙刷给宝宝刷牙，逐渐养成刷牙的习惯。”

喂奶姿势不正确也会影响婴儿颌面部的生长发育，奶瓶放置过高或过低都可能造成牙颌畸形，导致“地包天”或“天包地”，建议家长在给宝宝喂奶时最好抱着呈45度，不要让婴儿躺着或立着吃奶。幼儿在1.5至2岁时，应彻底停用奶瓶，因为长期使用奶瓶，不仅易患龋病，还会影响咀嚼功能的发育。

专家提醒，虽然乳牙在儿童6至12岁时会逐渐被恒牙替换，但乳牙在整个口腔发育过程中非常重要，乳牙不健全会导致颌骨发育异常，所以乳牙出现龋齿问题要及时治疗，如果根尖病变严重导致牙体难以恢复，需将龋齿拔掉，并及时利用间隙保持器管理好牙齿的间隙，减少或防止错颌畸形的发生。

新华社电

专家提醒： 牙周炎是导致 牙齿丧失首要因素

“老掉牙”是人们常说的话，但年龄并非是牙齿脱落的罪魁祸首。”9月20日是全国爱牙日，哈尔滨市红十字中心医院口腔科主任刘玉芝说，口腔疾病中的牙周炎是导致我国成年人牙齿丧失的首要因素。

据介绍，牙周疾病主要包括牙龈炎、牙周炎等。牙龈炎主要表现为牙龈出血、口臭等，如忽视会使病情加重，发展成为牙周炎。牙周炎是指在多种因素共同作用下，牙龈、牙槽骨、牙周膜等牙周支持组织发生的慢性炎症性疾病，症状主要包括牙龈出血、牙龈退缩、牙周脓肿、食物嵌塞、口臭，以及牙齿松动移位等。除了影响咀嚼、言语、美观外，牙周疾病还可能加重某些全身性疾病，如冠心病、糖尿病等。

刘玉芝说，预防、治疗、控制牙周病，几个阶段要特别注意。0至6岁是口腔卫生习惯养成阶段，7至12岁是口腔卫生习惯教育阶段，13至18岁是口腔卫生自主维护阶段，25岁左右是警惕预防初期牙周病阶段，35岁左右是治疗控制早期牙周病阶段，45岁左右是治疗控制中期牙周病阶段，55岁左右是治疗控制晚期牙周病、补救缺失牙齿阶段，65岁至70岁是中止牙周病损害、修复牙周功能阶段，70岁至75岁是修复全牙列阶段。

刘玉芝说，牙周疾病是可防、可控、可治的，一些简单可行的措施能够预防大部分牙周疾病，如早晚正确刷牙，使用漱口水、牙线、牙间刷、咀嚼口香糖等，都有益于口腔健康。此外，一定要从小养成良好口腔卫生习惯，并定期看牙医，出现牙周疾病时，采取必要的预防或治疗措施。

新华社电

中国公民健康素养 66条解读(十七)

发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

地震时，身处平房或低层楼房，应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层，要迅速躲到坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间，远离门窗、外墙、阳台，不要跳楼，不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

如果地震被埋，要坚定生存信念；保存体力，不要大喊大叫；可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内，以防余震发生。

震后救护伤员时，要立即清理口鼻异物，保持呼吸道通畅；对出血部位及时止血、包扎；对骨折部位进行固定。

健文

关注体检 关爱职工

潮州市总工会 潮州市中心医院 健康知识专栏