

跨越山海的中医青春

市中医院袁建辉荣获“天府青年之声”优秀讲述者称号

■ 记者 戴余乐

师承接力 从“纸”到“心”的成长

海外行医的从医底气,源于长年累月的深耕传承。2014年,刚步入临床工作的袁建辉拜入四川省十大名中医、成都中医药大学博士生导师汤一新教授门下,系统研习中医核心学术思想。

“入行之初只熟知脾胃理论,跟随名师学习后,才真正读懂脾胃调理在脾胃病治疗中的关键价值。”十余年来,袁建辉始终谨遵师训,坚持以患者长远健康为核心,追求更好的疗效。

这套扎根临床、以人为本的行医理念,不仅在援非一线得到验证,更贯穿于袁建辉日常坐诊、病房诊疗的每一个细节。在他看来,中医传承绝非照搬方剂,而是将学术思想融会贯通,在一次次的临床实践中拓宽视野、精进医术。

多元担当 医者使命与青年寄语

从医以来,袁建辉始终践行“把学术思想用到患者身上”的承诺。而这份医者担当,并不局限于诊室之内。

身为临床骨干、民革乐山市中医医院支部副主委,袁建辉还坚持投身公益服务与参政履职。工作之余,他常态化参与“名医进企业”、重阳敬老、基层义诊等活动,把优质中医资源送到群众家门口。

谈及青年医者成长,袁建辉直言:“青年医者成长无捷径,唯有不畏艰辛、敢于吃苦、勇于创新。要走出舒适区,去一线、去科研、去参加各种活动,治不一样的病,体验不一样的人生,才能不断拓宽知识面,成长为优秀的中医人才。”

从天府舞台到西非大地,袁建辉用跨越山海的中医足迹,诠释了“天府新青年 建功新时代”的青春担当,正如他在获奖时所言:“医生最大的信仰就是救死扶伤。新时代的青年医生,要把中医药的价值传得更远。”



健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

皮肤问题别只看表面 中医教你科学防护

■ 新华社记者 田晓航

对付恼人的皮肤病,传承数千年的中医药经验丰富。

国家中医药管理局日前举行的发布会上,中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

皮肤为“镜”:脏腑气血盛衰反映

在中医看来,皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说,辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”,而肺主皮毛,胃经又经过面部,这种内热沿经络上蒸到面部,就会长痘;熬夜伤“阴”,导致虚火往上冒,所以熬夜后容易脸色差、长斑。

不过,皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。吐尔逊·乌甫尔说,中医不会只盯着皮肤的“局部”,而是从整体出发判断脏腑失调情况,而后“内调外治”双管齐下治疗。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说,荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关,而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤,因此,出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示,慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现,可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果,适当摄入偏凉性食材,少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性化方案:因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多,各类人群好发疾病不同。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坤介绍,中老年人易患带状疱疹,在急性期治疗上,刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”;对于带状疱疹后遗神经痛,可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘,则需分型辨证调理。周冬梅举例说,红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者,需清泻脾胃;皮肤特别油并伴便秘、口苦者,应清热利湿、健脾除湿;长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者,宜滋阴降火。

对于爱美女性而言,中医美容除了内调的中药,还可白茯苓、珍珠粉等打成细粉,调成面膜,帮助淡化色斑、提亮肤色;或以针灸刺激面部及身体特定穴位,对面部松弛、皱纹等都有改善作用。

夏日护肤:急慢分治、内外合治

夏季高温高湿、日晒增强,湿疹容易反复发作、痒痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’,急性期重在清热利湿止痒,缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说,生活中应“管住嘴”,少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等;“管住手”,痒时不抓挠;“管好情绪”,尽量放松心情。

婴幼儿湿疹、尿布疹,更是让广大家长头疼。宋坤支招:以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法,给宝宝洗完澡后还应为其涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油,每日数次,保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题,中医也有不少“妙招”。比如,以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处,能快速缓解痒感,带来清凉舒适感;用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结,能有效消肿散结。



乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技求双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

袁建辉援非工作中。受访者供图



近日,以“天府新青年 建功新时代”为主题的第四届“天府青年之声”交流活动在成都举行。全省34名民革青年党员同台交流,民革党员、乐山市中医医院脾胃病科副主任医师、科研教育干事袁建辉,凭借援非医疗一线的真实故事,荣获“优秀讲述者”称号。

非洲舞台 中医药筑起生命防线

“我讲的是援非经历,那些在几内亚比绍的日日夜夜。”回忆起在交流活动上的讲述,袁建辉仍难掩激动。

2021年4月,袁建辉作为第18批中国援助几内亚比绍医疗队队员飞赴非洲。

疟疾在当地也很常见。“以前对

疟疾、青蒿素的印象更多停留在书本上,到了非洲才发现,青蒿素的意义有多大。”袁建辉回忆,曾有一名反复发热、寒战的患者,使用常规抗疟药物效果不佳,在详细询问病史后,决定采用以青蒿素为基础的联合治疗方案。用药后,患者体

温逐步下降,一周后复查疟原虫转阴。

一年半的援非时间里,袁建辉累计提供诊疗服务2223人次,运用中西医结合诊治疟疾患者500余人。当地民众亲切地称呼中医药为“来自东方的神奇医术”。

49岁男子脑梗后生活无法自理

智能康复 助其49天重拾行走能力



袁先生恢复自主行走能力。

“谢谢你们,是你们让我重新站了起来!”6月18日上午,在市中区苏稽镇中心卫生院智能化康复中心,49岁的袁先生(化名)紧紧握着医护人员的手,声音哽咽。当天,他顺利完成49天的康复治疗,正式出院。

时间回到今年4月中旬。那天,袁先生突然出现左侧肢体无力,话也说不清楚,家人急忙将他送往医院。经诊断,确诊为急性脑梗死。手术和药物治疗虽保住了性命,但左侧肢体偏瘫、大小便失禁、言语障碍等后遗症,让袁先生陷入了人生至暗时刻。

“当时,他左边身子完全动不了,翻身都要两个人帮忙,更别说坐起来、吃饭、上厕所了。”袁先生家人回忆道,“连穿衣服、洗脸刷牙都得我们全程照料。”病痛的折磨让袁先生变得郁郁寡欢。

4月30日,从亲友处听闻苏稽镇中心卫生院智能化康复中心可以帮助恢复的消息,袁先生一家抱着一丝希望,在此办理了住院。

入院当天,智能化康复中心主任杨胜计带着团队来到袁先生床前。他们没有急着上设备,而是耐心地与袁先生聊天,了解他的心理状态。随后,通过智能运动评估系统精准量化袁先生的肌力、关节活动度和平衡能力等指标,再量身定制训练计划。

每天,康复大厅里,上下肢康复机器人带动着袁先生一遍遍行走训练,步态及平衡训练系统实时反馈他的重心变化,治疗师张制法始终陪在身边,一边调整参数一边鼓励:“再来一步,对,就这样!”每周6次一对一指导,张制法还把家属叫到身边,手把手教他们在家怎么帮袁先生做简单的训练动作。

令人欣喜的变化发生了——袁先生左下肢肌力由2级提升至4级,从卧床不起到如今可独立行走;从无法言语到主动与人沟通……“看着他终于能自己走路,我们全家都不晓得该怎么感谢这里的医生和治疗师。”袁先生的妻子说。

出院时,袁先生和家属向全体医护人员连声道谢。曾经寸步难行的他,如今自己一步步走出了康复中心。

“康复介入越早越好,发病后6个月内是肢体功能恢复的黄金期。”杨胜计提醒,“很多患者和家属重治疗、轻康复,等到后遗症定型了才想起来练,效果就大打折扣了。像袁先生这样,病情一稳定就及时尽早开展康复训练,才能最大程度地挽回功能、回归正常生活。”

记者了解到,苏稽镇中心卫生院智能化康复中心是全省首批智能化康复中心试点项目之一,依托乐山市人民医院康复医学科、市中区中医医院康复科专家团队帮扶赋能,配备了57种148台智能化康复设备,专注脑卒中偏瘫、截瘫、术后功能障碍等康复治疗。自2025年11月启动服务以来,已累计接诊偏瘫、截瘫、脑卒中患者50余人,康复疗效良好,受到广大群众的认可及好评。

我市首家「新就业群体友好医院」挂牌



义诊现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)6月18日,市中区人民医院正式挂牌“新就业群体友好医院”,成为乐山首家面向新就业群体提供专属健康服务的医疗机构。

来到万达广场门诊区,“新就业群体暖心服务点”格外醒目。饮水设备、手机充电站、应急药箱、舒适座椅一应俱全,院区还专门划设了“友好车位”,方便新就业群体快捷停车。针对外卖骑手、快递员长期骑行、久坐导致的颈椎、关节等职业劳损问题,医院还专门开设了骨科、康复科爱心诊室,并打通创伤快速处理通道。新就业群体凭身份证现场挂号,仅需1元钱,即可享受优先挂号、优先就诊、优先检查、优先取药的“四优先”便捷服务。

“我之前就是医院的老病人,以前开药看病要跑很远。现在1元挂号,还有绿色通道,各方面都

更加方便。”外卖小哥穆红峰在体验完就诊流程后感慨地说,“医院打造的暖心服务点非常贴心,提供的物品很实用,真的很好。”

市中区人民医院党委委员、副院长胡智洪介绍,后续,医院将根据服务运行情况,不断优化新就业群体友好服务流程、拓展服务项目。同时,将进一步将服务半径从新就业群体延伸至更广泛的社区群众,以“医院-社区”联动为纽带,常态化开展社区义诊、托管儿童专项健康服务、上门护理、家庭医生签约及慢病管理等,切实打通医疗“最后一公里”,让更多群众在“家门口”就能享受到便捷、连续、有温度的健康服务。

挂牌仪式现场,市中区人民医院还组织中医科、骨科、妇产科等科室专家,为新就业群体、过往群众提供义诊体检服务,普及科学健康的生活理念。

专家进社区支招慢性病防治

“嘉+健康”小课堂接地气

本报讯(记者 戴余乐)为深入推动健康惠民服务落地见效,助力居民提升慢性病自我防治能力,6月18日上午,“健康科普行——万场健康知识讲座”暨“嘉+健康”小课堂首场活动,在市中区全福街道开展。

活动现场,市中区人民医院内分泌科副主任医师杨芳、心血管内科主治医师童娜,分别以《远离心脑血管风险》《关于糖尿病,你了解多少》为题,紧扣本地居民饮食偏油偏咸、久坐少动等生活实际,将专业的医学知识转化为“听得懂、用得上”的实用建议,从合理膳食、规律运动、戒烟限酒,到科学用药、日常监测、应急自救,

层层递进,干货满满。讲座中,居民们踊跃举手提问,围绕自身用药困惑、血糖波动、血压管理等问题与专家面对面交流,两位医生逐一耐心解答,现场气氛热烈,不少居民直呼“讲到了心坎上”。

科普宣讲结束后,工作人员还向到场群众发放了健康宣传购物袋、知识手册、水杯等实用宣传用品,让健康提示融

入生活细节,随时提醒、随手可学。

此次活动,由市健康教育所、市健康教育协会主办。下一步,活动将持续依托医疗科普优质资源,以“嘉+健康”小课堂为载体,常态化开展精准化、便民化的健康科普志愿服务,把更多接地气、有温度的健康知识送到群众身边,切实筑牢居民健康防线。

