



巧用三伏黄金期 强健脾胃正当时

安康市中医医院 欧静琳

三伏天酷暑难耐，孩子们常出现厌食、腹泻、精神不振等问题，背后多是脾胃在“告急”！中医有“冬病夏治”之妙法，三伏正是调理小儿脾胃的黄金期。抓住这40天，能为孩子全年健康打下关键基础。

一、小儿脾胃运化功能弱有哪些表现？

中医视脾胃为“后天之本”“气血生化之源”，其中小儿“脾常不足”是其显著生理特点，小儿脾胃运化功能弱、饮食不节易导致积食、腹泻、营养不良，若长期忽视脾胃调理，不仅影响生长发育，更埋下过敏、慢性呼吸道疾病等健康隐患。具体表现在以下这些方面：

食欲不振、挑食厌食；脾虚运化无力，胃口自然差。

消化不良、腹胀腹痛；食物积滞中焦，气机不畅。

大便异常（溏泄或干结）；脾虚湿盛则泻，津液不布则秘。

身体瘦弱、面色萎黄或苍白；气血生化不足，营养不良。

抵抗力差、反复感冒；“四季脾旺不受邪”，脾胃弱则卫外不固。

地图舌、舌苔厚腻；舌象是脾胃健康的“晴雨表”。

二、为何三伏天是调理小儿脾胃的“黄金窗口”？

三伏天虽湿热难熬，却蕴含独特养生

之机：

1、阳气鼎盛，驱寒事半功倍：全年阳气最旺时，人体腠理开泄。此时调理，药物或外治法更易直达脏腑深处，驱散潜藏体内（尤其是脾胃）的寒湿之邪，效果倍增。

2、“冬病夏治”正当时：许多秋冬季易发作的呼吸道、消化道问题，根源常在脾胃虚寒或痰湿内伏。三伏天强健脾胃、祛除病根，可显著减少秋冬疾病发生频率与严重程度。

3、顺应天时，祛湿健脾关键期：三伏“暑多夹湿”，湿邪最易困阻脾脏，导致运化失常。此时针对性祛湿醒脾，是恢复脾胃功能的天然良机。

三、小儿三伏调脾胃实用“锦囊”：清补结合，以通为补，重在运脾化湿。

锦囊一：三伏饮食智慧——吃对胜过吃贵之食物红黑榜

“红榜”食物（宜多选）：

健脾益气：小米、山药、南瓜、莲子（去芯）、芡实、白扁豆、太子参（少量炖汤）。

消食化积：白萝卜（熟）、山楂（少量）、麦芽、谷芽、鸡内金（可磨粉）。

清淡利湿：冬瓜、丝瓜、黄瓜、薏米（炒过更温和）、赤小豆、荷叶（煮水）。

补充水分：温开水、清淡的绿豆汤、酸梅汤（自制少糖）、米汤（米油尤佳）。

“黑榜”食物（需严控）：

冰冷寒凉：冰激淋、冰镇饮料、水果、

生冷海鲜。易重伤脾阳，导致寒湿内生。

油腻肥甘：炸鸡、红烧肉、奶油蛋糕、油炸零食。加重脾胃负担，助湿生热。

甜腻助湿：糖果、巧克力、甜饮料、过度添加糖的糕点。滋腻碍脾，助长湿气。

辛辣刺激：辣椒、膨化食品、重口味零食。扰动脾胃，易生湿热。

锦囊二：小儿推拿——指尖上的“绿色疗法”

1、补脾经：拇指桡侧缘（外侧），从指尖推向指根。作用：健脾胃，补气血。

2、揉板门：手掌大鱼际平面中点。用拇指指端按揉。作用：健脾和胃，消食化滞。

3、运内八卦：以掌心为圆心，掌面2/3为半径画圆。用拇指指腹顺时针运。作用：宽胸理气，健脾助运。

4、摩腹：用手掌或四指指腹，以肚脐为中心，顺时针（通便）或逆时针（止泻）轻柔抚摩。作用：调理肠胃，促进蠕动。

5、捏脊：从尾骨端（长强穴）沿脊柱两旁向上捏至大椎穴。作用：调阴阳，理气血，和脏腑，强体质。（建议：每日或隔日一次，晨起或睡前为宜，避开饭后过饱或过饥时。需由专业医师操作）

锦囊三：三伏特色疗法（需专业医师操作）

三伏贴（穴位敷贴）：在特定穴位（如中脘、脾俞、足三里等）贴敷温阳散寒、健脾化湿的药物。需根据孩子体质辨证选穴配药，并非人人适用，需咨询专业中医师。

节气艾灸：温和灸足三里、神阙（肚脐）、中脘等穴位，温补脾阳，散寒除湿。需

由专业人员操作，注意防烫伤。

锦囊四：科学起居与环境调护

1、睡眠充足：保证规律、充足睡眠，避免熬夜。子时（23点-1点）是胆经当令，丑时（1点-3点）是肝经当令，深度睡眠利于肝胆疏泄，助脾胃运化。

2、适度运动：选择清晨或傍晚较凉爽时，进行散步、慢跑、游泳等温和运动，微微出汗即可。避免烈日下剧烈运动导致大汗伤津耗气。

3、防暑避暑：使用空调、风扇要适度（温度26-28℃为宜），避免冷风直吹。勤换汗湿衣物。保持室内通风干燥。

4、情绪舒畅：“思伤脾”。避免饭前饭后批评孩子，营造轻松愉快的进餐氛围。多陪伴，减少焦虑情绪。

四、注意事项与误区规避。

1、个体化原则：每个孩子体质不同（如偏寒、偏热、气虚、痰湿等），调理方法需因人而异。建议首次调理前咨询专业中医儿科医生进行体质辨识。

2、循序渐进，忌过度进补：三伏调理重在“清”“通”“运”，而非峻补。盲目给孩子吃大补之品，反而会增加脾胃负担，适得其反。

3、“保健”非“治疗”：若孩子已出现明显疾病症状（如持续高热、严重呕吐腹泻、精神萎靡等），请及时就医。三伏调理主要用于预防保健和改善亚健康状态。

4、持之以恒：脾胃调理非一日之功。三伏天是重要契机，但日常养护（尤其是合理饮食、规律作息）贯穿全年更为关键。

全市城乡适龄妇女免费“两癌”筛查项目培训会成功举办



专家现场示范提升学员实践能力

本报讯（通讯员 钟卫俊）6月19日至20日，由市卫健委主办、市妇幼保健院承办的全市城乡适龄妇女免费“两癌”筛查培训会在安康宾馆成功举办。各县（市、区）卫健局公卫股股长、妇幼保健院基层保健科科长、项目管理人员以及各县（市、区）从事免费“两癌”筛查项目的妇科、超声、检验、病理、钼靶检查等业务人员共120余人参加培训。

在培训环节，来自西北妇女儿童医院、安康市妇幼保健院、安康市中心医院等专家，围绕“两癌”筛查项目管理、宫颈HPV检测、细胞学检查、阴道镜检查、组织病理学活检、乳腺查体、乳腺超声筛查、乳腺X线检查、乳腺及宫颈疾病规范诊治等内容进行了专题授课和经验分享。实操环节中，专家们通过现场示范与实践指导，有效提升了学员们的动手能力和解决实际问题的能力。整个培训过程，学员们认真听讲、积极互动。

通过此次培训，进一步明确了城乡适龄妇女免费“两癌”筛查项目的重要性与相关工作要求，有效提升了我市在“两癌”筛查领域的诊断技术和防治水平，为全面、高质量完成年度目标任务奠定了坚实的基础。



紫阳中医药纪事

通讯员 向连才

“神农尝百草”的故事，诠释中医药文化的源远流长和博大精深。在人与疾病作斗争的漫长岁月里，中医药占据地位不可或缺。紫阳中医药文化为茶乡大地树立了健康丰碑。

蒿坪镇留下的中医药记忆，还得从一本医书说起。《紫阳县志》记载：“《回生捷要》，署名喻氏真人，林屋山人，民国五年（1916）蒿坪河‘回生坛’印发。”《回生捷要》是迄今发现的紫阳第一部医学专著，全书共8卷，分内、妇、儿、眼科和外科，载方证580余首。“回生”有起死回生之义，“捷要”有简捷、巧妙、重要的方法和手段之义。其要旨是“神圣仙佛，体广济苍生之心，施再生诞生之术，刊论著经。既以无形之医药，辨证立方；复以有形之医药，拯求生之黎民，体用兼赅，显微俱到。诚堪嘘枯木以逢春，起死而回生也。”

据记载：“中医骨科世家林氏四代，林氏世居蒿坪河，自同治十年（1871）起历代行医，均精于中医骨科医术，善治跌打损伤，擅长接骨斗榫。”中医文化的潜在优势在蒿坪镇日益显现，然而，近代的中医名医却出现在汉城和洵水。新中国成立后，紫阳县成立了中医研究所，以曹孔青、程春波为代表的代名医加入医药学的研究与实践，编印了《中药入门》《麻疹诊

治概要》《脑炎》《霍乱与泄泻》《通俗医话》《医宗·医话》等医药学著述，丰富了紫阳中医药学的理论基础，总结了临床治疗经验，在中医领域产生了极其深远的影响。

一位在紫阳工作过的外地人将一本珍藏多年记录紫阳秘方、验方、单方的的小册子捐赠给紫阳县中医协会。这本中医药方“秘诀”是紫阳县文教卫生局编写并于1962年元旦印刷的，粗糙的黄草纸上记录着多个治疗干瘦、浮肿和吃马桑泡、无娘藤籽、观音土而中毒的药方和案例，由于时间较长，字迹已经模糊。从编印时间及内容上判断，让人联想到紫阳历史上的三年自然灾害，以及当年紫阳中医药拯救民生的故事。

1959年至1961年，紫阳遭遇历史上罕见的自然灾害，人民生活极度困难，全县发生多起干瘦、浮肿和食物中毒事件。1960年3月，紫阳县中医研究所医生张鼎文被派往蒿坪公社双安管理区干瘦、浮肿病防治院。针对病因症状，张鼎文运用中医中药辨证论治，自拟健脾利湿、逐水消肿、补养气血的药方，取名“双安健身散”。经临床验证，制作成药膏“双安膏”。经中医研究所曹孔青反复研讨，在原配方的基础上加入豆面、麦麸，命名“康复散”。

报请县政府批准后，正式由县药材公司制药厂批量生产，分发给全县广大患者服用，收到良好效果。生产救灾与防疫治疗双管齐下，紫阳最终战胜了饥饿和疾病。此后多年，紫阳发生多次自然灾害，出现流行疾病传播的现象，中医院医务人员临危受命，奔赴灾区，参与疥疮、头癣、疟疾、麻风病等传染病防治以及地方性疾病的防治工作，为战胜疾病、守护民生健康履行了自己的职责。

1979年9月，紫阳县中医院在蒿坪镇黄家山成立。1981年4月开诊，当时业务量很小，县卫生局决定与县卫校统一管理。医生一面看诊，一面担负部分教学和科研任务。1981年11月，中医院迁至县城东门外木牌楼62号，医生把脉问诊，运用“八纲辨证、阴阳五行、奇经八脉”理论进行指导。1985年走上了中西医结合的新路。

紫阳县中医院于2013年迁至曹家坝，并于当年通过二级甲等中医院评审，2022年通过新一轮复审，目前业务用房面积2.3万平方米，开放床位300张，开设急重症医学科、内科、外科、骨伤科、针灸康复科、麻醉科共33个科室，是县中医药适宜技术推广中心挂靠单位。医院现有职工308人，其中党员37人，高级职

当盛夏阳光铺满大地，草地露营成了朋友圈“顶流”。支帐篷野餐、躺草地观星的惬意背后，潜伏着致命危机——发热伴血小板减少综合征。这种由大别班达病毒引发的疾病，严重时会对生命发起“强攻”。想要畅享野外丛林，这份健康指南请务必收好！

一、蚊虫藏危机，症状似感冒

蚊虫堪称传播此病毒的“罪魁祸首”，这些潜伏在草丛、灌木中的“微型刺客”，携带多种病毒、细菌和原虫。发热伴血小板减少综合征主要经蚊虫叮咬感染大别班达病毒，人与人之间也可直接接触患者血液及分泌物传播。发病初期，体温突然飙升至38℃以上，伴随着乏力、头痛、浑身酸痛，活脱脱一副“感冒模样”，同时，恶心呕吐、腹泻接踵而至，皮肤上还可能冒出星星点点的皮疹。一旦出现这些症状，加上有野外旅居史、不明叮咬史，应尽快就医。

二、草地露营或野外工作应做好重点防护

不论是草地露营休闲，还是野外工作或务农，出发前，给自己“全副武装”：长袖长裤扎紧袖口裤脚，穿高帮鞋，选浅色衣物让蚊虫无处遁形，还可在衣物表面喷洒驱避剂。抵达野外后，帐篷要搭在干燥开阔处，别贪图一时凉快在草丛里打滚。露营或工作结束，仔细检查腰部、腋窝等“蚊虫最爱打卡点”。若被蚊虫“黏上”，切勿硬挠！用酒精涂抹使其放松，再用镊子小心拔出，随后及时就医。

三、加强日常防护，远离蚊虫骚扰

平日应尽量缩短在草地、树林的停留时间；养宠家庭定期给宠物驱虫，防止它们成为蚊虫的“移动交通工具”。将防护意识融入日常，用科学方法筑牢健康防线，远离疾病“纠缠”！

市人民医院药师李玉秀在全国大赛中获金奖

本报讯（通讯员 徐丽）6月20日至22日，第三届未来药房发展大会在湖南长沙举行。市人民医院药师李玉秀作为陕西省执业药师协会参赛代表受邀参加此次盛会。在竞争激烈的科普演讲总决赛环节，李玉秀凭借扎实深厚的专业知识、丰富的临床经验以及出色的演讲技巧，从众多优秀选手中脱颖而出，一举斩获金奖。

比赛中，李玉秀将原本晦涩难懂的药学知识，转化为大众易于接受的科普内容，赢得了现场评委和观众的一致好评与热烈掌声。她用专业与热情展现了市人民医院药师的卓越风采，更彰显了医院在药学服务领域的深厚积淀与卓越成果。

一直以来，市人民医院高度重视药学服务水平的提升与专业人才的培养，不断鼓励药师参与各类学术交流与技能竞赛活动，为药师的成长与发展提供广阔平台。李玉秀此次获奖，不仅是她个人的荣誉，更是医院药学人才建设成果的有力见证。未来，市人民医院将以此次获奖为契机，进一步加强药学科建设，持续推进药学服务模式创新，助力医院在药学服务领域迈向更高峰，为“健康安康”建设贡献更多力量。

汉阴县人民医院在复杂脊髓损伤诊疗领域有新突破

本报讯（通讯员 王小明）近日，汉阴县人民医院骨科团队成功为一名因颈部落外伤导致四肢瘫痪患者实施了“无骨折脱位型颈椎损伤后路单开门椎管扩大成形术”，一技术突破填补了县域内该项技术的空白，标志着医院脊柱外科在复杂脊髓损伤诊疗领域迈上新台阶。

患者为男性，74岁，数日前不慎摔倒，颈部持续疼痛，四肢感觉迟钝。入院后，经详细检查和影像学评估，确诊为无骨折脱位型脊髓损伤。面对复杂病情，骨科主任迅速组织多学科会诊，经过深入讨论与分析，最终决定为患者实施后路单开门手术。该手术通过对椎板进行单侧切开、开门，扩大椎管容积，从而解除脊髓压迫，为脊髓功能的恢复创造有利条件。手术操作难度大、风险高，对手术团队的技术水平和配合度要求极高。

手术当日，在麻醉科和手术室的通力协作下，手术团队凭借卓越的技术和丰富的临床经验，精准完成椎板切开后、椎管扩大减压及微型钛板固定等关键步骤，有效扩大椎管容积，解除脊髓压迫。经过2小时的努力，手术顺利结束。术后，患者恢复良好，肢体麻木感显著减轻，四肢肌力逐渐好转，出院时已完成抬肩、曲肘、抬腿等动作。

宁陕县疾控中心加强社区志愿服务助力基层治理

本报讯（通讯员 孙丽 宋丹荔）近日，宁陕县疾控中心组织党员干部赴“双报到”单位城关镇东河社区，开展“党建聚爱 农伴童年”主题活动。

据了解，今年初，宁陕县城关镇东河社区召开“双报到”工作联席会议，各联建单位与社区签订了共建共治共享协议书，结合单位工作职责，建立社区服务工作清单。宁陕县疾控中心发挥疾控部门资源优势，聚焦建设健康社区，坚持每月参与社区志愿服务活动，推动组织共建、活动共联、资源共享，为基层社区治理赋能。

截至目前，宁陕县疾控中心到东河社区开展“柔肩担重任，巾帼绽芳华”、结核病防治知识进社区、“庆三八”健康知识讲座、关爱“一老一小”守护“朝夕美好”、控烟知识进社区等活动6次。通过党建引领聚心、服务为民聚情，鼓励党员工作为单位、服务在一线，不断提升“双报到”工作质效，延伸服务触角，助推基层治理提质增效。

汉滨医保局筑牢医保基金“安全网”

本报讯（通讯员 江安文 王星）日前，汉滨区医疗保障局联合汉滨区卫健局组成综合检查组对部分问题突出的定点医疗机构进行现场检查。

检查组根据市医疗保障局反馈的医疗机构疑似违规数据，进行现场核查，同时，与定点医疗机构工作人员面对面交流，了解报销结算等情况，核实医保基金的使用是否合规。针对违规情况，检查组现场反馈，要求限期对反馈的问题进行整改。对检查中暴露的薄弱环节，检查组进行深入分析，制定整改措施，形成长效机制，做到查与改有效衔接，确保取得“检查一次、震慑一次”的良好效果。

据了解，汉滨区医疗保障局、医保经办中心将常态化开展医保基金监管工作，结合日常监管和专项整治，充分利用数据筛查、智能审核、现场检查等手段，对定点医疗机构使用医保基金情况进行严密监控，以“零容忍”态度严厉打击欺诈骗保、套保和挪用贪占医保基金的违法行为，全力保障医保基金安全使用。