

西苑医院济宁医院肺病科执行主任赵兰才

仁心妙术，护航患者畅快呼吸

郭纪轩 通讯员 王碧辉 济宁报道

在中国中医科学院西苑医院济宁医院，能预约到肺病科执行主任赵兰才的门诊，无疑是一件幸运的事。作为中国中医科学院西苑医院派驻专家、西苑医院济宁医院肺病科执行主任，他在从医近40年间铭记“大医精诚”古训，秉承现代中医人严于律己、勤于奉献的医德医风，对医技精益求精，在中医肺病和相关感染性疾病领域成就颇丰。

肺病及传染性疾病大多属于中医热病范畴，中医治疗热病历史悠久，从医圣张仲景的《伤寒杂病论》，再到后世名家的相关著作，千百年来积累了丰富的治疗经验，直到今日仍然在众多疾病的治疗中发挥着重要作用。

“一些轻、中度的肺部感染，纯中药治疗就能达到非常好的治疗效果。”诊室内，赵兰才为一位从菏泽远道而来的患者给出了纯中药治疗方案。他介绍，中医通过

辨证论治，将肺病分为不同的证型，并运用相应的经方进行治疗，具有独特的临床治疗优势。

70岁的杜大爷就是因此受益的患者之一。多年来，他备受反复咳嗽、咯痰折磨，在外院被诊断为慢性喘息性支气管炎、肺气肿，由于年纪较大，既往有冠心病史和高尿酸血症史，后续的治疗效果一直不尽如人意，一直靠吸用皮质激素控制喘息。

半月前，杜大爷因感冒导致相关症状加重，一到晚上更是因为咳嗽、咳痰难以入眠，痛苦不堪，在外院连续输液6天无效后，经亲友推荐下找到了赵兰才求诊。经过肺部CT显示，杜大爷患有支气管炎及左肺上叶右肺下叶炎症，右肺局限性肺气肿，中医辨证则属于痰浊阻肺。

在和患者及家属沟通后，赵兰才为杜大爷开出了“中药芩杏二三汤加减”，服用12副药后，患者咳嗽大减、气短减轻，痰液明显减少，停用吸入皮质激素，指脉氧达到95%-96%。在复诊后，赵兰才

主任又为其在原方基础上加黄精、仙灵脾继服14付，相关症状得到进一步改善。

不仅是常见病，治疗不明原因发热、呼吸道病毒感染、肺炎支原体肺炎、耐药菌感染、肿瘤发热、间质性肺炎、胃肠炎、结肠炎及内科杂病等领域，同样是赵兰才所擅长的疾病。60岁的王女士患有右肺下叶腺癌，化疗后效果较差，出现了自汗、胸闷、后背痛等症状。赵兰才诊断其为肺积，气虚痰瘀阻滞，为其采用了补益肺肾化痰通络中药。复诊时相关症状均得到好转，CT显示其右肺下叶结节直径由原来的2.1厘米缩小为1.4厘米，让她大呼中医的神奇。

赵兰才师承于张贻芳和武维屏两位首都国医名师，受恩师的影响，在坐诊时，每一位患者的情况，他都会手写至自己的医案本上。他说除了授业老师外，患者亦是行医途中的老师，正因为患者的信任和病情反馈才有总结经验、提高医术的机会。在诊疗时细心、耐心、热



赵兰才为患者仔细诊断病情。

心，对患者和蔼可亲，几十年的临床一线工作，赵兰才就这样一直坚守医者仁心，以扎实渊博的专业知识及丰富的临床经验赢得所有患者的赞誉。

西苑医院济宁医院肺病科副主任刘璐表示，作为医院重点建设专科之一，医院大力支持科室发展，引进国内先进的支气管镜、无创呼吸机等高端设备，为肺系疾病的精准治疗护航，科室在西苑医院

常驻肺病专家赵兰才及西苑医院定期来院坐诊的肺病专家高金柱的带领下，充分发挥中医药防治肺系疾病的优势，中西医结合，在呼吸系统疾病的诊疗上，形成了一系列独具中医特色的诊疗方案，科室诊疗技术与中国中医科学院西苑医院肺病科诊疗技术同质化发展，让鲁苏豫皖广大肺病患者不出远门即可享受国家级防治肺系疾病医疗服务。

打造健康餐厅，源头倡“三减”

全省唯一，慢病防控“任城经验”获得专家高度评价

郭纪轩 通讯员 郝帅帅 范鑫 济宁报道

7月29日至8月1日，“2024年全国慢性病综合防控能力建设培训班”在北京举办。任城区凭借在慢性病防控工作中的突出表现和创新实践，作为山东省唯一代表参加培训班，并以《数字赋能 智慧餐饮 任城区“健康餐厅”源头倡“三减”》为题向全国同行分享经验。

任城区代表以详实的数据、生动的案例和深入的分析，介绍了本区在慢性病防控、健康干预方面所采取的一系列有力措施，包括健康餐厅的打造、数字化健康平台的开发和利用、健康教育与干预的效果评价等。案例汇报引起了与会代



培训班现场。

表的广泛关注和热烈讨论。专家们对任城区在慢性病防控工作中取得的成绩给予了高度评价，认为其经验具有较强的借鉴意义和推广价值。

此次参加全国慢性病综合防控能力建设培训班并作案例汇报，不仅是对任城区

慢性病防控工作的肯定，更是提供了一个与全国同行交流学习的平台。任城区将以此次活动为契机，进一步加强慢性病综合防控能力建设，不断创新工作模式，为保障居民健康贡献更多的任城力量。

关注心理健康，营造和谐氛围

日前，汶上县杨店医院走进沟头村展开了一场心理健康宣传活动，进一步让杨店镇村民了解心理健康内容，引导社区居民关注心理健康，培养积极向上的良好心态，营造和谐健康的生活氛围。

活动现场，工作人员通过派发宣传单页、互动问答、问卷调查等形式，向村民宣传介绍杨店镇社会心理服务站的服务内容

和理念，科普了预防心理疾病、疏导生活压力等健康心理知识。

此次活动旨在帮助村民们缓解工作、生活的压力，提升村民身心健康水平。下一步，杨店镇社会心理服务站将持续普及心理服务，为辖区居民提供具有特色的心理服务，提升辖区内居民的获得感、幸福感和归属感。

(通讯员 刘玉君)

传承中医智慧，守护群众健康

日前，汶上县第二人民医院开展义诊活动，将中医智慧送到了群众身边。

活动现场，前来咨询和就诊的群众络绎不绝。中医们忙碌而有序地为每一位患者服务，他们认真倾听患者的诉求，仔细查看患者的症状，运用中医的独特理论和方法进行诊断。

除了诊断病情，医师们还现场为群众进行中医治疗，如针灸、拔罐、艾灸等。这些传统

的中医疗法，以其独特的效果赢得了群众们的赞叹。一位长期受肩周炎困扰的阿姨，在接受了推拿治疗后，肩膀的疼痛明显减轻。

在为群众治疗的同时，中医们还不忘向大家普及中医养生知识，告诉大家如何通过饮食、运动、情绪调节等方式来保持身体健康，预防疾病的发生。

(通讯员 贾如文)

当失眠来“敲门”，认知行为治疗要了解

失眠患者常常饱受折磨，而如果自我学会一些方法，运用国内外公认治疗失眠首选的失眠认知行为治疗(CBT-I)，就能和失眠和平相处。

失眠认知行为治疗主要包括睡眠卫生教育、行为治疗、放松疗法及认知治疗。

睡眠卫生教育涵盖了一系列有助于改善睡眠的生活习惯

和建议，如：每天早上或下午定期进行运动，但避免在睡前几小时内进行剧烈运动；限制喝酒，尤其是在晚饭后；保持卧室安静、黑暗和适宜的温度，以促进良好的睡眠环境。

行为治疗则通过一系列具体的行为干预措施来改善睡眠环境，建立良好的睡眠习惯。睡眠刺激控制让患者建立床和睡

眠之间的强烈联系。只有在有睡眠意时才上床。床一般应只用于睡觉，避免在床上做与睡眠无关的事。不管每天晚上睡多少时间，每天应准时起床，有助于身体建立持久连续的睡眠节律。限制患者在床上的时间，增加睡眠压力。每天同样时间起床；每天定时记录上床、起床时间和估计睡觉总时间；根据患者的睡眠效率

情况，不断提前患者的上床睡觉，逐步调整允许在床上的时间。

放松疗法让患者学会一些放松技巧，如深呼吸、正念冥想、渐进肌肉放松训练等，在睡前听一些舒缓的轻音乐等，以缓解焦虑情绪，有效诱导入睡。

认知治疗的核心在于改变患者对失眠的认知偏差，纠正其

非理性信念和态度。具体包括保持合理的睡眠期望，认识到睡眠时间有很大的个体差异，只要白天不觉得困倦就表明睡眠时间已经充足；不要把所有的问题都归咎于失眠；减少对睡眠的过度关注和担忧，打破因为失眠而焦虑，越焦虑越失眠的恶性循环。

(山东省戴庄医院 贺心秀)