

名中医说

康复治疗， 让瘫痪的他又站了起来

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

■受访专家：李鸿亮 市第一中医院康复医学科主任

病例：

王先生刚过不惑之年，经营一家中型企业，生意做得风生水起。一次无法回避的应酬使原本健康的他失去了昔日的风采：那天晚上，他不得不多饮了几杯，晕乎乎地被同事送回家中，深夜鼾声如雷的他将妻子吵醒，他妻子感觉不太对劲，起身推推他，推之不醒，呼之不应，搬动他的肢体他也毫无反应。他妻子急忙拨打120急救电话，迅速将他送到医院，查头颅CT显示他是急性脑梗。

经过30多天的治疗，王先生的生命得以保全，但留下了一侧肢体瘫痪、言语不清、饮水呛咳的症状。一个多月前还好端端的一个人，就这样瘫痪在病床上了？王先生及其家人都不愿接受这个现实。经多方打听，他们来到了市第一中医院康复医学科。

治疗：

经过康复医师的评估，充分了解了王先生的身体状况之后，李鸿亮决定通过中西医结合疗法为他进行康复治疗：通过作业疗法，让他的手、脚慢慢恢复精细功能；针对他说话不清楚，通过中医定向疗法，恢复他的言语功能；每天为他推拿、针灸，做全身调理。经过20多天的治疗，王先生能够用语言与家人交流了，可以自己吃饭了，能够自己行走了……



(资料图片)

名中医说：

康复医学是具有基础理论、评定方法及治疗技术的独特医学科，是医学的一个重要分支，是促进病、伤、残者康复的医学。它与临床医学、预防医学、保健医学并称为四大医学，共同构成现代医学。

康复是指综合地、协调地应用各种方法，使病、伤、残者（包括先天性残疾）已经丧失的功能尽快地、最大可能地恢复和重建，使他们的生活能力尽可能地恢复，使他们重新走向社会，回归家庭。

现代康复基本技术包括：运动疗法(PT)、作业疗法(OT)、言语吞咽疗法(ST)、心理疗法、音乐

疗法以及康复工程等。传统康复技术包括针灸、艾灸、推拿、中药熏洗等，是我们国家独有的传承了几千年的康复技术。针对王先生这种状况，李鸿亮采取了中西医结合疗法，对他进行康复治疗，让他身体各项功能尽快地、最大程度地恢复。

康复医学不仅仅能帮助脑梗、心梗患者康复。它最早仅局限于神经康复、骨伤康复，随着生活水平的提高，人们追求更高的生活质量，现在它涉及现代医学的各个领域，心脏康复、肺脏康复、儿童康复、产后康复、肿瘤康复兴起，极大地提高了患者的生存质量和生活质量。

养生圈

圈主：

资深记者 王振华



圈主二维码

15838884188



中医讲堂要开讲了！

明天下午3点，来学习拔罐、
艾灸知识

□记者 王振华 通讯员 王小燕

在日常生活中，艾灸、拔罐、熏蒸都是很受大家欢迎的中医养生方法，尤其是秋冬季节，它们越发受青睐。这些养生方法都具有很好的功效，可以防治多种疾病，但是，在使用过程中有人会遇到一些问题：拔罐如何找准穴位？拔罐后皮肤红、痒怎么办？艾灸以多长时间为宜？中药熏蒸对治疗哪些疾病效果明显？明天，我们的中医讲堂将邀请专家为大家讲解艾灸、拔罐、熏蒸等方面的问题。

●时间：

10月27日(周五)下午3点

●内容：

拔罐、艾灸、熏蒸等中医项目的适应症

●地点：

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)社区卫生服务中心大楼6楼会议室

●交通：

市内乘坐18路、19路、30路、48路、53路公交车均可到达

●报名方式：

扫“养个小生”二维码，回复“中医讲堂+姓名+电话”，或者拨打电话15838884188报名。

●主讲人：

靳丽珍 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、主任中医师，擅长心脑血管疾病、糖尿病、妇科杂病的诊断及治疗。

邢国红 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、副主任中医师，擅长中风后遗症、妇科乳腺增生、更年期、月经不调及黄褐斑等病症的中药针灸治疗。

陈帅垒 市第三人民医院(原铁路医院)中医科医师，擅长治疗中医内科肿瘤疾病，特别是泌尿生殖系统诸症。

营养厨房

十月萝卜赛人参

□记者 王振华 通讯员 王小燕

■受访专家：尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

很多人都知道“十月萝卜赛人参”的说法，意思是萝卜是个宝，在秋冬季吃萝卜，犹如吃人参一样。眼下，菜市场随处可见萝卜的身影，今天我们就以白萝卜为例，让营养专家跟我们说说吃萝卜到底有啥好处。

白萝卜的吃法比较随意，可以生吃，也可以做熟了吃，具体的吃法我们最后再说。先说说白萝卜的营养价值，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加速胃

肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜中含有丰富的维生素E、维生素C等各种维生素，能防止皮肤老化，阻止色斑形成，保持皮肤白嫩。除了维生素，白萝卜中的膳食纤维含量也是非常可观的，这些植物纤维可以促进肠胃蠕动，消除便秘。

下面，介绍几种白萝卜的吃法，这样做可以收到不少养生功效呢。

白萝卜梨汁：

将白萝卜和梨放在一起榨汁喝，有润肺、清热、化痰的作用。梨有润肺凉心、消痰去火的功效，跟白萝卜

一起榨汁喝，能掩盖白萝卜的辛辣味，还可以让食疗功效加倍。如果不能喝太凉的果蔬汁，可以将二者一起煮水喝。

白萝卜加葱煮水：

秋冬季风寒感冒多发，此时应吃些让人发热的食物。把葱段、姜片和白萝卜片一起煮水喝，有散寒、止咳的功效。

白萝卜鲫鱼汤：

将白萝卜和鲫鱼一起炖汤，该汤不仅美味，还有温中下气、健脾除湿的功效。



扫码关注养生圈微信公众号“养个小生”