



94岁高龄 还坚持出诊

这里有国家级名老中医杨少山的养生经

本报讯 (记者 柴悦颖 通讯员 徐允佳)“杨老,祝您生日快乐!”昨天上午十时,市中医院杨勇院长、叶俊副院长,以及工会毛谦生副主席一行专程来到了门诊六楼的杨少山工作室,为94岁高龄的杨老庆贺生日。

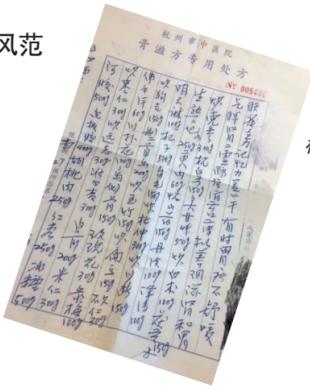
杨老是杭城赫赫有名的中医大家。尽管已94岁高龄,但仍满面红光,精神矍铄,坚持出诊。他有哪些养生经呢?一起来听听吧。

一言一行尽显儒医风范

在诊室,杨老一言一行尽显儒医风范。他端坐凝神,耐心倾听患者叙述,和颜细语,也不敷衍了事。据说一周两次的门诊,约诊十人,往往加号至二十余号,而他则是一坐半天,年轻人皆自叹弗如。

出生于1923年的杨老,其父是当年杭州名医杨仰山,他幼承庭训,年轻时即悬壶设诊所于杭城,每每扶危救厄,终成治疗内科杂病的名医。杨老擅长内科疑难杂病的治疗,且疗效显著,慕名而来就诊的患者遍布全省乃至全国。“以人为本”是杨老临诊一大特色。他说:“病人生了病,已是痛苦之事,用药要精心,要让病人易于接受,贵在坚持,才能体现疗效”。

医者仁心,仁者方显大爱,杨老从医70余年,从未离开过他的病人,90多岁高龄仍坚持在临床第一线,很多人都会觉得,杨老是名中医,自己一定会很保



杨老为病人亲笔写的膏方处方

养,有自己的一套养生经吧。

记者今天就带着很多人这样的疑问,在杨老的诊室,和杨老以及他工作室的负责人徐红主任医师面对面进行了讨教和交流。当我们听完老先生的“养生经”后,觉得看似平常简单,但这背后,实则大有玄机。

淡泊名利 知足常乐

杨老一生淡泊名利,甘于寂寞。为医只求奉献,不图回报。为人厚道,与世无争,不与人红脸相向。他常常说,做一个好医生,要能够耐得住贫穷,耐得住寂寞,才能够虚心学习同行的长处。

在采访中,杨老几次说到心态很重要。人要健康长寿,最重要的是心胸开阔,知足常乐,人生不可能一身都能一帆

风顺,总会遇到困难、挫折,关键是如何面对,名利、地位、待遇都是身外之物,一定要学会泰然面对,淡泊明志,与事不争,知足才能常乐。

先生以他淡泊宁静的人生经历告诫我们,“人生名利如浮云流水,静是一种淡泊名利的风度”。做一个好医生,应该能够耐得住贫穷,耐得住寂寞,应该能够虚心学习同行的长处。

自然饮食 吃饱即可

杨老一日三餐,定时定量,从不暴饮暴食,不饮酒,不吃辛辣煎炸食物,以清淡少盐少糖为主,多食新鲜蔬菜、水果。在饮食方面,杨老也不挑食,有时候门诊晚了,医院的盒饭他照样吃得津津有味。上了年岁以后,杨老喜欢吃一些面

食,面条、馄饨,这些适合老年人的牙口,而且容易消化。

虽然精通养生之道,他对病人几乎不开贵重药,强调“重在辨证施治,非价高则效”,“药补不如食补”,所以他自己也很少吃补品。

生命不息 工作不止

杨老虽然已九十余高龄,但他头脑清醒,每周除两个半天门诊,每次看二三个病人外。因为住在医院,有时候还要接待医院外来的亲朋好友上门求诊,随到随诊,免费服务,不辞辛劳,几乎天天在为病人服务,经常是护士长不忍而把来访者挡驾于门外。

此外,杨老也乐意开门带徒,1991年起,国家中医药管理局为了振兴中医药事业,开始了中医药的传承工作,多名经他悉心带教的学生已成为新一代专家和名医,可谓桃李满天下。他曾说,带徒能通过跟徒弟交流学习,与时俱进,不亦乐乎?

生命在于运动 起居有常

杨老认为生命在于运动,但又反对过度运动,适合自己便是最好的。他锻炼的方式也很简单,就是散步。早些年,他会以医院为起点,然后出门绕着西湖散步,还有就是起居有常,几十年来,杨老一直坚持早睡早起,定时入睡。

有句话叫“平淡淡才是真”,看似简单的养生经其实蕴含着人生大哲理。最后让我们祝福亲爱的杨老,福如东海,寿比南山!



专科护士培训 将与国际接轨

本报讯 (记者 余敏)日前,“首届国际专科护士大会”在杭召开。浙江省护理协会理事长胡斌春表示,接下来,国内将引进美国专科护士的培训方式与认证系统,并编写本土化的专科护士培训教材。

专科护士是指在某一特殊或专门的护理领域,具有较高水平和特长的临床护士,对提高患者治愈率、减少并发症有重大作用。

国家卫计委在《中国护理事业发展规划纲要2005-2010年》中,提出了专科护士的概念;2007年首次出台包括重症监护、手术室、急诊、器官移植、肿瘤五个专科的专科护士培训指导大纲;2015年颁布《中国护理事业发展规划纲要2015-2020年》,进一步明确提出以发展专科护士为引领,提高专业护理技术水平,同时新增老年护理、伤口/造口护理、传染病护理等领域的专科护士。

美国专科护理的发展已有百年历史,目前涉及134个护理专业领域,专科护士数量达75万人。在国内,现在已有12个省份和城市开展专科护士培训。浙江的专科护士培训从2009年至今,已培养超过2000名骨干专科护士,涉及糖尿病、小儿重症监护、母婴护理、器官移植等10余个专业。

胡斌春介绍,拥有8年临床工作及3年专科工作经验、对该专业以及相关护理有一定认识的护士,都可以自愿申请参加专科护士培训,经过医院选拔,进入省级培训基地进行3-6个月理论加实践的培训。“现在最热门的是急诊、康复护理和糖尿病专科护士。二胎政策全面开放后,目前护士还是比较紧缺的,对于专科护士我们是‘成熟一个,培养一个’。”

会上,浙江广慈医疗有限公司与美国护士资格认证中心签订合作协议,推广国际先进专科护士培养经验。促进中国专科护士与国际接轨。

养生道·养生大咖 90

国家级名中医杨少山

杭州市中医院内科主任医师,国家级名中医。在内科疑难杂病、脾胃病、温热病的诊治上具有丰富的临床经验与学术造诣,在肺癌治疗中创立了“养肺阴益中气”法则。先后荣获浙江省科学技术协会颁发的“从事科研教学推广科技管理工作逾四十年成绩卓越”荣誉证书、浙江省卫生厅颁发的“从事中医药工作三十年”荣誉证书、“杭州市劳动模范”、“杭州市优秀共产党员”、“浙江省名中医”、“全国名中医学术经验继承指导老师”等荣誉证书,被国家中医药管理局确立为“全国名老中医传承工作室”建设项目。



关注“养生道”一起来养生

“养生道”栏目由浙江省医学学术交流管理中心和本报联合主办

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

节俭

年年有余

杨柳青画社供稿

俭以养德

献血我先行

通讯员 赵晓芸 记者 余敏

日前,经浙江摄影家协会、杭州摄影家协会对200余张照片进行了严格评选,“服务G20 献血我先行”摄影比赛结果出炉:一等奖《医务工作者的献血队伍》牟虹,二等奖《我为你加油》陈卫民、《献血光荣》徐建民,三等奖《我是医生我献血》赵晓芸、《形象大使的风采》时建生、《听从党的召唤》林安琪,茅国友等32人递送的作品获优秀奖。

为黑发吃何首乌 吃坏了肝功能

药物性肝病、脂肪肝如何预防 听中美专家的观点

本报讯 (记者 柴悦颖 通讯员 朱韵熙)药物性肝病这几年越来越多地被发现;中国与美国一样,患上脂肪肝的人群越来越多。上周末,在第三届杭师大附院-霍普金斯医院胃肠肝病高峰论坛上,中美专家就胃肠肝病领域的新变化进行了讨论。杭师大附院副院长、消化科专家李国熊教授说,肝病的发生和发展,与生活方式联系密切。如今由乙肝引起的肝癌在减少,肝病的发病比例正在发生新变化。

何首乌与土三七伤了肝

最近坐门诊,李国熊教授遇到了两位黄疸病人,让他印象深刻的是,50多岁的张先生,头发花白,来杭师大附院找李教授看病时,气若游丝。

“我一看他眼白和皮肤蜡黄,就让他做了检查,结果出来,肝功能损伤,还存在胆管闭塞。”李教授仔细询问,张先生才慢悠悠说出了实情。

原来,张先生天生头发早白,为了黑发,他想了很多办法。洗发水不管用,染发又麻烦,他干脆听了土郎中的话,吃起了何首乌。没想到吃了3个月,人就出现了没力气、皮肤发黄的症状。

还有一位60多岁的马先生,常年有腰腿痛的毛病,听人说用土三七泡酒喝可以治病,就自行在家喝了3个月的药酒,也出现了全身黄疸。

“两个人都是典型的药物性肝病,需要马上停药治疗。”李教授说,许多人听信民间偏方,盲目吃中草药,结果肝细胞受损、肝静脉闭塞,这几年,这样的病人越来越多。

临床上,有统计,抗结核药物、抗生素、中草药是引起药物性肝病的三类药物,用药时应特别谨慎。李教授提醒,如今随着乙肝疫苗的接种,由乙肝引起的肝癌在下降,但其他肝病却在增多,“对于身体,我们要做到定期保养。如果出现消化不良、腹痛、腹胀、恶心、眼白发黄等,一定要马上入院就诊。”

每周运动150分钟可减脂

在美国,脂肪肝患者很多,肝炎较少,如今中国人患脂肪肝的比率也在增加,主要原因是饮食高热量,肥胖的人多了。”美国约翰·霍普金斯医院肝病中心主任Kalloo教授说,脂肪肝一旦引起肝硬化,就不可逆转,严重时需要做肝移植,平时要特别注意肝酶指数的变化。

在Kalloo教授看来,西方人饮食高热量、多肉食的习惯,对于肝脏的伤害很大。要鉴别人体是否存在内脏脂肪超标,除了看体重,还要看腰围。如果腰围肥胖,患脂肪肝的可能性就很高。

如何预防脂肪肝? Kalloo教授说,在美国有个运动推荐标准,建议每人每周运动150分钟,每天运动30分钟,有助于减少内脏脂肪。

“我有自己的健身教练,一周会保持300分钟的混合运动,比如跑步、举重等。”Kalloo教授说,除了健身,饮食也很重要,平时就餐一定要计算摄入的总能量,多吃些水果蔬菜。年纪大的人,哪怕坚持每天散步,也是一种很好的锻炼方式。