



杨鹏远为患者诊治 医院供图

日前,第四届乐山市名中医授牌仪式举行,市中医医院针灸、推拿、康复科主任中医师杨鹏远获评第四届“乐山市名中医”称号。“走出山区寻医路,回归桑梓报乡邻,我从未忘记最初选择学医的初心。”从事中医药工作33年,杨鹏远不断精进医术,在医疗服务中一丝不苟,在学术钻研中孜孜不倦,成为患者心中专业又温和的“杨医生”。

## 杨鹏远：“一针”挑去万家难 传承创新守初心

### 奋发图强 从无到有 推动科室建设

“我的家乡曾经是乐山一个比较落后的小山村,村里没有专业的医生,大家看病非常困难。”杨鹏远告诉记者,成为一名医生的愿望,从小在他心中扎了根。1989年,他从成都中医药大学中医专业毕业后,分配到攀枝花市一家二甲医院从事针灸、骨伤治疗工作,如愿以偿地成为了一名医生。

实现职业目标的第一步后,杨鹏远不忘初心,先后深入川滇上百个乡镇、社区、厂矿参加巡回医疗和三下乡服务,在提升医疗技术的同时,也不断锤炼为民服务的医德医风,为自己未来的医学事业发展储备力量。

2010年,杨鹏远选择回到家乡,入职市中医医院。2011年,市中医医院成立针灸、推拿、康复科,杨鹏远被任命为科室负责人,接过建设科室的重任。彼时的康复医学作

为一门新兴学科,在我国的发展尚处于起步阶段。科室成立初期,医生们几乎没有康复治疗的概念。“该怎么办?”“带着大家一起学!”为了推动科室长远发展,杨鹏远手把手培训科室数名医师,同时在医院支持下陆续引进人才,为科室注入新鲜血液。

在杨鹏远的带领下,市中医医院针灸、推拿、康复科已发展为市级中医重点专科,康复科列入省级中医重点专科建设。全科现有14名医师、14名护士以及9名康复医疗师,科室中高级职称的医师、护士均通过了康复专科培训,形成了医、护、治一体的康复医学专业团队,以保证对病人提供具有中医特色的康复医疗服务。该院脑卒中康复治疗、颈腰椎病康复治疗等科室特色医疗项目的医疗水平也处于全市前列。

### 妙手仁心 中西医结合 巧技解病痛

“数年前,一名12岁的患者在医院针灸、推拿、康复科进行术后康复治疗。治疗前,患者有言语功能障碍、肢体功能障碍症状,经过3个月康复治疗,患者逐渐恢复到能够正常交流的状态,休养半年后能够正常上学。”杨鹏远介绍,老年人也是康复治疗的主要群体之一,曾有一名80多岁的患者来到医院针灸、推拿、康复科就诊,运用中药调理以及2周的功能康复训练,原本只能卧床休养的老人病情好转,最终能够拄着拐杖缓慢行走。

“康复医学强调病人的功能恢复,改善和提高病人的生活质量,这与传统中医中的整体观念和辨证论治理论有着共通之处,对于年轻患者和老年患者都适用。”杨鹏远认为,两名患者的良好恢复效果深刻地诠释了这一理念。

中西医结合的针刀疗法是杨鹏远的拿手技术。针刀是一种由金属材料做成,似针又似刀的针具。针刀疗法源于中国古代九针理论,传统中医学基本理论与西方医学中的手术解剖基本理论相结合后形成现代针刀疗法。杨鹏远介绍,针刀手术是在治疗部位刺入病变处进行切割、剥离等不同刺激,以达到止痛祛病的目的,对腱鞘炎、颈腰椎病、骨关节炎、软组织损伤等病症有显著疗

效。手术用时一般在10分钟左右,过程迅速,创口小,恢复快,对患者来说易于接受。从半岁大的幼儿到七八十岁的各年龄段患者,杨鹏远每月要进行十几例针刀手术。

近年来,国家对康复医疗的重视程度和支持力度逐渐加大。2021年10月,国家卫生健康委办公厅发布《关于开展康复医疗服务试点工作的通知》,研究决定在包括四川的15个省份率先开展康复医疗服务试点工作,加快发展康复医疗服务,切实增加康复医疗服务供给,满足群众多样化康复医疗服务需求,这也意味着康复医学的发展驶入快车道。

杨鹏远介绍,市中医医院新区医疗中心正式开诊后,针灸、推拿、康复科也将作为重要科室入驻,成为医院“医康养”发展蓝图的重要组成部分之一。“推动康复医学发展对提高老年群体生活质量,满足群众多样化康复医疗服务需求有着重要意义。”作为针灸、推拿、康复科的带头人,杨鹏远表示,未来将把握好医康养事业发展的契机,进一步推动康复医疗纳入基本医保项目,引领、传承、创新康复学科发展,推动我市康复医学学科步入新阶段,为广大群众提供更加高质量的康复医疗服务。

## 未病先防 秋季老人要预防这5种疾病

俗话说:一场秋雨一场寒。秋分后,气温降低,昼夜温差逐渐加大,人体受冷后易引发多种疾病,尤其是各类老年人疾病。市中医医院老年病科根据中医学“未病先防”理念,今天带您了解秋季常见多发的老年疾病相关防治措施及养生保健常识。

### 一、呼吸系统疾病

秋季昼热夜凉温差较大,是呼吸系统疾病高发季节。气温下降和空气干燥时,人体上呼吸道的抗病能力下降,容易引发感冒、肺炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作。

**防治措施:**“金秋之时,燥气当令”,老年人要起居有常,防燥防外感,应特别注意预防感冒,随时备好急救药品,感冒后及时就医,以免引发旧疾;平时应少食或忌食生冷、过咸、辛辣、油腻及烟、酒等刺激品,减少或避免对呼吸道的刺激;多吃止咳、平喘、增强免疫力的食品,如梨、白果、百合等,预防老年人慢性支气管炎复发;居室要经常开窗,保持空气流通,床单、被褥、衣物要勤于更换和清洗,减少过敏原;适当进行体育锻炼,改善呼吸系统的机能,增强对寒冷和疾病的抵抗力;此外,穴位按摩天突、大椎、肺腧等以及进行穴位贴敷,均可以起到预防和减轻老慢支症状的作用。

### 二、心脑血管疾病

秋季气温变化大,人体皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,可导致血压上升,造成心脑血管疾病发生。老年人是心脑血管疾病的高发人群。寒冷还可能引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛甚至心肌梗死,所以秋季老年人心脑血管疾病的防治尤为重要。

**防治措施:**日常严格监测血压,保持血压平稳;冠心病患者家中常备一些急救药,如硝酸甘油、阿司匹林等;注意合理膳食,控制热量和体重,减少脂肪摄入,多吃芹菜、萝卜、香菇等蔬菜;严格限制钠盐摄入,每人每日食盐摄入量宜控制在6克以下;不吸烟、不酗酒;生活有规律,保持充足的睡眠;保持情绪稳定,切忌急躁、激动或闷闷不乐等消极情绪;按摩内关、百会、风池、后溪等穴位,有祛风通络、养心安神的作用。

### 三、胃肠道疾病

人体消化功能随入秋逐渐下降,肠道抗病能力减弱,而气温下降会使人体胃酸分泌增加,容易使胃肠发生痉挛性收缩,胃病随之而来。

**防治措施:**坚持定时定量进餐,饮食清淡、冷暖适宜,宜吃养胃的食物如小米、山药、薏苡仁等;切忌暴饮暴食、辛辣刺激饮食及烟酒;注意保暖尤其是腹部保暖;劳逸结合,避免过度劳累;保持心情舒畅,避免消极低落情绪;按摩内关、中脘、足三里等穴位,可以起到养胃护胃的作用。

### 四、糖尿病

秋天冷空气刺激,加上一些胰岛素抵抗的因素增加,易使血糖升高,引发多种慢性并发症,如糖尿病视网膜病变、心脏病、高血压、下肢血管病变、糖尿肾病、糖尿病足等。

**防治措施:**老年人应科学、合理饮食,定时定量,注意控制糖和脂肪摄入量,少吃油炸食品,控制总热量摄入;在饮食中注意增加膳食纤维,多吃蔬菜、麦麸及整谷,注意补充维生素和无机盐;饭后注意运动,控制体重;放松心情,保持良好心态;糖尿病患者泡脚一定要注意水温,以免烫伤形成糖尿病足;外出随身携带食物和水,防止低血糖;按摩阳池、足三里、三阴交、太溪等穴位,有调理脾胃、益气养阴的作用。

### 五、骨性关节炎

随着年龄增长,人的关节软骨营养流失逐渐严重,导致关节不断退化磨损,而天气转寒、气温下降会导致关节局部血液循环受到影响,致使秋季关节炎高发,严重时甚至有可能致残。

**防治措施:**老年人居住的环境要避免阴冷、潮湿;室内应保持干燥、温暖,床不要摆放在通风口处;耐寒能力差的老年人,冬季应特别注意脚部、腿部和膝部的保暖,平时可穿护膝保暖,坚持每天晚上热水泡脚;避免体育锻炼活动过量而损害关节,老年人可选择打太极拳、散步、做体操等强度适中、对关节压力小的运动;增加含钙食物的摄入,如虾皮、芝麻酱、海带等;每天按摩血海、阳陵泉、内外膝眼、鹤顶等穴位,可预防和减轻关节炎症状。

记者 王倩