

七旬外国老人南京游结缘中医

针灸、拔罐解不适,已被中医“征服”

“感谢你们的热情与友善,在这里的经历令我难忘。”4月24日,在江苏省中医院江宁院区康复中心,79岁的乌兹别克斯坦老人穆罕默德·努尔紧握着医护人员的手,言语之间满是感激。这位远道而来的国际友人在南京旅游期间,因心衰、肾功能指标异常引发双下肢水肿,意外开启了一段别样的中医诊疗之旅。通过系统体验针灸、艾灸、拔罐等特色疗法,他不仅缓解了身体的不适,更深深爱上了中医药文化。

辨证施治,量身定制中医康复方案

“中国传统医学在乌兹别克斯坦已经流行了一段时间,我们在电影和媒体上经常看到,一直很想亲身尝试这种更自然、更温和的治疗方式。”穆罕默德·努尔的孙子阿里·努尔告诉记者,祖父因工作原因曾多次到访中国,这次是在中国朋友的推荐下,专程来到江苏省中医院寻求中医诊疗。

“我们这次到南京旅游,行程中就包含了一次带有治疗目的的医疗之旅。”他们先在江苏省中医院钟山院区进行了全面体检,结果发现多项指标出现异常。



外国老人体验督脉灸

“钟山院区联系到我们江宁院区,因为这里结合了康养与治疗的功能。”江苏省中医院针灸科住院中医师李庆琳介绍,患者转入后,先接受了内科药物调

整,同时针对性开展康复治疗。“患者的核心问题是心衰和肾功能指标异常引起的双下肢水肿,旅游期间还出现过短暂胸闷和轻微刺痛。我们复查心电图及相关指标,未发现明显重大问题,便重点通过中医手段改善症状。”

李庆琳表示,医护团队主要采用了针刺、艾灸、拔罐等疗法。一方面通过针灸调整患者中焦(脾胃)功能及下肢局部循环;另一方面,针对老人膝以下发冷的症状,在膝关节至小腿区域施灸,并教他做养生操,帮助改善手足末梢循环,缓解血液代谢障碍。

“起初,患者希望把所有中医技术都用在自己身上,但经过我们耐心沟通和解释,最终选择了一些适合他体质的疗法。”江宁院区康8病区护士长、副主任护师环林林提到,中医护理讲究辨证施护,无论是刮痧还是拔罐,都需要根据个体情况选取穴位。

除了核心治疗,中医特色护理也让老人倍感温暖。医护团队还为他准备了特色中医茶饮、中药泡脚、芳香疗法等。“这位患者体质偏向痰热,我们在茶饮和泡脚方剂上有针对性地选取了合适方案,香薰则用来安神、舒缓情绪。”环林林

说,老人还特意提出,希望能带走一些具有中医文化特色的香薰,把这份独特的体验带回家。

自然温和,中医带来身心双重滋养

“如果来到中国不尝试中医,那将是一个很大的遗憾。”阿里·努尔感慨道,尽管治疗时间不长,但祖父真切地感受到了中医的温和与有效。“中医的方法更加自然、柔和,同时注重整体的身体感受,而不仅仅是针对某个疼痛的部位。整个过程没有任何化学物质,一切都是自然的。祖父说他感到内心平衡、十分放松。针灸、艾灸、拔罐,还有使用天然草药和精油的多种按摩,都让他感觉很舒服。”

阿里·努尔坦言,起初自己对中医并无太多兴趣,但亲身体验后彻底改变了看法,“我已经告诉朋友,一定要抽时间来感受一下。”他还特别称赞了医院的服务与环境,“从管理人员到医护人员,每个人都热情友善、乐于助人,让我们身处异乡也能感到安心。”穆罕默德·努尔也直言:“我很喜欢这家医院,餐饮健康美味,设施现代化,整个环境让我感到非常愉悦。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

纠正姿势,大多数“富贵包”无需治疗

“富贵包”这个词对很多人来说并不陌生,它是颈背部第七颈椎(低头时颈部最突出的那块骨头)和第一胸椎交界处形成的一个凸起的、硬硬的包块。除了影响美观,它到底要不要治疗?南京明基医院骨科中心副院长田纪伟表示,“富贵包”其实是因为长期处于低头状态,最终导致肌肉、脂肪和结缔组织的增生堆积,大多数“富贵包”无需治疗,而按摩不仅消不掉,反而可能刺激这个包变得更大。

富贵包并不是医学上所说的“颈椎病”,而是一种身体的代偿机制。田纪伟解释道,当我们长期低头工作或频

繁使用手机时,颈椎前凸的正常生理曲度会逐渐变直甚至反弓,在这个过程中,颈后部肌肉附着点长期被过度牵拉,形象地说,“富贵包”就是受力点长出来的一块“补丁”,它并没有实际功能。

因为确实会在一定程度上影响到整体形象,不少美容机构、按摩店会有“按摩消除富贵包”的相关宣传。对此,田纪伟明确表示,按摩最多只能让周围的肌肉短暂放松,让人感觉舒服一点,已经长出来的增生很难依靠手法按摩来消除。“更值得注意的是,不当的机械刺激反而可能刺激局部组织,导致‘富

贵包’进一步增大。”

“绝大多数的‘富贵包’都不需要治疗,但如果感觉已经严重影响美观,可以选择手术切除。此外,患者同时需要接受颈椎其他手术时,也可以一并切除这个‘富贵包’。”田纪伟表示,“富贵包”本身不会影响健康或危及生命,但它的出现早已提示你已经长期处于不良姿势状态,比起纠结要不要去掉这坨肉,更重要的是纠正不良的低头习惯、改善颈椎力线。“很多人的颈椎反弓问题,在早期通过科学的功能锻炼和姿势调整,是可以实现逆转的。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

春游踏青,野菜“性寒”别猛吃

春和四月,百草回芽,赏春踏青正当时。记者采访了解到,不少市民外出游玩时,常会顺手采摘或购买野菜、野生菌,尝一尝山野里的鲜味。然而,野菜野菌种类繁多,可食用品种与有毒剧毒品种的外形相似、难以辨别。

“比如香椿和漆树芽,都是春季萌发的嫩梢,叶片都呈羽状。但是折断后,漆树芽会流出乳白色汁液,香椿则没有。如果误食漆树芽,将引发面部肿胀、皮肤红疹等过敏反应,严重的话还可能出现毁容、休克。”云南中医药大学第一附属医院主任医师明溪说,还有水芹与毒芹、艾草与毒蒿等,都是日常采食最易混淆的“双胞胎”。

除采摘品种辨别不清外,烹饪加工方法不当、未彻底煮熟煮透,或是一次性食用过量,都极易引发野菜野菌中毒,危害身体健康。

“蒲公英、蕨菜、折耳根等虽为常见可食野菜,但性质偏寒凉,若摄入过量,

容易刺激肠胃,引发呕吐、腹泻、胃部反酸等不适症状。”云南省第一人民医院急诊重症监护室主治医师宫冰告诉记者,这类野菜,建议食用前都用沸水焯烫1至2分钟,既能去除部分涩味与寒凉刺激性,也能降低亚硝酸盐、草酸及其他天然有害物质含量,这样吃起来更安全、温和。

上海市儿童医院重症医学科主治医师朱光耀说,孕妇、儿童、老人、体弱者及体质敏感者等人群的野菜野菌中毒风险与危害将更为突出。

“每年春季,我们都会接诊多个因误食野菜、野蘑菇中毒的患儿。临床收治过的一对兄妹,他们食用了看似普通的‘白色蘑菇’(学名‘致命白毒伞’)。入院时,4岁的妹妹已出现肝衰竭,7岁的哥哥因吃得少,侥幸生还,但仍造成一定程度的肝损伤。”朱光耀说,儿童脏器功能尚未发育成熟,对毒素耐受程度低,采食野菜野菌尤其要注意。

若不慎误食有毒植物后出现不适,该如何自救?云南中医药大学教授秦竹说:“患者要先停止进食与饮水,避免加速吸收毒素。意识清醒者可通过刺激咽喉催吐,尽量排出胃内残留毒物,意识模糊、抽搐或昏迷者,严禁催吐,防止呕吐物堵塞气道,引发窒息。同时保留剩余植物样本或拍摄清晰照片,为医生诊断提供关键依据。自救后必须立即前往医院就诊,切勿抱有侥幸心理自行服药,也不要拖延等待症状缓解,以免错过最佳救治时间。”

春食野菜,品的是自然之味,守的是健康之责。昆明医科大学药学院教授唐丽萍说,预防野菜野菌中毒,要做到不采摘、不购买、不食用不认识的品种,切勿抱有猎奇心理,因为仅凭外观无法辨别是否有毒。尽量选择正规市场、商超和规范经营的餐馆购买及食用,不买、不吃来源不明的野菜野菌。

新华社

切莫神话阿托品滴眼液 可给近视“刹车”但不能治愈

近段时间,被不少家长称作“近视神药”的阿托品滴眼液成了儿童近视防控领域的关注焦点。

相关数据也显示,国内唯一获批儿童近视进展延缓适应证的阿托品滴眼液,去年(2025年)全年产品收入达19.5亿元,在相关企业营收中占比接近八成,足见广大家长对这款产品的关注之高。与此同时,无数家长也对这款药物充满了疑问:这款药真的管用吗?如果可以延缓近视进展,那能不能治愈近视呢?它的作用原理又是什么呢?记者对相关专家进行采访。

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师田磊表示:“阿托品不是治愈近视的神药,它不能把已经形成的近视消灭掉,也不能让孩子恢复成不近视。它真正的作用是延缓近视的进展,尤其是帮助减慢眼轴的增长,从而减少孩子未来发展为高度近视的风险,更像是给近视踩了刹车,而不是逆转近视。”

中国中医科学院眼科医院目系眼病科副主任医师杨桂萍表示:“阿托品是一种乙酰胆碱受体拮抗剂,它是通过麻痹睫状肌和瞳孔括约肌,同时也能够刺激多巴胺,放松眼部的肌肉,延缓眼轴的拉长速度,来达到缓解近视度数的加深,它核心的作用就是延缓眼轴的增长。目前通过循证医学验证,它是全球认可的预防近视药物。”

在面对市面上不同浓度的阿托品时,不少家长也会有疑问,阿托品滴眼液的浓度是越高效果越好吗?田磊表示:“首先阿托品不是浓度越高越好,而是要看孩子的年龄、近视增长的速度,眼轴的变化和对阿托品这个药物的耐受情况来选择。有研究普遍认为,0.05%浓度的阿托品控制效果通常优于0.01%,也就是有浓度依赖性;但浓度越高,出现畏光、看近模糊等阿托品引起的不适症状的机会也会越来越多。目前低浓度阿托品相关的研究显示总体是相对安全的,常见的不适反应主要是由瞳孔变大引起的畏光、看近不清楚,它不是永久性的损伤。”央视新闻