



杏林春暖心系冀

——中医药人驰援河北

本报记者 陈晶

“小朋友，你叫什么名字呀？”“你在这里有没有听妈妈的话？”“喜欢什么样的玩具？”“你真靓仔，真勇敢！”……

1月15日，在邢台市第二医院隔离病房，病区最小的患者——一名两岁零八个月的宝宝齐齐（化名），受到了抗疫中医张忠德和邹旭的特别照顾和鼓励。

“两位爷爷好。”面对两位穿着严严实实的爷爷，齐齐并没有觉得陌生，而是在妈妈的介绍下，用稚嫩的声音打起了招呼。他和妈妈都不知道，眼前的这两位爷爷已经跟新冠病毒战斗过好几个回合了。

领命执甲再出征

张忠德和邹旭，都来自广东省中医院，也是大学时期的同窗。其中，张忠德还担任广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长。邹旭，则是广东省中医院重症医学科大科主任。

他们，也都是抗疫战场的老英雄

2020年1月24日，除夕当天，作为国家中医药管理局应对新冠肺炎疫情防控工作专家组组长的张忠德，孤身一人拎起背包就登上了前往武汉的列车；紧随其后，邹旭教授2月初也率队奔赴武汉雷神山医院，在那里承担感染科六病区危重症患者的救治；

在武汉战“疫”一线，张忠德带队运用中西医协同救治患者，在他的不懈推动下，中医治疗方案被写入国家诊疗方案，中医药进入抗击新冠肺炎主战场；

在雷神山医院，邹旭用60个小时完成了病区验收及开科准备；开科不到3小时，48张床位全部收满；凭借一根银针，邹旭不仅“圈粉”无数，也在病区打破了“中医是慢郎中”的刻板印象。

“病人在哪里，中医人的战场就在哪里。临危受命，这次出征依然匆匆，但因为有了前期的战‘疫’经验，我们对中医药参与河北省疫情防控并继续作出贡献，有了更多自信。”1月12日早晨，张忠德再次背起了出征武汉时的那个背包，与老战友邹旭共赴河北邢台。在这里，张忠德又多了一个身份——邢台市新冠肺炎疫情防控工作临床救治组组长。

在武汉时，张忠德和邹旭一直奋战到雷神山医院病例清零，是坚守到最后的一批援鄂专家。他们通过中医为主的“中西医组合拳”，竖立了中医药抗疫标杆。如今在邢台，两位配合默契



的老战友，依然坚持着相同的承诺。

中医医师全程参与救治，中医药使用率达97%

“根据国家关于新冠肺炎患者救治原则，无论是轻症、普通型还是重症患者，专家组坚持中西医协同查房，坚持‘一人一策一方案’，为患者制定出最佳的治疗方案。我们深切感受到了邢台人的热情友好，希望和大家一起，早日打赢这场疫情防控的硬仗。”张忠德表示，“目前我正和邹旭教授一起，根据在援助武汉抗疫期间积累的临床经验及社区防控经验，做法，和邢台市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，邢台市新冠肺炎疫情防控工作临床救治组一道研究，并总结邢台隔离病区轻型、普通型、重型患者的病因病机、症候特点、发病及治疗规律，制定以中医为主的疫情防控救治方案，希望尽早将其应用到发热门诊、隔离点、社区。”

临床的好消息已经早于方案传来。“目前，在医院救治患者病情总体稳定。”1月12日下午，在河北省新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，河北省卫健委主任梁占凯介绍，河北的疫情防控，中医药参与救治率已达97%，且效果非常明显。

患儿齐齐也传来了好消息。1月12日因发烧、核酸检测阳性入院隔离治疗的他，在两位爷爷健脾祛邪、益气除湿为治则开处的中药汤剂呵护下，

现已恢复得很不错。

曾经在武汉方舱医院全球直播，初期还被质疑能否治病的“八段锦养生功的情志疗法”，如今在河北，已经变得顺理成章。

这些好消息，都给了张忠德、邹旭以及更多参与“疫”线防控的中医人更多自信。

中医医师第一时间进驻隔离病房

值得关注的是，此次抗疫，河北省在定点医院每个病区都派驻了中医医师，与西医医师实行中西医结合查房、联合制定诊疗方案，实行中西医结合诊治患者。尤其对重症病例，实行“一天一会诊”，随时采取对应性措施，努力做到中医药全程参与、深度参与。各地还结合当前气候和城乡居民群体体质状况，制定了预防性中药饮片、中成药处方，集中煎煮制备预防性中药汤剂，向密切接触者发放，进行中医药干预。

“在本轮疫情防控中，我们按照‘采取中西医结合方式，对患者进行全力诊治’的要求，在总结去年工作经验的基础上，进一步强化中西医结合诊疗机制。中医药防治传染病，注重增强人体自身抵抗力和修复能力，注重维护整体平衡，这使得中医药在防治传染病方面的独特优势得到了更好发挥。”在近日的河北省新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，河北省卫健委

副主任、河北省应对新冠肺炎疫情工作医疗救治组组长段云波表示。

“今天太高兴了，谢谢医生、护士对我的帮助！医院对我们太好了，还给我们发了羽绒服。”1月14日下午，河北省胸科医院首批12名新冠肺炎确诊患者治愈出院，其中一位新冠肺炎患者难掩激动之情。当日，还有18名无症状感染者解除集中隔离医学观察，转入康复阶段。这是本次疫情发生以来，河北省出院的首批确诊患者。这些患者，也均接受了中西医结合治疗。

“本次疫情暴发后，国家卫生健康委、省委省政府和省卫生健康委高度重视患者救治工作，多次来院调研指导。在治疗团队上，实行‘三级专家会诊’，国家级专家到一线现场指导，省级专家带队参与救治，院内专家承担日常会诊，与隔离病区一线梯队并肩作战，共同救治患者。在治疗方法上，根据病情轻重、不同群体分区设置基础上，坚持‘一人一策、一人一专家、一人一团队’的治疗原则，突出重症患者救治，落实中西医结合、中西药并用，建立中西医结合会诊和查房机制，同时做好患者、医护人员心理疏导，全天24小时不间断跟踪研判病情，使治疗方案科学、精准、有效。”河北省胸科医院党委书记、院长吴树才感慨，“首批患者出院，无疑大大提振了全体医务人员和全社会战胜疫情的信心，下一步全体医务人员将再接再厉，争取更多的患者早日出院。”

七日链接 QIRILIANJIE

《心理援助热线技术指南(试行)》发布

本报讯(记者 刘喜梅)1月14日，国家卫生健康委办公厅印发了《心理援助热线技术指南(试行)》，进一步加强和规范心理援助热线建设，推动全国热线服务质量高质量发展。

本指南共分四个部分。一是关于热线服务概述，明确了为来电者提供心理支持、心理健康教育以及精神卫生相关知识信息的热线服务目标，确定了热线服务对象及服务的原则和要求。

二是关于热线咨询员管理及要求，提出了热线咨询员需具备相关心理专业背景和资质，上岗前需接受必要的培训；在工作中要充分尊重来电者隐私权，不与

来电者建立专业服务以外的关系，保证来电者对所接受的心理援助热线服务有知情同意的权利。

三是规范了热线来电的干预流程，具体包括一般来电、有自杀风险来电、沉默或反复来电等特殊来电的干预步骤。针对自杀风险来电，要求热线咨询员对来电者自杀想法的强度和绝望感进行量化评估，在来电干预结束后做好相关情况的登记备案和交接、随访工作。

四是列出了常用的热线服务技术要素，热线服务也要遵循倾听、反馈、沉默、稳定、聚焦和问题解决等一般心理援助服务的基本技术要求。

中国医疗界“四大天团”之 华西医学进驻乐城

本报讯(记者 王天昇)1月18日上午，华西乐城医院项目开工仪式在海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区举行，该项目由四川大学、海南控股、乐城管理局合作共建，四川大学华西医学中心各附属医院运营。海南省人民政府副省长王路，四川大学党委书记王建国、校长李言荣出席仪式。

该项目计划2022年9月完工，将高水平引入四川大学华西医学15个顶尖诊疗中心，探索创新公立院特许经营模式。《海南自由贸易港建设总体方

案》和《关于支持建设博鳌乐城国际医疗旅游先行区的实施方案》政策在乐城的进一步落地。

据悉，四川大学华西医学始于1910年在成都创办的华西协合大学，是我国最早的医学综合性大学，也是我国现代高等医学教育的发源地之一，被誉为中国医疗界“四大天团”之一。学校附属医院已经成为中国西部最大的国家级医学中心和疑难危重症诊疗中心，此次华西医学整体进驻乐城，囊括了华西医院、华西创新公立医院特许经营模式、《海南自由贸易港建设总体方

给您提醒 GEININTIXING

过敏患者可以接种新冠疫苗吗?

本报记者 王天昇

“过敏体质的患者能注射新冠疫苗吗？我有这种那种……过敏。”针对过敏患者最关心的几个问题，北京世纪坛医院变态反应科副主任医师马婷婷、住院医师陈力嘉一一给予了解答。

Q: 过敏体质可以接种新冠疫苗吗?

A: 既往发生过严重过敏反应者，如胸闷、呼吸困难、低血压，甚至过敏性休克的患者，不建议接种新冠疫苗。其他过敏体质者可在医生指导下，酌情提前服用抗过敏药物后考虑接种新冠疫苗。

Q: 海鲜/鸡蛋/青霉素过敏可以接种新冠疫苗吗?

A: 疫苗中通常不具有与海鲜/鸡蛋/青霉素类似的成分，在此次新冠疫苗的生产中，病毒都是通过非洲绿猴肾细胞培养的，所以对鸡蛋过敏者也是安全的，什么样的过敏者不能接种，应以疫苗说明书为准。

Q: 患有哮喘等慢性疾病可以接种新冠疫苗吗?

A: 目前用于紧急使用的新型冠状病毒灭活疫苗(Vero细胞)说明书中指出，个人患慢性疾病者慎用，慢性急性发作者禁忌接种。鉴于慢性病患者是新冠肺炎重症和死亡高危人群，在排除既往严重过敏反应等禁忌后，对于在非发作期的慢性病患者建议考虑接种新冠疫苗。

Q: 正在接受脱敏治疗可以接种新冠疫苗吗?

A: 脱敏疗法又称为特异性免疫治疗，将变应原提取液配制成各种不同浓度的制剂，经反复注射或通过其他给药途径与患者反复接触，剂量由小到大，浓度由低到高，从而提高患者对该种变应原的耐受性，当再次接触此种变应原时，不再产生过敏反应或过敏反应得以减轻。正在接受脱敏治疗的没有禁忌证的患者，可以考虑接种新冠疫苗，建议最后一次脱敏治疗与新冠疫苗接种的时间应至少间隔1周，疫苗接种后的脱敏治疗剂量可咨询专科医生。

Q: 新冠疫苗能不能和HPV疫苗、流感疫苗、狂犬疫苗等其他疫苗一起接种?

A: 理论上说，新冠疫苗与流感疫苗间不具有交叉反应，而且目前国内所有可及的新冠疫苗接种均为灭活疫苗，相对来说安全性也较好。不过，对于新冠疫苗这个疫苗家族新成员，在技术指南等文件明确之前，暂不建议与其他疫苗同时接种，推荐接种周期间隔4-6周。但是有疑似狂犬病暴露者需接种狂犬疫苗、其他外伤需接种破伤风疫苗者，应优先接种。14天内接种其他灭活疫苗，28天内接种减毒活疫苗者，暂缓接种新冠疫苗。

Q: 出现不良反应，应该如何处理?

A: 接种新冠疫苗后最常见的不良反应是发热、接种部位红、肿、疼痛等，通常在两到三天之内自行缓解，一般不需要特殊处理。如果症状较重或无法自行评判严重程度，应及时就医处理。

控制糖尿病，把好“脾胃关”很重要!

唐旭东

症状，但往往伴有肥胖及高血脂、高血压、尿酸等“三高”表现。

糖尿病古称“消渴病”，由于古时没有先进的检测手段，当病人出现多饮、多食、多尿、消瘦的“三多一少”症状时，可能已经处于疾病的中后期。现代医学在糖尿病早期不仅能检测到血糖升高，而且能够发现相关的代谢指标异常，为我们尽早发现糖代谢异常、诊断糖尿病并做好防范提供了便利的条件。

中医认为，T2DM早期的代谢功能紊乱与脾胃功能失调、中焦湿热以及气郁化热等密切相关，提倡通过调理脾胃来防治早期糖尿病。

其一，不良的生活方式为T2DM孕育了土壤

T2DM的发生和发展比较缓慢，一般经历几年到几十年的时间。早期多为葡萄糖耐量受损(IGT)和/或空腹血糖受损(IFG)，也就是餐前、餐后血糖轻度升高，发病隐匿。但若听之任之，IGT或IFG就会发展为显性的糖尿病。从根本上讲，T2DM的发生与现代社会生活方式特别是饮食结构的改变密切相关。现代人饮食多追求口感，高脂高糖高蛋白食物比例增加，而谷物、蔬菜摄入减少。过度摄入高热量食物超出了日常脾胃的消化能力，滞留体内的代谢产物使糖尿病的风险大大增加。中医很早就认识到了不良的饮食起居对脾胃功能造成的影响进而发展为“消渴”的过程。《黄帝内经》认为消渴病以富贵之人易患，因嗜食肥甘厚味又好逸恶劳导致脾胃运化失常，脾

胃负担过重，使得一部分营养物质不能转化为正常的能量而成为“废物”，出现了中满、内热、痰火、湿热等病理产物堆积于胃肠，久之五脏耗损而引发“消渴病”。在发病早期，改善生活方式是有效的治疗手段。中医以调节脾胃功能为重点，提倡合理膳食、粗细搭配、劳逸结合，通过劳动、体育锻炼、调节饮食等方法，减少胃肠负担，恢复脾胃运化功能，以减缓、阻止向显性糖尿病发展。

其二，从“脾胃症状”发现T2DM的苗头

中医认为脾胃是“后天之本”“气血生化之源”，是饮食转变为气血精微物质的重要场所。胃负责受纳和腐熟水谷，脾负责消化水谷并气血精微输布至全身。脾胃运化的节律与我们一日三餐的规律相吻合。现代社会许多人由于工作繁忙，违反了进餐节律，饥饱失常、过食肥甘、饮酒无度，脾胃运化节律打破，则运化能力减弱，长此以往造成消化不良，代谢紊乱，出现血糖、血脂、尿酸等血液生化指标升高。这个时期，患者一般食欲良好、精神体力尚可，不影响日常生活，但仔细观察患者状态，脾胃运化功能失调的特征已略见端倪，如身体肥胖、食欲旺盛、食后腹胀、口腔异味、大便不畅、容易疲乏、舌苔厚腻等。以上症状若持续出现，提醒患者湿热、郁热、痰湿等病邪在胃肠已出现郁积，要尽早远离不良的生活习惯，及时止损，将疾病发展的苗头扑灭。

其三，以“健脾助运，通降胃气”之法防治T2DM

中医认为脾的功能是自下而上“升发”。胃的受纳功能自上而下“顺降”，顺应脾胃生理特点的精细物质才能被正常的消化吸收，而不转变为“浊毒”危害健康。首先，顺应脾胃运化节律：从进餐时间上，规律饮食、定时定量；在进餐的总量上，饥饱有度，每餐七八分饱；在进餐种类上，减少高脂肪、高糖类的食物摄入，增加维生素、微量元素、膳食纤维的比例，寒温适宜，避免食入过冷或过热的食物等。

此外，还可采用一些有药物功效的食物煮粥、泡茶、做菜来健脾助运，通降胃气，以达到预防的目的。如过食引起的胃胀、胃堵等“胃滞”征象，可食用消食和胃之品：如生萝卜、山楂茶、大麦茶等；出现口干、口苦、胃热多食等“胃热”征象，可食用清胃降浊之品：荷叶茶、绿豆汤、苦瓜汁、苦丁茶、薄荷茶等；出现乏力、食少、便溏等“脾虚”征象，可食用健脾益气之品：如茯苓山药粥、薏苡仁扁豆粥、西洋参茶等；出现便干、便秘等“肠滞”征象，可食用润肠通便之品：如梨、香蕉以及茉莉子茶、杏仁茶等。

适当地选择健脾气、清胃热的药食同源之品，可以提高脾胃的运化能力和营养物质的利用率，减少“废物”在体内停留的时间，不仅能使胃肠功能恢复，症状得到缓解，还可以起到防治糖尿病的作用。

除了饮食调节之外，中年瘦一瘦，饭后多走走，平常笑开口，保持合适的体重、愉悦的心态，以及养成健康的体育锻炼习惯，很重要。

(作者系全国政协委员、中国中医科学院副院长)



一位患友问我：“唐教授，不是说得糖尿病的人吃得多吃得多、尿得多吗？我的体检报告血糖升高了，可是我平时没什么特别的感觉，我这是得了糖尿病吗？”这是个常见的问题，有这类问题的患者常常工作压力大、应酬多、饮食油腻，出门乘车，很少走路，经常熬夜，人发福了，特别是肚子变大。并且，在体检发现血糖升高时，大多没有特别的症状，但往往血压、血脂、尿酸出现波动、轻度升高，这种现象在中老年人群中越来越多。

糖尿病是指空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。分为两类：1型糖尿病(T1DM)，属于自身免疫性疾病，只占糖尿病的一成到两成，一般首选注射胰岛素来控制血糖。而老百姓常说的“吃出来的糖尿病”其实指的是2型糖尿病(T2DM)，属于代谢性疾病，约占糖尿病的七成到九成，一般首选口服降糖药来控制血糖。

生活中更多的人是不够上述糖尿病的诊断标准，但血糖高出正常值的上限，譬如空腹血糖在 6.1mmol/L ~ 7.0mmol/L 之间，属于空腹血糖受损(IFG)，往往是因为基础胰岛素分泌减少造成糖代谢异常所致。正常人在进食米面主食或服用葡萄糖后，血糖会增高，机体具有分泌胰岛素来调节血糖浓度、使其控制在一个稳定的范围之内能力，这就是葡萄糖耐量；如果餐后2小时血糖或口服葡萄糖的耐量试验血糖在 7.8mmol/L 与 11.0mmol/L 之间，就是葡萄糖耐量受损(IGT)。这两类情况发展为2型糖尿病的风险明显增高，这个阶段大多没有什么