

用心服务获重庆市彭水县患者点赞——

“聊城来的女大夫，真好！”

□ 鞠圣娇

“我找聊城来的女大夫给我治，邻居说她技术不错。”8月7日，在重庆市彭水苗族土家族自治县黄家屯镇中心卫生院中医科，患者要找“聊城来的女大夫”。

患者口中“聊城来的女大夫”说的是今年6月底到彭水苗族土家族自治县工作的刘利景，她来自阳谷县人民医院康复医学科。她带着医院领导的期盼，心底藏着对家人的思念，用一双巧手为彭水苗族土家族自治县黄家屯镇的群众针灸、拔罐、理疗，帮助他们缓解疼痛。不到一个半月的时间，她就获得了患者的认可。

“哪天来，我都在！”

今年6月底，刘利景和医疗队员刚到黄家屯镇，就深入村居走访，向群众介绍医疗队的情况。在现场，有些群众向刘利景求助，她用理疗、针灸、拔罐缓解了患者的疼痛，同时也对当地常见病和医疗卫生条件有了初步了解。

黄家屯镇是一个四面环山的小镇，交通不便，山里的年轻人大多外出打工，留守老人较多。很多老人由于长时间行走山路，使用背篓背东西，患上了骨关节炎、腰椎病、肩周炎。因为外出不便，再加上经济条件限制，很多群众从大山里步行或坐车两三个小时才能赶到卫生院治疗。



刘利景为患者治疗。受访者供图

看着黄家屯镇的群众遭受疾病困扰，刘利景恨不得马上为他们解除痛苦，因此，她对待每一位患者都特别认真。有的患者关节炎很严重，她通过推拿和按摩，加快患者膝盖的血液循环，减轻患者膝盖处的不适感和疼痛感，同时配合中药口服、膏药、针灸、理疗等方法，三五天就能缓解患者疼痛。由于经济条件限制，很多患者在症状缓解后就出院回家

了，并不能接受系统化治疗，这也让刘利景感到遗憾。

七八月份正是当地农闲时节，很多群众来医院看病。黄家屯镇中心卫生院中医科原本只有一名大夫，刘利景的到来，大大缓解了科室忙碌的局面。而且，刘利景每天都来上班，周末也不休息，她说：“反正也没啥事，群众哪天来，我都在！”

“多亏刘大夫的火眼金睛”

“黄家屯镇的群众都很朴实，也很勤劳，有的患者七八十岁了还在地里劳作，看到我们也特别亲切。”刘利景说，一名老年女性患者治疗后，拿着一串荔枝回来找她，请她尝尝。她本以为是老人自己种的，没想到是老人特意买的，为此，她深受感动：“我看老人的生活条件也不是很好，就尝了一个，真甜。”

还有一名中年女性患者，出院前特地来感谢她：“要不是刘大夫的火眼金睛，我都不敢想后半辈子咋活。”这名患者叫张红芬（化名），因为颈椎疼痛来就诊。刘利景发现她左手无力，几乎握不住东西。在刘利景的建议下，张红芬做了CT，检查显示她因急性脑梗死导致左手肌力为零。通过针灸和康复训练，张红芬又能重新拿起手机，也能使筷子了。

8月7日下午5时30分，最后一名患者结束了拔罐治疗，当天，刘利景所在科室一共接诊了18名患者。刘利景回到住处，与阳谷县人民医院的同事交流患者的病情，她想在医疗条件有限的情况下做些事情，留下更多经验。刘利景还跟家里的两个孩子视频通话，她的两个孩子一个即将上高二，一个即将上小学，正是需要妈妈关心的时候，然而，她却在千里之外。刘利景虽有不舍，但并不后悔来到这里，她说：“舍小家才能有大家。”

结肠传输试验揪出便秘元凶

——访市二院胃肠外科副主任医师李树亮

□ 张琪

近年来，慢性便秘患病率在我国呈上升趋势，不同类型的便秘有着不同的治疗方案，如何区分便秘类型是治疗的关键。8月7日，聊城市第二人民医院胃肠外科副主任医师李树亮接受采访时表示，结肠传输试验可以精准区分便秘类型，以便为患者制定个性化治疗方案。

“李大夫，我这么多年一直排便困难，太难受了。”8月6日，患者刘慧（化名）走进李树亮的门诊，着急地说。今年40岁的刘慧脸色灰暗，身材消瘦，她从30岁

开始便秘，五六天才排一次大便。

“蜂蜜水、香蕉、火龙果、酸奶、芦荟胶囊……我尝试了各种方法，但效果并不明显。”刘慧说，她到处寻医问诊，但大多是建议她改善生活方式，多吃蔬菜、水果、高纤维的食物，再配合药物治疗。

“每次吃饭都不敢多吃，吃多了就觉得肚子撑胀，经常得用泻药帮助排便。”刘慧在朋友的介绍下，来到聊城市第二人民医院就诊。李树亮详细问诊后，决定采用结肠传输试验为其检查。经过检查，刘慧被诊断为慢传输型便秘。在与刘慧充分沟通后，李树亮团队决定对其

进行手术治疗。术后，刘慧恢复良好，排便正常，再无腹胀和便秘的症状。

“多数便秘患者可以通过药物治疗好转，但慢传输型便秘患者，各种内科治疗手段无效后，往往需要进行手术治疗。”李树亮直言，慢性便秘作为一种常见的消化系统症状，通常表现为排便次数减少（每周少于3次）、粪便干硬和（或）排便困难。排便困难主要包括排便费时费力、手助排便、排出困难、排便不尽感、肛门坠胀感等。慢性便秘又分为慢传输型便秘、排便障碍型便秘（出口梗阻型便秘）、混合型便秘和正常传输型便秘。其

中，又以慢传输型便秘最为常见。

李树亮介绍，结肠传输试验检查方法无创、安全可靠，无需特殊设备就能准确评估肠道传输功能。患者先口服含有标记物的胶囊，每隔一定时间拍摄X线片，计算标记物在结肠中的运行情况，从而完成检查，这对于判断慢传输型便秘患者病情程度、选择临床治疗方法和评估疗效具有重要意义。

李树亮提醒，无论处于哪个年龄段，一旦出现排便次数减少、粪便干硬或排便困难等症状，一定要及时到正规医院就诊，让专业医生帮助解除便秘困扰。

立秋养肺宜清补

□ 谷万里

立秋是二十四节气中的第13个节气，秋季的第一个节气。此时自然界中的阳气渐收，阴气渐长。立秋虽然到了，但尚处在中伏，湿热的“桑拿天”仍要持续一段时日。立秋养肺宜清补。

一、起居养生

立秋之后，应开始“早卧早起，与鸡俱兴”的作息规律，以晚9时—10时入睡，早晨5时—6时起床比较合适。此时，早卧以顺应阳气之收敛，早起以应秋气之清爽，使肺气得以舒展，且防收敛太过。

二、饮食养生

《黄帝内经·素问》脏气法时论篇中提出：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”由此可见，酸味收敛肺气，辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。

根据中医五色入五脏理论，肺在五色里属白，立秋时，多食白色的食物也有生津润肺、补益肺气之功效，比如银耳、蜂蜜、白芝麻等。

立秋称重后，发现瘦了需要“补”回来，补的办法就是“贴秋膘”，吃味厚的美食佳肴。如今，生活改善，营养过

剩的人越来越多，反而不宜像以往一样吃大鱼大肉。而且，整个夏季因为天气炎热，人们为了补充水分而多食瓜果，这会造成夏末秋初之际，脾胃处于虚弱状态，更不适宜“大补”。所以，立秋宜清补，增加营养的同时应避免内湿积聚。

三、运动养生

秋天是人体精气处于收敛内养的阶段，运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗。可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极、快走、瑜伽等，并保持适时有度、循序渐进地进行。

四、立秋养肺

中医认为，肺与秋季相应。立秋之后，天气就变得干燥，而天气干燥容易伤肺，肺气虚则身体抵抗力下降，容易生病。秋季养肺，可多食莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、土豆、萝卜等润肺养阴之品，同时要少吃辛味之品。

穴位按摩：按揉手太阳肺经，可沿肺经循行之处，从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。按摩肺经，对调节肺经气血有较好作用，同时预防肺部疾病的发生。在顺经按摩时可着重按揉少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽等肺经五输穴。