

高继锋：以医济世 以情暖心

名医访谈

本报记者 马永伟

夫医道者，以济世为良，以愈疾为善。在聊城这片浸润着深厚中医药文化底蕴的大地上，有无数医者坚守临床一线，以匠心传承岐黄薪火，以仁心守护百姓安康。东昌府区中医院肿瘤科主任、副主任医师高继锋便是其中的杰出代表。

从医二十余载，高继锋扎根基层医疗岗位，主攻肿瘤防治、呼吸消化疾病诊疗、老年病综合管理，深耕中医情志治疗与缓和安宁疗护，先后获评“全国老年医学人才”“聊城好医生”等荣誉称号。他用日复一日的坚守与付出，书写着水城中医药人的责任与担当。

“多去病房看看，心里才踏实”

3月16日，记者走进东昌府区中医院，刚到内五科病区，便看到高继锋步履匆匆，结束诊室接诊后，他急忙赶往病房楼开展每日例行查房。“患者的病情时刻牵挂在心，多去病房看看，心里才踏实。”高继锋一边快步走着，一边说。

“咳嗽轻了吗？”“注意饮食不要太油腻。”在病房里，高继锋化身患者的“贴心人”，与患者及家属耐心沟通病情，细致讲解治疗方案，用通俗易懂的语言化解他们对疾病的恐惧，用真诚的关怀抚平家属的焦虑。“我们对高主任的态度和治疗都很满意，家人在这里住着俺放心。”采访时，患者家属李女士对高继锋竖起大拇指。

在诊室里，高继锋始终坚持细致入微的诊疗准则，为每一位患者细心诊脉、观看舌象，耐心询问病史与病症细节，面对患者的疑问，他总是不厌其烦地详细解答，反复叮嘱用药禁忌、饮食

调理和日常养护要点，语气温和又专业，让不少带着焦虑情绪前来就诊的患者，瞬间卸下心理负担。

辨证施“乐”，打造中医五行音乐疗法

作为医院内五科(老年病科、肿瘤科与安宁疗护科等)带头人，高继锋始终秉持“生命全程关怀”理念，带领团队将中医千年底蕴与现代医学人文深度融合，打造出独具特色的中西医结合诊疗与人文关怀模式。其中，中医五行音乐疗法作为科室特色中医适宜技术，更是让众多患者受益，成为科室中医情志治疗的亮点。

“音乐疗法属于自然疗法，核心是中医五音入五脏理论，通过经络传导，调理身心平衡，有效缓解焦虑、失眠、急躁易怒等不良情绪，核心在于辨证施‘乐’，因人制宜调整身心状态。”高继锋向记者详细介绍，不同于普通的听歌放松，科室的音乐疗法有着严谨的中医理论支撑，治疗仪器显示屏上，清晰地分为“金音、木音、水音、火音、土音”五大类，对应降压、解郁、提神、益智、助眠等不同功效，贴合中医辨证论治理念。

在治疗室，高继锋细心地为患者小郭调试音乐疗法设备，全程轻声询问患者的身体感受，设备运行后，舒缓的音律缓缓流淌。半小时的治疗结束后，小郭笑着反馈：“心里憋闷的气都散开了，整个人轻松了不少。”

高继锋坦言，这种疗法的神奇之处，在于不刻意告知患者音乐的功效与类型，让患者在沉浸式聆听中进入冥想状态，治疗后抒发的感受往往与音乐意境高度契合，从体感上真正实现身心舒缓，这正是中医整体观在临床应用的生动体现。

深耕中医药特色安宁疗护领域

除了特色情志治疗，高继锋带领医院内五科团队深耕中医药特色安宁疗



高继锋为患者诊脉。 马新涛 摄

护领域，立足中医整体观和辨证论治精髓，打造“身、心、社、灵”全方位照护模式，让每一位终末期患者都能带着尊严走完生命最后一程。

“安宁疗护能缓解患者身体病痛，抚慰心灵创伤，同时也能安抚家属情绪，让患者在生命的终点依然有尊严、有温暖。”高继锋语气坚定地说，在安宁疗护过程中，团队全程融入中医药文化与中医适宜技术，通过中医外治、康复护理、情志调理等多种方式，让患者身心获益，也让家属得到心灵慰藉。

在高继锋的带领下，内五科团队摒弃冰冷的程序化诊疗，构建起“患者—医护—家庭”三位一体的关怀网络，推行“热心接待、真心相待、细心施行、耐心讲解、暖心相送”的“五心”工程，用细节传递医疗温度。科室创新制作“生命关怀支持记录表”，不仅记录患者病情变化，更用心记录患者的未了心愿，尽

力帮他们完成最后的心愿；面对长期照护终末期患者带来的职业压力，团队建立医护双圈支持系统，既关注患者安康，也呵护医护人员的身心健康，让团队始终保持饱满的热情与温情投入工作。同时，科室将中医阴阳平衡、君臣佐使等理念融入日常管理，优化工作流程，深耕中医五个全科化建设，推广中医经典、治未病、外治、康复、护理等适宜技术，让中医智慧贯穿诊疗全程。

高继锋对中医药文化有着深刻的感悟。“中医药文化博大精深，整体观念和辨证论治是核心。在基层行医，要始终坚持以人为本，精准施治，让百姓真正享受到中医药的独特优势。”从青丝到华发，高继锋始终坚守在基层中医临床一线，以医者仁心践行岐黄使命，以中西医结合专长破解疑难病症，以人文关怀温暖每一位患者。

膳食工坊

三月好粥道 百合杏仁香

□ 赵英慧

古人以粥食养生，陆游诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”3月里，来上一碗百合杏仁粥，润肺、养心阴、健脾胃，顺应春季“防风、润燥、疏肝、安神”的养生法则，以温和之力调阴阳、和脏腑，正是中医不治已病治未病的最高智慧。

春日养生上品兼顾心肺脾

春三月，天地俱生，万物以荣，然而春季多风，早晚温差大，气候偏燥，人们容易出现咽干、干咳、鼻痒、睡眠差等症状。从中医五行理论来讲：“春属木，与肝相应；肺属金，金克木。”

春季肝木升发过旺，易反侮肺金，加之风燥外侵，肺阴易耗，从而出现咳嗽、咽干等肺燥津亏之象；同时木火扰心，心神不宁，故多见睡眠差、烦躁。此时最适

合来一碗润而不寒、补而不滞的百合杏仁粥，兼顾心、脾、肺三脏，既是日常主食，也是春日养生之上品。

现代研究也表明，百合中的多糖成分能显著提升呼吸道黏膜的防御能力，杏仁中的苦杏仁苷则能抑制咳嗽中枢，减少咳嗽发作。二者搭配，既能缓解春季肺燥，又能增强机体免疫力。

三种白色食材各具营养优势

从食材特性来看，这款养生粥中的三种白色食材各有其营养优势。

百合性微寒，归心、肺经，其质润滋阴，入肺可清肺燥、止虚咳；入心则能清虚热、宁心神、助眠安志。养阴而不滋腻，清虚热而不伤阳气，最适配春天“燥伤肺阴、木火扰心”的人群食用。

甜杏仁性甘平，归肺、大肠经，中医认为杏仁能降肺气、润肠燥，是肺与大肠同调之品。肺气以降为顺，春季升发太

过，肺气易逆而上冲，易引发咽痒、干咳等症。而杏仁质润多脂，既能降气止咳，又可润肠通便，使浊阴下降、清阳上升，顺应脏腑气机升降之常。

粳米性甘平，归脾、胃、肺经，具有补中益气、健脾和胃、生津止渴的功效。中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，所有食养皆需以脾胃为载体。以粳米煮粥，可缓百合微寒之性，固护中气，使润肺、安神之功缓缓布散周身，做到“养肺不碍脾、滋阴不伤胃”，体现中医“顾护脾胃”的核心思想。

这碗养生粥做法很简单

食材准备：粳米50g，干百合15g，甜杏仁12g，冰糖、清水适量。

熬粥步骤：甜杏仁用开水浸泡后去皮，捣碎或研磨成浆，有助于有效成分析出；干百合需提前浸泡2小时，洗净后，用沸水焯烫30秒去除苦味。

将粳米洗净，加水大火煮沸后转小火慢熬20分钟，至米粒开始开花。

加入处理好的杏仁碎，继续熬煮15分钟；依个人口味放入百合和冰糖后，再煮10分钟，直至粥体黏稠、百合软烂。

小黑板

一碗好粥的注意事项

脾胃虚寒、大便溏泄、寒湿内盛者少食(杏仁、百合偏润，易加重腹泻)。

日常养生只用甜杏仁，苦杏仁为药用，不可自行食用。

孕期、哺乳期及体质敏感者少量试服，无不适宜再常规食用。

(作者单位：北京妇产医院)
据《北京青年报》