

# 聊城名医解码情志养生之道

## 中医药在聊城

本报讯(记者 马永伟 孙克锋)4月26日晚,聊城市新闻传媒中心东昌路办公区六楼灯火通明、座无虚席。聊城市中医夜校、成无己讲堂第三十六讲暨“无己方论”中医药文化宣讲活动如期举行。聊城职业技术学院中医学教授、主任医师朱树宽以《喜怒哀乐话七情》为题,结合鲜活案例,用通俗的语言把中医情志养生讲进学员心里,引导大家做情绪的主人,守护身心健康。

朱树宽紧扣当代人压力大、情绪易

失衡的痛点,从七情本源讲起,阐释喜、怒、忧、思、悲、恐、惊与人的五脏的对应关系——怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾,情绪过激会直接扰乱脏腑气机,引发失眠、结节、胃肠不适、血压波动等问题,不少学员对照自身,频频点头认同。朱树宽结合临床40余年经验,用范进中举、华佗怒疗太守、杯弓蛇影等典故,生动讲解以情胜情的中医智慧:恐能胜喜、悲能胜怒、喜能胜悲、怒能胜思、思能胜恐,让大家明白情绪可致病亦可治病,关键在于平衡有度。

针对日常养生,朱树宽给出实用方法:不生气、不计较、不抱怨,做到看得

破、想得开、忍得住、放得下;并现场分享解郁茶、开心茶、长寿茶三款简易茶饮方,易学易用,贴近生活。

现场互动热烈,学员们踊跃提出关于情绪与睡眠、脾胃调理等问题,朱树宽耐心答疑,把专业知识转化为家常话。大家表示,这场讲座解开了情绪困扰,学会了用中医智慧调节身心、守护健康。

成无己讲堂持续深耕中医药文化普及,以夜校形式让岐黄之术走进市井生活。本次讲座既传播经典理论,又提供实用方法,助力市民树立养生先养心的健康理念,为聊城中医药文化惠民添上温暖一笔。

本报讯(记者 马永伟)4月23日下午,陈海鹏平衡针灸诊室揭牌仪式在成无己纪念馆古城区馆举行,标志着平衡针灸这项中医药适宜技术正式入驻中医药文化宣教基地。

据了解,平衡针灸是国家卫生健康委、国家中医药管理局重点推广的中医药适宜技术,理论溯源《黄帝内经》“凡刺之真,必先治神”思想,立足传统经络学说,融合现代医学中枢调控理论,做到传统中医与现代医学有机结合。相较于传统针灸,该技术取穴少、见效快、操作便捷,无需复杂辨证,适用范围广,对高血压、糖尿病、冠心病等慢性病和颈肩腰腿痛以及儿童免疫力调理均有显著疗效。

陈海鹏不仅是扎根基层的中医执业医师,还是中国针灸学会平衡针灸专业委员会委员、聊城市妇幼保健协会基层卫生专委会委员,曾获得聊城市人民医院脑科医院、市卒中学会联合授予的“中风识别宣传大使”称号。

揭牌现场,陈海鹏表示:“我们将坚守医者初心,深耕技艺传承,把国家推广的优质中医药适宜技术带到群众身边,守护水城百姓安康。”

成无己纪念馆古城区馆作为全国中医药文化宣教教育基地,承载着聊城千年医道文脉,是传承伤寒学术、弘扬中医药文化的重要平台。陈海鹏平衡针灸诊室的落地,实现了传统医脉传承与现代中医适宜技术的深度融合。这既是聊城推动基层中医药服务下沉的务实举措,也为成无己纪念馆新增特色诊疗业态,持续丰富场馆便民诊疗服务功能,赋能古城中医药文化活态传承,切实惠及民生、服务群众。

## 陈海鹏平衡针灸诊室 落户成无己纪念馆古城区馆



4月25日,山东健康益寿光年康之源医养中心,一位入住老人在护理员的陪同下锻炼手部精细动作。

护理员的耐心引导与老人的认真配合,生动传递出医养中心“科学养护、温情陪伴”的康复理念,也让老人在专业的护理与满满的关爱中,逐步提升生活质量,感受家一般的温暖。

本报记者 张小石 摄

# 读懂便秘成因,让孩子“噗噗”更轻松

## 医者说

□ 姚丽

看着小宝憋红了小脸,半天拉出一颗“羊粪球”,甚至因为疼痛而哭闹——这大概是许多父母都经历过的头疼时刻,很多孩子因为反复便秘,频发腹痛、阑尾粪石,甚至诱发急性阑尾炎。

便秘是儿童时期常见的健康问题,采取科学的应对方法,就能帮孩子渡过难关。

首先需要判断孩子是否便秘。判断的关键不在于排便间隔的天数,而在于大便的性状和宝宝排便时的状态。只要大便松软、顺利排出,孩子饮食、精神状态良好,就不是便秘。

真正的便秘,通常有这些“信号”:

大便干硬:像一颗颗小羊粪球,或又粗又大,非常坚硬。

排便痛苦:宝宝排便时费劲、哭闹、表情痛苦,因为肛门疼而不敢用力,甚至出现肛裂以致大便带血。

行为抗拒:大孩子会躲着憋着,小宝宝则表现为打挺、哭闹、夹紧屁股。

腹部胀满:小肚子摸上去鼓鼓的、硬硬的,食欲减退。

假性腹泻:有的孩子每天排便好几次,内裤上经常出现少量糊状粪便,这可能是大便秘结,直肠被堵住,只有稀便能从缝隙漏出,是长期便秘的信号。

其次需要了解小肚子“罢工”的原因。90%以上的儿童便秘是功能性的,主要根源就藏在日常生活细节里。

饮食结构不合理是诱发便秘的头号元凶。一是膳食纤维摄入不足,孩子不爱吃蔬菜水果,主食过于精细,粪便缺少成型的“骨架”;二是日常饮水量不够,身体缺水时,肠道会过度吸收粪便水分,导致大便干硬难解;三是饮食搭配失衡,肉蛋奶等高蛋白、高脂肪食物摄入过多,谷物杂粮严重缺乏。

不良排便习惯、活动量不足、心理与环境的影响,以及少数疾病因素和部分药物作用,都会引发儿童便秘,其中憋便会形成恶性循环,运动不足会减慢肠道蠕动,情绪环境变化、特殊疾病与药物也会加重便秘问题。

改善儿童便秘急不得,需要耐心科学的调理,核心是打破“疼痛—憋便—更干—更痛”的恶性循环。下面以便秘时长1个月的孩子为例,通过三招帮助孩子们打赢“便便保卫战”。

第一招:应急处理。用开塞露解除粪便嵌塞,把积攒在肠道内的干硬便便清理掉,然后在医生指导下用聚乙二醇电解质、乳果糖等通便药物。

第二招:调整饮食及生活习惯。合理补充膳食纤维,水果可优先选择通便效果显著的西梅、梨、火龙果、猕猴桃,避开未熟透的香蕉;蔬菜建议多吃菠菜、南瓜、豌豆等;主食可将部分白米饭替换为燕麦、糙米、小米、玉米等全谷物。同时要保证充足饮水,引导宝宝白天少量多

次饮用白开水,切勿用含糖饮料替代;日常适量摄入健康脂肪,可在宝宝辅食或饭菜中滴几滴核桃油、亚麻籽油,帮助润滑肠道。此外多带宝宝进行跑、跳、爬、骑小车等户外活动,借助运动震动肠道、促进蠕动;低龄小宝宝可多做被动操——家长以肚脐为中心,用掌心顺时针轻轻按摩宝宝腹部,助力肠道消化。

第三招:培养习惯,养成规律生物钟。坚持定时排便,每天在固定时间,如早餐后20—30分钟,让孩子在马桶上坐5—10分钟,借助胃结肠反射、抓住肠道蠕动最活跃的时段培养排便习惯,即便没有顺利排便也无需焦虑;同时营造轻松的排便氛围,搭配合适的儿童马桶与脚凳,让宝宝双脚踩实、膝盖高于臀部,方便发力排便;还要做好积极正向激励,在孩子成功排便或主动尝试排便时,及时给予表扬与鼓励。

(作者单位:冠县人民医院)