

医者仁心护民安

——市中医医院副院长王平的中医传承之路

本报记者 魏鹏飞 通讯员 李润



王平(右一)为患者把脉问诊。李润摄

曾被腹泻困扰了一年多的李女士,多方治疗未果。王平通过细致辨证,发现其病根源于“肝气郁结”,问题却体现在甲状腺上。她并未就腹泻治腹泻,而是从“疏肝理脾”入手进行整体调理。一段时间后,李女士不仅腹泻痊愈,甲状腺结节也明显缩小。这个案例再次印证了中医透过表象、直探病源的深层逻辑。

这些显著疗效的背后,是市中医医院中医经方专病门诊日益成熟的系统化诊疗体系在支撑。该门诊秉持“治病求本、标本兼顾”的理念,有机融合传统中医理论与现代检测手段,力求精准辨析患者病机。其诊疗特色突出表现为“中西医结合、内外治并举”:内服经方汤药调理脏腑气血,外则以针灸、艾

灸、穴位贴敷等方法快速缓解症状;实施“分期分型”施治策略,急性期控制症状,缓解期巩固根本,恢复期重建机体屏障;同时,门诊还提供涵盖饮食、情志、日常防护的全周期健康干预,帮助患者多维度改善体质。

“中医绝非‘慢郎中’,关键在于辨证精准。我们不仅要治病,更要‘育人’。”王平表示,门诊格外注重对患者的健康宣教,旨在帮助他们建立正确的生活习惯,从源头上减少疾病复发。她的学生、年轻医师岳彬深受教诲:“王老师常教导我们,面对复杂病情要像抽丝剥茧,独立思考,不可盲目套用成方。”

如今,王平依然坚持每周出诊、带教,并将鲜活的临床案例融入大学讲堂,倾力培养新一代中医人才。“中医传承任重道远,必须在恪守根本原理的同时,与时俱进、不断创新。”她坦言,每当看到患者解除病痛、重现笑容的那一刻,便觉得所有的付出都是值得的。让古老的东方智慧为现代人的健康保驾护航,正是这位中医人朴素而恒久的追求。

日前,在市中医医院的诊室里,一位七岁男孩红润的脸庞,让正在坐诊的副院长王平倍感欣慰。两周前,这个孩子因剧烈咳嗽,抗生素与雾化治疗收效甚微,辗转求医,家长心急如焚。王平接诊后,没有沿用常见的“清肺热”思路,而是经过仔细诊察,判断其为“外寒内饮、肺失温煦”,随即开出经典方剂“小青龙汤”进行温肺散寒。五日后复诊,孩子咳嗽已止,夜间也能安睡。这场“速战速决”的诊疗,生动诠释了“辨证准确,效如桴鼓”的中医智慧。

“临证如临敌,辨证是首务。”王平感慨道。作为全国第六批名老中医学术思想继承人、山西中医药大学中医基础教研室主任,她深耕中医临床与教学二十余载,擅长过敏性鼻炎、哮喘、肥胖、胃病及各类疑难杂症的治疗。在她看来,中医临证的精髓在于张仲景所言“观其脉证,知犯何逆,随证治之”。面对纷繁复杂的现代疾病信息,她始终强调中医人需沉心静气,回归经典,恪守“治病求本”的古训。

王平的诊案中,体现整体观与“异病同治”思维的案例不胜枚举。

整治交通隐患 保障安全出行

市公安局交管支队连续查获两起违法行为

本报讯(记者 张志远)近日,市公安局交管支队连续查获两起务工人员搭乘车辆超员违法行为,并依法从严处罚,强化警示教育,及时消除路面安全隐患,切实守护务工人员出行安全,压实企业及驾驶人安全责任。

3月12日,市公安局交管支队一大队执勤民警在执勤中,查获一辆晋A牌照小型普通客车。经查,该车为某工程项目部劳务用车,核载8人,实载11人,超员3人,同时还存在交通违法行为,车辆逾期未检验等多项严重违法违法行为,安全隐患突出。

针对该车的多项违法行为,执勤民警依法对驾驶人予以严厉处罚,同时现场开展交通安全警示教育,详细剖析超员行驶、逾期未检验车辆上路的生命风险。同时,民警向车辆所属工程项目部正式下达隐患整改通知书,督促企业切实压实主体责任,全面排查并整改劳务用工车辆安全隐患,杜绝此类违法行为再次发生。

3月21日,市公安局交管支队三大队民警在南环街巡逻时,发现一辆面包车行驶异常,示意其靠边接受检查。经查,该车为务工人员通勤车辆,核载7人,实载10人,超员3人,车上驾乘人员均为工地务工人员。民警现场对驾驶人李某龙开展深度安全教育,明确告知其超员违法的法律后果与安全隐患,依据《中华人民共和国道路交通安全法》

及相关规定,依法对其处以罚款200元、驾驶证记3分的处罚。为彻底消除安全隐患,民警同步调度警车,对超员人员进行安全转运,全力守护务工人员生命安全。

据了解,超员载客属于严重违法违法行为,违反《中华人民共和国道路交通安全法》相关规定,不仅会面临行政处罚,严重超员还可能触犯刑法,涉嫌危险驾驶罪。

交警部门温馨提示,务工出行安全至上,超员“出”的是危险,“挤”出去的是安全,广大驾驶人切勿心存侥幸违规超员,务工人员也应主动拒绝乘坐超员车辆,共同守护自身和他人生命财产安全。



繁峙:多措并举抓好春耕春管

本报讯 春回大地农事忙。当前正值春耕春管关键期,繁峙县立足“早”、突出“实”,储备农资、维权打假、整修水利,针对可能出现的“倒春寒”做好防冻部署,全力抓好春耕各项工作。

农资储备充足到位。依托全县106个耕地质量监测点和测土配方施肥数据,科学指导调配农资。截至目前,已储备优质玉米种子765吨、谷子种子8吨,储备化肥2.3万吨、农膜900吨、农药15吨。全县农资供应可满足90%以上春播需求。

农资打假强力推进。开展“春雷”护农专项行动,累计出动执法人员30人次,检查农资生产经营主体15家次,抽检种子、肥料样品10批次。

整修农田和相关水利设施。组织11

个乡镇、210个村开展“田园清洁”行动,清理田间残留茬头、废弃地膜、秸秆等废弃物1.6万吨,覆盖农田面积32万亩。对5条主干灌渠和120处机井泵站进行全面排查检修,确保春浇春灌水源通畅。目前全县可灌溉面积达17.6万亩。

为应对“倒春寒”,全县下发防范指南,县乡村三级联动,通过广播、微信、进村入户等形式指导果农储备防冻防灾物资,组织专家深入重点果业村进行田间指导,已完成果树修剪累计0.57万亩,推广实用技术3项。并组织30名技术人员下沉一线包片指导,确保春耕生产任务全面落实,为全年粮食丰产丰收奠定坚实基础。

(张丽)

原平:“送课下乡”传农技

本报讯 春风送暖,万物复苏。3月18日,原平市农业产业发展中心农技专家团队深入沿沟乡开展玉米种植技术专题培训,将先进的农业科技送到基层一线,为全乡100余名村“两委”干部“充电赋能”。

该市农业产业发展中心高级农艺师刘巧凤以《玉米单产提升技术》为题,为参训干部带来了一场“干货”满满的专题讲座。她紧扣当前大力推广的水肥一体化核心技术,进行了深入浅出的讲解。从播种后两天内精准滴出苗水的操作标准,到玉米各生育期灌水量与养分施用量的精准调控,刘巧凤都给出了明确的量化指标和操作指南。针对田间地头常见的灌溉管道如何科学接驳、如何准确判断土壤墒情、如何优化肥料配比等实操难题,刘巧凤更是结合多年经验,逐一剖析问题根源,提供行之有效的规避方法和解决对策,并让在场人员对玉米水肥精准管理有了从理论到实践的全面掌握。

“防病于未然,治虫于初发。”紧随其后,农技专家曹健以《绿色防控技术》为题,将课堂焦点转向了玉米的病虫草害综合防治。他首先详细讲解了玉米田除草剂的科学使用技巧,纠正了日常操作中的常见误区。随后,重点围绕玉米全生育期的病虫害绿色防控要求,系统介绍了无人机喷施除草剂的作业规范、不同生长阶段

最佳除草时机选择。课程还兼顾了当前大力推广的“一喷多促”技术,生动讲解了杀虫剂、杀菌剂与叶面肥的科学搭配与喷施方法,为大家普及了一套涵盖除草、防病、治虫、提质于一体的综合防控知识体系。

台上专家讲得精彩,台下听众听得入神。100余名村“两委”干部全神贯注,时而凝神倾听,时而低头速记,生怕错过任何一个技术细节。特别是今年换届后新任的村干部,他们抓住这难得的学习机会,紧跟授课节奏,仔细揣摩,标注重点。整个课堂洋溢着浓厚而积极的学习氛围。课后,大家纷纷表示,培训内容紧贴农业生产实际,技术要点清晰明确,实操性极强,不仅解决了困扰他们许久的种植技术难题,更为他们日后带领村民科学种粮、提升玉米单产提供了有力的技术支撑和信心保障。

此次农技下乡培训,是原平市农业产业发展中心落实“藏粮于地、藏粮于技”战略的具体举措,将玉米单产提升核心技术送到基层,有效提升了村“两委”干部的农技水平和带富能力。该中心相关负责人表示,将持续以“五进农村”行动为载体,聚焦粮食生产关键环节开展精准农技指导,把实用技术送田间、到农户,以科技赋能全市农业提质增效,农民增收。

(本报通讯员)

健康知识

关于心源性猝死,你一定要知道

心源性猝死又称心脏性猝死,是指急性症状发作后1小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡,多发于器质性心脏病患者中,以冠心病及其并发症引起的猝死最为常见。

年轻男性发病风险高

年轻男性患冠心病的可能性远大于年轻女性,这可能与以下因素有关:雌激素对女性的心血管具有保护作用,年轻男性更容易受到某些危险因素的影响,如长期大量吸烟、酗酒、心理压力过大等。不少年轻的心梗患者都有持续多年的吸烟史,而吸烟是诱发年轻人冠心病的重要危险因素。

现代社会,生活节奏快,工作强度大,人们面临的压力不断增加,种种不良生活习惯愈发普遍,如熬夜、久坐不动、吸烟、酗酒、饮食不健康、超重、肥胖等。越来越多的人年纪轻轻就患上高血压、糖尿病、高血脂症及动脉硬化性疾病,进一步导致冠心病、心梗的发生。

预防猝死的几个关键

首先,对身体发出的预警信号保持高度警惕。在日常生活中,如果出现不明原因的眩晕、劳力性胸痛、呼吸困难、乏力、心慌、大量出汗、脸色苍白、恶心、血压和心率忽高忽低等症状,绝不能掉以轻心,应当尽快到医院进行相应的检查,找出症状背后的真正原因。

其次,积极养成健康的生活方式。良好的饮食习惯、充足的睡眠、规律的科学运动、愉悦的精神状态,能够降低心脏病等疾病的发生风险。

再次,定期体检,控制血压、血糖、血脂和体重四大关键指标。建议大家对这四大指标进行定期监控,并根据实际情况调整生活方式和饮食结构,使之保持在正常范围内。

最后,遵医嘱,规范治疗,必不可少。已有高血压、糖尿病、高血脂症、冠心病等病史的人应定期复查,按照医生制定的全程规范化治疗方案服药,禁止自行增减药量或擅自停药。

身体可以承受怎样的运动强度

虽然运动猝死是极端案例,但运动确实可能导致健康风险。很多人在运动前并不了解自己心血管系统的异常,直到在运动中出现不适,才发现疾病的存在。

为了避免普通人群运动相关不良心血管事件的发生,科学的心血管风险评估是至关重要的。科学的心血管风险评估及评估,和随后的科学运动指导,可以避免绝大多数人的运动猝死。

运动强度的评估通常依据心率进行。中等强度运动是指运动时的心率达到最大心率的64%~76%。高强度运动则是指达到最大心率的77%~95%。我们也可以通过主观感觉来判断。进行中等强度运动时,我们会感到有些气喘,但仍可以说话;进行高强度运动时,人几乎无法说话。通过心肺运动试验直接测得运动中的生理指标,是确定运动强度的首选方法。

无论是普通人群还是心血管疾病患者,在运动前充分了解自己的身体情况,进行必要的风险评估,都是保障运动安全的关键。目前,三甲医院的心血管科都有相应的亚专科,可以提供运动风险评估服务。

保证合理的运动强度是关键

运动过量更多时候只是诱因。有些人平时完全正常,只在运动后心脏负荷增加到一定程度,才会显现各种问题。所以,运动一定要控制好强度,千万别超标。

心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60~100次/分,一般身体活动允许的心率叫“最大心率(220减去年龄)”。对于绝大多数人来说,心率超过了最大心率就会喘不过气或头晕,这些症状是在提示你“运动过度”了,需要休息而别硬撑着。

运动过程中若出现持续疲劳、乏力、出汗、胸部闷痛不适等,必须立即放缓运动节奏或停止运动,及时就医完善相关检查,这是规避恶性心血管事件的关键。

35岁以上人群发生的运动猝死,绝大多数与冠状动脉粥样硬化斑块形成、冠状狭窄密切相关。若已存在上述冠状病变,不建议进行高强度运动训练。(据《大众健康》)

探秘气候“风云变幻” 点燃学生科学梦想

近日,五台县气象局、县科协联合举办2026年气象日“测今日气象,护明日家园”主题科普研学活动,百余名学生走进气象局,零距离探秘“风云变幻”,在生动实践中点燃科学梦想。

张晏宁 杨慧琳摄影报道



以“共赢思维”服务好新就业群体

服务好新就业群体,是在为稳就业添底气,也是在为经济增强内生动力,还是在为城市发展赋能

前段时间,一北一南,两名骑手的讲述引来不少网友点赞。

北京市西城区新街口街道父母食堂,也是工会驿站的站点,骑手张瑞强在这找到了“被接纳”的感觉:“经常会来工会驿站充充电、喝点水、歇歇脚,感觉很方便。在父母食堂的就餐区,我们来这里吃饭还有优惠,饭菜也很合胃口。”

上海市静安区“新时代城市建设者管理者之家”,骑手沈壮奇住进了“新家”,月租只需900元,设施齐全、环境舒适,他感慨,这是“梦中情屋”。

对于一座城市而言,服务好新就业群体,并非选择题,而是一道必答题。春节前夕,习近平总书记在北京市西城区新街口街道父母食堂考察时,为快递员付出的辛劳和作出的贡献点赞:“快递现在成为城市的流动血液,你们很辛苦,城市运转离不开你们,很不容易。我也很关注你们。希望你们生活得好、工作得好。”

如今,新就业形态劳动者规模持续壮大,他们

是勤劳的小蜜蜂,为城市生活带来便利,是美好生活的创造者、守护者,理应得到城市的回馈。更重要的是,服务跟上,归属感提升,最终实现的是人与城的共赢。为什么这么说?

服务好新就业群体,是在为稳就业添底气。从就业数量看,目前,全国新就业群体总量达8400万人,占职工总数的21%,已成为我国就业基本盘不可忽视的重要组成部分。现阶段,我国就业总量压力不减。发挥好新就业形态“蓄水池”作用,将为减轻困难群体就业压力、防范规模性失业风险提供有力支撑。

从就业质量看,新就业形态并非只有低技能、重复性劳动岗位,基于网络平台的视频创作、医疗咨询、电商营销等技术技能型岗位日益丰富,保障好这些劳动者创新创业的需求,有利于化解就业结构性矛盾、促进高质量充分就业。可以说,服务好新就业群体,是构建就业友好型发展方式的应有之义。

服务好新就业群体,也是在为经济增强内生动力。一方面,新就业群体主要是青壮年,主要在城镇地区,主要从事服务业。让他们在城里收入稳、干劲足、留得住,有利于提升我国常住人口城镇化率、培育壮大中等收入群体。另一方面,新就业形态集中在餐饮、家政、出行、购物等服务行业,这些

行业具有消费频次高、乘数效应强、增长可持续的特点。因此,促进新就业形态高质量、多样化发展,有利于促进消费、扩大内需。

服务好新就业群体,还是在为城市发展赋能。培育良好就业生态,既彰显城市温度,也能倒逼城市优化营商环境。湖南全面推进新就业群体友好场景建设,解决“进门难”“找路难”“停车难”;广东深圳推进新就业群体友好园区、友好商圈、友好楼宇、友好社区建设,让园区、商圈等秩序更优、环境更美、服务更好……一个个举措,提升的是城市治理水平,促进的是营商环境的焕新。

不仅如此,新就业群体也是城市治理的重要参与力量。整治“幽灵外卖”,治理小区墙皮脱落、下水道井盖损坏等小毛病,为独居、孤寡老人提供精准帮扶……外卖骑手、快递员、网约车司机等,奔波在城市一线,往往能发现城市治理的短板和弱项。引导他们融入基层治理格局,共建共治共享的理念将更好照进现实。

放眼全世界,服务好新就业群体都是全新课题,没有现成经验可循。坚持“共赢思维”,让这些城市运转离不开的劳动者生活得好、工作得好,共享发展成果,他们的未来生活将更有奔头,城市也将更美好。

(据《人民日报》)