

# 小编亲眼所见！不到三分钟接骨复位，这家老院竟还有很多人不知道……

供稿/泉州医声 汪大宝

## 国医堂是泉州市正骨医院的“家中老厝”

眼前这座身处熙攘的中山路段，汲满历史痕迹的烟灰红砖建筑正是泉州市正骨医院的老院址。自建院以来，该处已经多次修建。去年7月始，此处老院址再次翻建，历时一年，如今，“泉州市正骨医院国医堂”重新开诊。年轻人或许还尚不清楚，但附近的老人们却都很欣喜，“65年前，正骨医院就是在此地落地生根，如今，这座正骨老院焕发新颜了。”



## 上下六十五年 满庭杏花飘香

走进“国医堂”，古色古香的廊厅中弥漫着股中草药味，可谓“满庭杏花香”，且素且静且雅。入目而来的是整整齐齐的药房，药房边设了一间“名医馆”，让人不禁联想旧时老一辈医师在此行医的情景。“诊脉看病，坐堂行医”，大抵如此。在药房旁，陈列着一排排

的正骨自制药，这些皆由正骨历代中医专家创制并献方，临床使用效果显著，现有22个品种获批文，其中20种纳入医保用药范围，比如正骨活络油、吊膏、伤科圣水等“灵丹妙药”质优价廉，疗效显著，深受闽南东南及海内外人的喜爱。笔者登门当日，正逢郭伟

煌主任在国医堂内坐诊。郭伟煌已在正骨医院工作30余年，从在老院区跟随前辈医师问诊，到刺桐院区新建后作为老正骨人创建部分重点学科，如今随着正骨国医堂的重修开诊，他重回故地，用郭伟煌的话来说就是：“辛辛苦苦六十五年，兜转起伏，矢志不渝。”

## 重温旧时的问诊之风

值得一说的是，正骨国医堂尚未细化专科，接诊讲求高水平的骨伤综合诊疗能力，因此，在医资团队上，这也要求坐诊医生必须是“行家里的行家”。每周一到周五，一楼的专家堂都有资历深厚的正骨老专家定期坐诊，比如正骨原副院长、康复科主任医师林玉芬；福建省基层老中医药专家师带徒工作指导老师、副主任

医师吴成寿、钟黎娟；骨伤科专家蒋碧明、陈君霞等在正骨领域德高望重的前辈，他们擅用传统正骨整复手法及自制药，很多骨折患者无需手术就能通过手法整复和外固定，不需要借助任何手术器械，就能达到复位要求！在科室设置方面，国医堂结合群众对中医药服务的实际需求，设中医诊室、中医治疗室、放

射科、候诊区、中药房等。同时，国医堂发扬“正骨三宝”中医骨伤特色优势，秉承南少林“医武结合”文化，综合运用针灸、推拿、整复、推拿、刮痧、中药离子导入、自制中药湿热敷、牵引等中医特色治疗项目为各类骨折与急、慢性腰伤、筋伤，及亚健康人群等提供中医养生保健调理骨性亚健康服务。

## 两个院区 共享一套“资源”

国医堂内的护士何素娥说，“开诊以来，不少人会问，国医堂是正骨医院吗？是的，国医堂是正骨医院，刺桐院区也是正骨医院，我们是同一家。”那么国医堂与刺桐院区又有何不同呢？

何素娥介绍，两个院区同源同源。大家都知道，国医堂是泉州正骨医院的生长摇篮，如同每个人都有故乡，国医堂也就好比正骨医院的故乡。国医堂是全科门诊，关节、脊柱、腰腿痛、创伤等病人都能看，重新开诊深受附近居民的喜爱。在国医堂，“正骨三宝”正骨的团队及设备都是齐全的，两个院区资源是共享的。附近患者有骨科方面的疾病都可以选择到国医堂就近就诊，如需更复杂的治疗或者手术，可再转诊到刺桐院区。

关于两个院区的资源互通共享，笔者在国医堂放射科就找到了很好的诠释。“国医堂三楼设有放射科，有2名技师负责拍片，但是阅片诊断是由刺桐院区的影像医师提供，患者拍完片无需取片，直接下来找医生即可。影像资料的信息共享，让医生能直接调出需要的影像资料。”在二楼的医生诊间，郭伟煌主任接诊的一名跟骨骨折的患者刚拍完片不到片刻，医生就调到了片子报告，他表示，“不仅减少了医疗资源的浪费，也提高了患者的就诊效率。如需进一步检查可通过门诊绿色通道到刺桐院区进行MRI、CT等检查。”

同样，在国医堂前来就诊的患者也能通过“指尖医疗”智能完成门诊医保结算，便捷的缴费、医疗报销、腰椎间盘突出疾病种等的医保服务，泉州市正骨医院的信息建设成果在国医堂同样得享。

据悉，随着国医堂名医馆、二楼治疗区投入使用，三楼治疗区和空中花园也正在马不停蹄地建设以早日完工对外开放。待到那时，相信会有越来越多的人会禁不住被国医堂的文化历史所吸引前来“打卡”，跟着正骨文化的脚步，从正骨“一鼎膏药建医院”的筚路蓝缕开始，到“泉南处处少林风”……再细细品味65年来正骨医院那些岁月鎏金的故事。

“医生，我的右肩关节骑车摔倒脱臼了，快帮帮我接回去，我太疼了。”这天，坐落在中山路的泉州市正骨医院国医堂一楼门诊处来了一位40来岁的患者老张（化名），他全身布满了擦伤，伤口还在渗血，表情痛苦，最严重的是，他的右臂耷拉着，在空中无力地晃动着……

当日坐诊的郭伟煌主任及护士何素娥见状赶紧上前扶住了患者，并找来椅子让其坐下，郭主任将其脱出的右臂置于椅背上，运用正骨手法，不到3分钟就将患者脱出的右肩关节成功复位，之后再以“按摩推拿”为患者松懈肌群。

脱出的手臂很快接回去了，还能活动自如，患者疼痛明显减轻，不禁感叹正骨“移轮接骨”的神奇之处。在护士为他清洗擦伤并涂上正骨生肌膏之际，老张笑道，“其实我也不知道这边还有一家正骨医院，是好心人告诉我给我指的路，说这边的正骨老医生很厉害，脱臼接骨不在话下。”

看到这里，相信不少人都跟老张一样有着同样的疑问与不解，泉州古城的旅游文化街中山路什么时候多出一家泉州市正骨医院了？这家“国医堂”与刺桐路那家“正牌”又有什么渊源呢？



# 出征了！“肩负使命 为爱远行”我院江双凤执行援非任务！

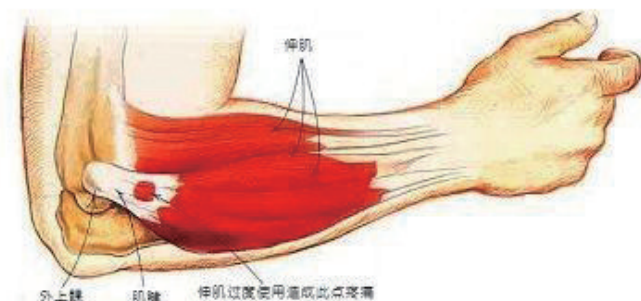
供稿/综合部 陈晓燕

近日，中国（福建）第十六批援博茨瓦纳医疗队即将集结启程，我院江双凤同志也将随队出征，丰泽区卫健局副局长郭向川第一时间代表丰泽区卫生健康局送上慰问与关怀，医院书记卢志坚、院长陈长贤、副院长吴萍等为其送行。

我院选派队员江双凤同志送行。2020年9月17日下午，我院为参加中国（福建）第十六批援博茨瓦纳医疗队队员江双凤同志郑重举行了欢送仪式。丰泽区卫生健康局郭向川副局长，我院领导班子女及中层干部参加了欢送仪式。院领导为江双凤同志献上代表表无尽关怀和美好祝愿的鲜花、绶带和精心准备的礼物。江双凤同志在发言时表示，很荣幸能够成为中国（福建）第十六批援博茨瓦纳医疗队队员，这首先要感谢各级政府一直以来的支持与帮

助，同时，对医院多次上门走访慰问家中情况，帮助解决实际困难，和同事们一直以来的关心表示由衷的感谢。

据悉，援外医疗工作是我国重要的外交活动，福建省自1981年派遣首批援博茨瓦纳医疗队以来，迄今已走过近39年不平凡历程。我院在接到援外医疗任务后，积极响应号召，选派江双凤同志参加援外考核及培训。9月19日，江双凤同志作为援外正式队员即将踏上征程，祝愿其一路顺风，早日凯旋归来！



# 这些人最容易得网球肘 您中招了么？

供稿/运动医学科李艺彬

“医生，我是个家庭主妇，最近经常感到手臂酸疼，特别是屈臂时会感到疼痛加剧，而且不能提重东西，握东西也没劲，就连拧毛巾也会感到疼痛，您看我怎么了？”

“医生，我是个砖瓦工，这段时间肘关节外侧疼痛厉害，连一块砖都拿不起来了，这是怎么了？”

“医生，我是个理发师，前几天肘关节上方就开始疼痛，现在拿个剪刀都吃力，这可如何是好？”

以上病例，在运动医学科的门诊十分常见，面对这样的患者，每当医生告诉他们的诊断是“网球肘”时，大多数患者都会很疑惑，因为他们从来不打网球，如何会出现“网球肘”呢？

## 网球肘有什么症状？

网球肘的症状是肘关节外侧酸痛，手肘及前臂酸胀，手不能用力握物，拧毛巾、用力背伸手腕等重复动作会令疼痛加剧。

## 什么人群容易发生网球肘？

本病是慢性劳损病的典型之一，网球、羽毛球、乒乓球等运动员较常见，运动时由于前臂、肘部反复屈伸旋转，肘骨外上髁止点处受到反复牵拉发病。家庭主妇、理发师、操作电脑者、钢琴演奏员、小提琴手、打字员、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者，也易患此病。

## 网球肘如何自我诊断？

由患侧手腕，用健侧的手握住检查手，维持患侧手腕的屈肘状态，此时患侧前臂用力伸腕抵抗屈肘，如出现肘部外侧及前臂疼痛，八成是网球肘在作怪。

## 网球肘如何预防？

1、注意自己的家务活动、工作或运动姿势、强度是否正确。

平时需注意家务活动、工作或运动的姿势是否正确，同时提醒自己勿长时间频繁重复使用同一特定肌群，或是过度运动(运动时间过长或运动强度过高)。

2、运动前做好热身运动。

运动之前，做好手肘、前臂与手腕的热身。拉伸前臂肌群可有效的增加软组织的延展性，藉此提升肌肉能支援的运动强度。(将肘关节伸直，同时腕关节弯曲，用另一手协助将腕关节加大弯曲至前臂紧绷有酸胀感并维持20-30秒)

3、早发现，早诊断，早治疗。

网球肘根据症状以及自我判断，如怀疑患上了网球肘，应及时就医明确诊断，以期早干预治疗，避免病情过于严重而影响疗效。

4、既病防复。

如果曾经得过网球肘，更应该注意防止复发，平时更要注意避免前臂伸肌群同一动作下的反复劳损牵拉，避免肘关节吹风、受凉。运动时如有需要，可佩戴护肘或肌效贴保护，积极预防“网球肘”的复发。

## 网球肘怎么自我康复治疗？

1. 去除病因及休息。

网球肘是慢性劳损性疾病，康复与治疗的前提应首先去除病因，即减少或避免重复劳损，注意休息。

2. 热敷理疗。

针对网球肘，可在肘部外侧痛点局部做热敷，如暖水袋等热敷局部，改善血液循环，减轻疼痛。

3. 局部痛点按摩。

用拇指点按痛点，力量深透，缓慢均匀，一组约10秒，避免用力过度及时间过久，同时可用揉法轻揉前臂伸肌群，可起到舒筋活络，减轻疼痛的作用。

4. 拉伸前臂。

拉伸前臂肌群不仅是运动前的热身运动，更是网球肘的治疗手法之一，拉伸方法同前。

5. 手法分拨伸肌群。

前臂伸肌群由于反复使用而挛缩，可将前臂旋前(手背向天)，背伸手腕即可看到前臂肌群走行，用拇指自手腕部沿着肌群走行向肘部分拨，可起到松解粘连，缓解肌肉痉挛疼痛的作用。

6. 如休息或自我康复无法缓解，应及时到医院诊治。

# 腰椎间盘突出症久治不愈，居然是饮食惹的祸？

供稿/十五病区 陈玲玲



俗话说：疾病三分治，七分养。那疾病到底该如何养呢？

食疗是中国人传统的养生习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的。但是在很多人的认知中，只有胃病、糖尿病、肥胖症这些与吃饭密切相关病种才需要注意饮食，殊不知饮食和机体的关系比这复杂也深入得多，比如说腰椎间盘突出症，也需要你管好你的嘴。腰椎间盘突出是常见的骨科疾病。近年来，腰椎间盘突出症的发病率不断上升，那么腰椎间盘突出患者吃什么好，饮食要如何调理呢？

## 腰椎间盘突出症久治不愈，居然是饮食惹的祸？

胡先生是一家证券公司的业务主管，平日工作非常忙碌，应酬更是没断过。极不规律的生活，让他的健康状况十分堪忧：身为高血压、高血脂、高血糖的“三高”人士，最近又被确诊为腰椎间盘突出症，整日腰酸背痛，坐立不安。

胡先生一面抓紧治疗，一面却丝毫没有放下对工作的热情，大小饭局仍不敢缺席。可想而知，这腰椎间盘突出症没什么明显的好转迹象，腰疼甚至有加重的迹象。无奈之下，胡先生请了年假，挂了专家号，了解他的病情和生活习惯后，医生建议他加大治疗力度，服用温经通络的中成药，并且，一定要加强休息，控制饮食。毕竟胡先生又吸烟又喝酒的，还喜食红烧肉等油腻的食物，腰椎间盘突出症如何好得了？

泉州市正骨医院推拿二科吴铅谈主任提醒，烟酒等刺激性食物会引起病变的组织发炎，加重患者的疼痛症状；而油腻食物不利于血液以及神经组织的运行，也不利于腰椎间盘突出症的康复。

4、少食冷食

根据中医的说法，冷食不仅会影响肠胃健康，还会导致血瘀，不利于腰椎间盘突出症的康复，因此腰椎间盘突出症患者必须注意饮食。避免冷食。

5、禁止饮酒

酒精进入人体后，会引起乳酸在患者体内的蓄积，从而抑制尿酸排泄并容易加重腰椎间盘突出症的症状，因此要避免饮酒。

6、少食高脂食品

脂肪会影响尿酸的排泄，因此患者应尽量少吃高脂食品，尤其是腰椎间盘突出症和高脂血症的患者，应避免食用高脂食品。建议将脂肪摄入量控制在总卡路里的20%到25%之间。

最后提醒各厂大群众，腰间盘突出患者除了食疗外，还需保持良好的生活习惯，防止腿腰受凉，避免劳累。

那么，腰椎间盘突出症患者，饮食上要注意什么呢？

一、多补钙

钙是骨的主要成分，所以要充分摄取。成龄期自不必说，成年以后骨也要不断进行新陈代谢。另外，钙还有使精神安定的作用可以起到缓解疼痛的作用。钙含量多的食品有：鱼、牛奶、酸奶、芝麻、浓绿蔬菜、海藻类等。

二、多补充蛋白质

蛋白质是形成肌肉、韧带、骨不可缺少的营养素。蛋白质含量多的食品有：猪肉、鸡肉、牛肉、肝脏、鱼类、贝类、干酪、鸡蛋、大豆、大豆制品。

三、多补充维生素

维生素E有扩张血管、促进血流、消除肌肉紧张的作用，用于缓解疼痛。维生素E含量多的食品：鲑鱼、大豆、花生米、芝麻、杏仁、粗米、植物油。

椎间盘的纤维环是由结缔组织形成的，纤维组织的形成离不开维生素C要形成结实强健的纤维环，维生素C是不可缺少的。维生素C含量多的食品：红薯、马铃薯、油菜花、青椒、青白萝卜叶、油菜、菜花、卷心菜、芹菜、草莓、甜柿子、柠檬、橘子。

