

从医41年,我的心愿是帮助更多人康复

——记全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师傅晓骏

8月20日上午，义乌三溪堂中医保健院，不少市民慕名来到傅晓骏专家诊室就诊。挂号的患者都提前做了不少功课，早早进行了预约登记，原来傅晓骏专家一个月只来三溪堂坐诊两回，分别是每月第一周周五上午和第三周周五上午。



坚守初心 病人康复是她最大的心愿

傅晓骏是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,浙江省名中医,金华市科技创新领军人才、拔尖人才和劳动模范,也是浙江省中医药重点学科——中西医结合肾病学、金华市优先发展医学重点学科带头人。

6月中旬,浙江省科学技术奖励大会上,由傅晓骏主任中医师负责的《脾阳虚血瘀型肾衰的理论基础及肾毒宁方干预机制研究》(第一作者),荣获2020年度浙江省科技进步三等奖,这是今年金华地区本级医疗卫生系统唯一一项获奖成果。

如今,从事中医工作长达41年的傅晓骏仍坚守岗位,每周坐诊、巡查病房、下基层医疗机构做交流、指导学生。她说,工作虽然辛苦,但换来的是更多病人的健康。每逢傅晓骏的坐诊日,她都会提早来到办公室,尽早接待病人。

上周,一名来自建德的50多岁女病人找傅晓骏看病。去年国庆节前,她经朋友介绍来过一次,经傅晓骏诊疗后病情明显好转。这次由于前几天没能预约到号,只能等着加号。病尚未痊愈,再加上一路乘车颠簸,她站不住也坐不牢,从凳子上滑到了地上。得知情况后,傅晓骏当即决定加号,先给她看病。

傅晓骏每天门诊限号 50 个,但实际情况是,她每次坐诊都要加号,一天接诊七八十个病人是常态,多的时候会超过百号。因为大量加号,她经常延迟中餐和午休。

“我拖班半小时或一小时，就能尽早帮更多病人解除病痛。”傅晓骏深知，来找她的多是疑难杂症患者，有的来自偏僻农村，有的来自较远的外地，来一趟很不容易，所以每次坐诊她宁愿自己忙点累点，也不让病人白跑一趟。医生的初心就是服务病人，帮助病人解除病痛，病人的康复是她最大的心愿。

造诣深口碑好 中医科研精益求精

傅晓骏 16 岁从师学医,至今已工作 41 年,擅长治疗各种肾脏疾病、风湿痹病、脾胃疾病及中医内科杂病、亚健康调理。她的病人中有不少是外地人,其中不乏来自江西、福建、安徽等地。病人多,是因为她的医术造诣深,临床疗效显著,多年来在群众中形成了良好的口碑。

作为金华市中医医院的学科带头人,傅晓骏带领自己的团队潜心研制了肾毒宁制剂、外用排毒敷贴膏等,结合这些特色制剂,采用中西医结合的方法,治疗各种肾脏疾病及风湿免疫性疾病。通过创新开展肾穿刺、腹腔镜置置管、动静脉内瘘成形等10多项技术,解决了血透病人血管通路疑难问题。傅晓骏还先后主持省、市级课题12项,并参与国家中医药行业专项课题、浙江省中医药重大疾病科技创新平台专项课题的研究。

2015年,她在金华市中医医院立项了浙江省自然科学基金项目。

“今年获得2020年度浙江省科技进步三等奖的这项研究,已经长达30多年时间,并且还将持续下去,希望能为更多慢性肾衰竭病人带去希望。这也是我和团队融合创新及科研的阶段成果。”傅晓骏对记者说起了获奖背后的故事。

原来早在二十世纪80年代末,傅晓骏在临床上发现肾病患者脾胃虚高的症状越来越明显,蛋白尿的指标就越高。为探究二者之间的关联,她开始科研立项,希望从中医治疗入手,探究有关中药方剂对慢性肾衰肾病的临床疗效及深层次机制。通过翻阅中医经典书籍和临床研究,她发现慢性肾衰肾病人有虚实夹杂、虚瘀交杂的特点,因此需要从扶正祛邪、活血化瘀角度进行治理。经过反复实验研究,傅晓骏开发出了方剂“降氮汤”。在第一阶段10年的临床观察中,傅晓骏和她的团队发现药物对于病人起到了明显的效果。

药物为什么会产生作用?针对不同体质的病人,如何辨证用药?二十世纪90年代开始至今,从临床机理到动物实验,从氧化应激到细胞因子、信号通路,傅晓敏和她的团队针对这个项目申请了9项课题进行专项研究。将“降氮汤”进行了升级改造,变为颗粒剂的“肾毒宁”,并带领团队研制了治疗多种肾脏疾病的口服及外用制剂,使得药剂使用更为便捷高效。

中医博大精深，自古讲究师承。傅晓骏作为全国名老中医药学专家经验指导老师，已带师承学生7名，其中3名已出师，开始在各领域崭露头角。同时，她还是浙江中医药大学兼职教授、硕士生导师，截至目前已带硕士研究生14名。2017年，她还领衔成立了浙江省傅晓骏名老中医工作室，目前工作室成员有12人。“八婺中医的传承、传播应该是每一位八婺中医人必须承担的使命与责任。”傅晓骏说，她利用自己的专业知识，继续努力，一直走在传承中医、传播中医学的路上。

全媒体记者 吕斌/摄

2岁以下宝宝不宜吃粗粮

众所周知,吃粗粮好处多,但是要不要给娃吃粗粮,相信很多家长的内心是犯嘀咕的,怕粗粮不好消化,给宝宝的消化系统带来负担。

其实,对于孩子来讲,粗粮的好处很多。粗粮由于没有脱去种皮,吃的时候只有认真咀嚼,才能嚼碎咽下。而咀嚼这个动作可以帮助清除附着在牙齿表面、牙缝中和牙龈上的食物残渣,按摩牙龈,让牙齿变得更加坚固。

但对于2岁以内的宝宝来说,消化功能还不完善,如果粗粮吃得比较多,尤其是整粒的粗粮,那对宝宝的消化系统确实会造成负担。

而且,粗粮中的植酸和膳食纤维含量较多,对铁、钙等矿物质的吸收会造成一定的干扰,所以2岁以内的小宝宝,尤其是吃得比较素的宝宝,不建议摄入太多的粗粮。

而对于大一点、已经入学的宝宝来讲,粗粮的摄入量就可以适当增加,可以吃的花样也更多。比如,蒸白米饭时加入一把小米,做成黄白相间的二米饭;蒸花卷的时候卷入一层玉米面,制成漂亮的金银卷。肠胃功能比较好的宝宝,可以每天都吃一些粗粮,但粗粮的比例不宜太高,控制在主食的三分之一以内就行。而肠胃功能较弱的宝宝,可以选择相对好消化的粗粮,如小米、燕麦、黑米等,做得软烂些,隔一天吃一次,一周吃三四次就可以了。

另外,吃完粗粮饭,一定要多给孩子补水,以免发生便秘。据健康网

长黄褐斑多半肝郁

黄褐斑(面部对称分布的淡褐色或黄褐色斑)是让女性很头疼的皮肤问题。中医称其为“面尘”,认为其发生与肝、脾、肾三脏关系密切,尤以肝为主。

现代女性承担了工作和家庭的双重压力，容易情绪不畅、焦虑不安。如果没有及时疏解，憋闷久了，就会造成肝郁。肝郁后，常常累及脾脏导致脾虚，也可能引起血瘀；肝肾同源，肝郁导致的相火妄动（肝肾阴虚，不能涵养寄居肝肾的相火，导致其冲逆上炎的病变）也是导致黄褐斑的元凶之一。

中医治疗黄褐斑,除了临床常用的逍遥丸,针对不同情况,各有针对性解决方法:比如,脾虚要用参苓白术丸,血瘀要用桃红四物汤,肾虚要用六味地黄丸。

除了口服药物,外用药物也可“直达病所”,中医常选用传统的“八白散”,即用八种中药(白丁香、白僵蚕、白牵牛、白藜蘆、白芨、白附子、白茯苓)组成的方剂,做成面膜敷在长斑部位。具体方法是:将上述药物磨成极细的粉末,每晚在擦完晚霜后,薄涂于面部,可起到预防黄褐斑的作用。

需要提醒的是,祛斑是一个循序渐进的过程,不可急于求成。市面上的美白祛斑产品大多数成分为偏酸性,容易造成皮肤干燥。因此,护肤时一定注意加强保湿,替换使用有保湿功效的产品,不要一整套产品全是美白的。

有黄褐斑的女性,日常还要加强防晒。涂抹完防晒霜后,在容易晒伤的颧骨和鼻尖,以粉饼按压含有防晒系数的蜜粉或两用粉饼,可达到多重防晒、预防黄褐斑生成的作用。此外,由于肝郁是导致长黄褐斑的最主要原因,建议女性朋友平时要学会调节情绪,凡事不要过多计较,用平和的心态对待周围的人和事。

据人民网

孩子咳嗽老不好 家长切忌乱用药

在儿童医院的呼吸科门诊中,经常会有一些宝妈问道:为什么孩子总是咳嗽?反反复复吃了很多药,反而越来越严重了呢?专家提醒,如果孩子咳嗽一周以上,家长就应带其及时就医,而不是随便买咳嗽药给孩子吃。

临床上见到咳嗽的患儿大多为上呼吸道感染,如咽炎、扁桃体炎等比较多。还有一部分是变异性咳嗽,也称过敏性咳嗽等,只有少数是肺炎、气管炎等问题。

咽喉痛,还常有刺激性的干咳等症状。如果继发细菌感染,侵犯气管粘膜,就变成了支气管炎,这时咳嗽就会加剧,常要咳好一阵子才会把痰咳出。因为不知道咳嗽是为了排痰,家长往往会擅自给孩子服用含有可待因的强镇咳药,在刚开始的时候,咳嗽是可以减轻的,但由于痰液迟迟不能排出,咳嗽就会变得迁延不愈。

咳嗽变异性哮喘(过敏性咳嗽)

很多孩子咳嗽多在夜间或凌晨,呈阵发性,无气喘及发热,胸部X线摄片及血液检查均无明显异常,先后使用多种抗生素及止咳药,效果都不明显。以往这部分患儿

常被诊断为“感冒”或“支气管炎”，近年来随着医学事业的不断发展，国内外学者发现这类病例可能患了过敏性鼻炎，临床上称为咳嗽变异性哮喘，它是一种以咳嗽为主要临床表现的隐匿性哮喘。咳嗽变异性哮喘不治疗或治疗不当，时间久了就有超过 50% 的病人发展为真正的支气管哮喘，咳嗽演变为喘了。这是因为反复的、持续的、顽固咳嗽，机器性摩擦损伤了气道皮，而上皮脱落后会直接刺激气道，形成气道高反应，引起哮喘发作。对于咳嗽变异性哮喘，只要用支气管扩张剂治疗，可以使咳嗽缓解或消失。

专家提醒:孩子咳嗽,家长切忌盲目用



药,很多药品中都有可能导致副作用的成分,家长在不确定的情况下,一定要咨询医生,不要随意用药。 据大河网(图片来自网络)

The background of the entire page is a stylized blue and white illustration of the Wuyao city skyline. It features various architectural elements such as a bridge with multiple pylons, a tall clock tower, modern skyscrapers, and a large stadium-like structure with a curved roof. The style is clean and modern, using geometric shapes and lines to represent the city's infrastructure.

广告

“义乌新地标 网红打卡地”开始征集！你pick哪一个？

说起义乌，你最先想起的是什
么？是囊括无数小商品的国际商贸
城，还是一年四季展会不断的国际
博览中心？是人流如织的佛堂古
镇，还是历史文化底蕴深厚的古月
桥？抑或是能吃到各种义乌传统美
食的餐馆？

.....

近年来，我市坚持高质量推进
全域旅游发展，旅游品牌内涵日益
丰富，旅游文化愈加深厚。为进一
步宣传我市文旅资源，打造义乌旅
游新亮点，展示义乌特有的“颜
值”与“气质”，增强市民获得
感、幸福感、自豪感，义乌市融媒
体中心联合特别发起“义乌新地标
网红打卡地”百万市民推选活动，
通过融媒体平台宣传造势，为一个
个餐饮美食、购物街区、酒店宾
馆、旅游景点、公园广场等贴上网
红标签，将它们推到聚光灯之下，
制造出“网红打卡地”热门话题。

参选范围

本次百万市民推选活动分为吃在义乌（美食·街区）、玩在义乌（美景）、住在义
乌（美宿）、购在义乌（购物）、夜游义乌（夜游）五大类目。义乌市域范围内所有
餐饮美食、购物街区、酒店宾馆、旅游景点、公园广场均可参与报名评选。

活动报名

1. 报名截止时间：2021年9月30日；
2. 报名方式：自主报名、推荐报名（本次报名参与评选不收取报名费）；
3. 报名通道：关注微信公众号（**义乌交通广播、义乌新闻广播、爱义乌，三选一**），
发送**关键词“打卡”**，即可收到推荐表填写页面，填写店名（地名）+上传三张照片
+100字文字说明；
4. 报名类目：吃在义乌（美食·街区）、玩在义乌（美景）、住在义乌（美宿）、
购在义乌（购物）、夜游义乌（夜游）。

活动流程

本次评选活动分为初审、复核、综合评定（包括网络投票+专家评审）三个环
节，按类目评选出若干名奖项，并举行授牌颁奖仪式。

活动时间：2021年8月—11月

时尚潮流、文化艺术、休闲娱乐、美景美食……具备各式特质的“网红打卡
地”，已逐渐成为网络社交时代的城市新地标，吸引众多年轻消费群体争相到访，拍
照、刷屏，不仅带来超高人气和流量经济，还能极大提升城市品位，擦亮城市形象，
全面提高城市知名度和影响力。

你心目中的“网红打卡地”在哪里，欢迎说出你的看法！

A square QR code with a black and white pixelated pattern, used for quick access to the registration information.

扫二维码推荐报名，**赢华为手机**

（2021年9月30日系统自动开奖）

· 主办单位：义乌市文化和广电旅游体育局、浙江中国小商品城集团股份有限公司、义乌市融媒体中心
· 协办单位：义乌市风景旅游行业协会、义乌市餐饮宾馆行业协会 · 公益支持单位：义乌市住宅建筑工程有限公司（金碧华府项目）

· 媒体支持：义乌商报、义乌新闻综合频道、义乌商贸频道、义乌公共文艺频道、爱义乌
FM95.5义乌交通广播、FM106.2义乌新闻广播