

2020年,我院疫情防控、医疗服务两手抓,各项工作稳步推进,取得了喜人的成绩。为展示医务人员敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的新时代风采,经院部研究决定,在全院开展“我的2020”主题征文活动。现将部分作品刊发,以飨读者。

小康路上奋斗有我

□ 奚柏剑



今年是全面建成小康社会之年,正当全国人民戮力同心、不懈奋斗时,一场突如其来的新冠疫情扰乱了我们奔赴小康的步伐,而我作为一名医务人员,有幸走上了抗疫最前线,成为众多“逆行者”中的一员。

2月9日,在疫情防控形势非常严峻时,我们作为省第五批援鄂医疗队员,带着对生命的敬畏和全市卫健人的重托,踏上了驰援武汉的征程。从报名到出发不到24小时,虽然心中有对亲人的牵挂、对未知情形的忐忑,但领导的信任、家人的支持、患者的需求,让我们义无反顾,那一刻我是幸福的,因为我感到爱 and 善在心中喷涌而出,感受到凡人善举的力量。

我们支援的地点是武汉体育中心方舱医院,在这里的38天经历我终生难忘。还记得抵达武汉后连续多天紧张的防护培训、成

立镇江医疗队临时党支部时在党旗下的庄严宣誓,我永远忘不了那些患者战胜病毒的乐观精神和坚定信念,忘不了经手的第一位出院患者与我告别时的幸福时刻,忘不了与队友守望相助共战病魔的日日夜夜……那一刻,我深刻感受到一名医务人员的职责担当,深深为这份职业骄傲自豪,我从未孤单,也没有胆怯,因为在这场没有硝烟的战争中,我不是一个人在战斗!

最难忘的是2月15日我的首次入舱。那天晚上的武汉大雪纷飞、寒风凛冽,一片银装素裹。6个小时的工作,75位患者,一接班我们便忙碌开了。量体温、测血压、发口服药、完善护理记录单……患者的呼唤此起彼伏,我们不停地从舱内穿梭,不敢有丝毫停歇。护目镜内常有雾气遮挡视线,长时间戴口罩、穿防护服使我们胸闷气短,更不能喝

水、上厕所,但看到患者们期盼的眼神,我们就忘却了身体的不适。几次入舱后,我逐渐变得得心应手,和患者们相处融洽,有空时还带领他们练习中医养生操“八段锦”,大家参与度很高。很多患者送来鲜花,发来感谢短信、视频,邀请我们以后来武汉做客,这些都深深感动着我,病毒阻隔了人与人之间的距离,但阻隔不了心与心的靠近。

最振奋的是3月8日我们负责的方舱医院休舱了!25天,我们共收治新冠肺炎确诊患者570人,其中转出134人,治愈出院436人,实现了患者“零死亡”,医务人员“零感染”的目标。我想,正是因为全社会的共同努力,决胜小康的信念,才让我们在短时间内控制住了疫情,成就了中国医学史上的奇迹。

去时数九寒,归来春意浓。都说我们是最美逆行者,但这段经历给我更多的是成长和收获,在这场没有硝烟的战争中,我们身边有着太多的凡人善举,公安民警、环卫工人、基层干部、党员志愿者……他们每一个人都恪尽职守、勇战疫情,为打赢这场战斗作出最大的努力,用行动诠释了大爱无疆、团结拼搏、战胜小康的新时代精神!而我更收获了浓浓的战友情,得到了专业技能的提升,感恩着社会各界和家乡人民的支持鼓励……这些,必将是我一生的宝贵财富,也定将鞭策我在今后的工作中继续前行,更好地为群众生命安全和身体健康服务!

责任

□ 蒋峻

“我志愿献身医学,热爱祖国,忠于人民……我决心竭尽全力,除人类之病痛,助健康之完美,维护医术的圣洁和荣誉,救死扶伤,不辞艰辛,执着追求,为祖国的医药卫生事业的发展 and 人类的身心健康奋斗终生。”这是医生的誓言。

宣誓是个仪式,平日里医生也是普通人,但特殊时刻,医生注定不平凡,因为当突发公共卫生事件发生时,医生心中的责任和使命便会倾而出。

经历过“非典”的人们都很清楚,当年与SARS病毒的抗争是怎样的一场恶战。而今年1月18日,新冠疫情已趋严峻,84岁的钟南山院士受国家召唤,赶往武汉研判疫情,老先生告诫全国人民没有特殊情况不要去武汉,自己却日夜兼程奔赴前线。看到他坐在动车上一脸疲惫的视频,我泪盈双眼。

从广州到武汉再到北京,钟南山院士实地了解疫情,研究防控方案,出席发布会、连线媒体直播、解读最新疫情……关键时刻再次站出来的钟南山,勾起人们对这位当年敢讲真话、敢涉险滩、敢啃硬骨头的抗击“非

典”英雄的集体回忆,更有深深的敬意。这是怎样的一种责任感!这无关名利,更不是作秀,而是一个战士愿与阵地共存亡的使命。此时,每一位医务工作者无需豪言壮语,有的只是默默的付出,时刻准备加入战斗的决心。

正月初二下午,我院全体职工收到紧急通知“取消假期,速返医院,开始工作。”不问缘由,所有人第一时间赶到医院候候组织安排,走上疫情防控各个岗位。当武汉需要我们的时候,中医人表现出来的是“随时听候命令”、“我愿奔赴一线”……请战书上签下的是责任,更是大家的决心,因为我们是“召之即来,来即能战,战则必胜”的勇士。2月9日凌晨,医院接到通知需派一名护理人员驰援武汉,工作群里消息一出,回复声此起彼伏“我去,我去,我去……”大家争相报名。

奚柏剑是两个孩子的母亲,一位普通的



妙手芳华 护健康

□ 郭君

在我的身边有这样一位资深美女中医,她博采众家之长,妙手祛疾患,治愈无数患者,她对中医药热爱执着,三十多年如一日,只为杏林春暖。她就是市中医院针灸推拿科副主任医师陈吉楠。

勇挑重担 逐梦成长

1989年陈吉楠怀揣中医梦来到扬中,在市中医院首创针灸推拿科,发挥中医药“简便验廉”优势,治疗运动神经系统疾病、内科儿科疑难杂症等,知名度、美誉度日益提升。

作为一名女医生,她问诊细致、因人施治、精准治疗,而工作之余总结病案、钻研中医经典著作、虚心请教专家已成为她的习惯。梅花香自苦寒来,在她的带领下,推拿科逐渐壮大,慕名前来就诊的患者络绎不绝,治疗病种由原来的骨伤(颈肩腰腿痛)向内、外、妇、儿等科全面拓展,治疗方法也由针灸推拿常规手法向浮针、埋线、灸疗、拨筋通络手法发展,大大提高了临床疗效,今年科室更是被评为镇江市中医临床重点专科。

坚守初心 甘于奉献

中医推拿是一项专业性很强的“气”活”,需要手法拿捏到位,轻重有度,才能达到舒经通络、调气活血、解除病痛的目的,要求医生长时间站立徒手操作,腱鞘炎、腰肌劳损成为他们常见的职业病,女医生更是难以坚持。但陈吉楠始终坚守临床一线,对青年医师言传身教。尤其今年受疫情影响,需要戴着口罩、帽子为患者治疗,一次推拿下来,头发面部都被汗浸湿,胸闷气短,可她根本无法顾及,又开始专心为下一位患者服务。

守正创新 精益求精

近年来,随着“低头族”的增加,颈椎病患者越来越多。传统中医针灸和推拿虽可缓解症状,但很多患者易反复发作,这使陈吉楠非常苦恼。于是她翻阅相关书籍、上网搜集资料、前往上级医院进修,反复研究疾病根源,直到了解到现代理疗整复技术后,她豁然开朗。于是她立即学习这项技术,并于中医针灸推拿兼容并蓄,自成一套治疗体系应用于临床,立见奇影的疗效赢得了患者的一致好评。

作为扬中市名中医,她致力推广中医药适宜技术,定期前往各乡镇社区举办讲座、义诊,积极开展针灸减肥等新项目,并被国家少年女子曲棍球队聘为队医,为镇江市康复医学专业委员会委员,所撰写的论文《推拿理疗和康复训练对女曲国少队员膝关节内侧副韧带损伤的疗效》获扬中市优秀科技论文三等奖。



中醫院報

厚德 精医 仁爱 惠民

第30期

2020年12月31日

农历庚子年十一月十七

扬中市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyzszyy.com

同心奋楫破浪行

——2020年中医院亮点工作回眸

2020年是极不平凡的一年。在市委卫建委的关心支持下,我院职工弘扬抗疫精神,发挥中医药优势,全力做好疫情防控和医疗服务,稳步推进综合大楼建设。通过内联外引,人才队伍和专科建设持续健康发展,诊疗服务优质高效,交出了令人满意的答卷。

I 党建引领战疫情

年初以来,面对突如其来的新冠肺炎疫情,我院党支部按照全市统一部署,全面布置我院防控工作,先后组建志愿者突击队、援鄂后备医疗队,全院职工放弃休假,争先报名,24小时坚守预检分诊、发热门诊、院感、泰州大桥卡口、集中医学观察点等防控岗位,骨科护士长奚柏剑更是代表我院逆行武汉,圆满完成38天援鄂医疗任务。在这场没有硝烟的战斗中,院

党支部充分发挥战斗堡垒作用,靠前指挥,制度、人员、后勤保障应对有力,防控实效明显。

同时,结合疫情发展形势,严格落实医疗机构内疫情防控规定及督查整改要求,常态化、科学开展防控。在此基础上,开展“管理再规范,服务再提升”主题活动,加强门诊急诊和病区管理,严抓医疗质量安全,确保诊疗有序,满足群众就医需求。



工作动态

我院64排CT即将投入使用



影像高质量,诊断有保障。日前,我院引进原装进口GE小宝石 Revolution EVO高端功能型64排CT设备,目前已完成测试,即将投入使用。

该设备采用目前集成化程度最高的探测器和超高端的迭代平台,具有扫描速度快、图像高清、低剂量等特点。除常规检查外,还可进行全身各部位平扫、增强,血管CTA成像,泌尿系统成像、骨三维扫描,肺结节分析等检查。该设备的添置,将满足因人口老龄化及肿瘤、心血管疾病发病率上升,群众对高端影像设备的需求,为临床诊断、治疗提供强有力的技术支持。

(董翠萍)

我院开展节前消防演练

日前,我院组织火灾应急疏散演练,旨在提高职工消防安全意识,增强应对突发事件的处置能力。

演练开始后,五病区洗澡间突然起火(模拟),当班护士发现后立即启动一键报警装置,同时拨打消防控制室电话,当班医生立即切断火源,就近取用灭火器自救。接到报警电话后,消防灭火组火速抵达现场救援,疏散组快速带领患者、医务人员逃离火灾现场。此次演练各小组分工明确,环节紧凑,达到了熟练使用消防器材、快速疏散人员逃生的目的。

(郑小燕)

健康校园行圆满结束

近日,我院承担的市区6所小学健康体检工作圆满结束。42天内,我院医务人员共为10075名在校学生进行内科、外科、眼科、口腔、肺活量五个方面的健康检查。现场体检结束后,逐个为学生们健康评价、主检,建立个人电子健康档案和视力档案。同时,针对体检中发现的异常情况,及时反馈给学校和家长,做到早发现、早干预,最大程度地保护学生们的身心健康。

(张群)

I 技术强科收获多

今年,我院先后揭牌成立李德志教授工作站(中国医学科学院肿瘤医院)、沈杨教授工作站(东南大学附属中大医院妇产科)、顾斌教授工作站(上海市浦东新区人民医院),目前已与8家三甲医院15个专科建立稳定合作关系,建成6个教授工作站,20余名专家定期来院坐诊、手术。

工作站的成立给市民提供了高层次诊疗服务,也快速提升了我院专科技术能力。今年,我院消化内镜中心成功实施“双镜”(结肠镜和腹腔镜)联合下结肠多发性

息肉及肠道肿瘤根治术,尤其是内镜下胃肠道息肉及早癌的EMR、ESD手术已达到三级医院同质水平;外科开展我院首例肾脏肿瘤微创术、首例腹腔镜下保肾肾肿瘤切除术、3例头颈肿瘤根治术;妇产科施行单孔腹腔镜下卵巢巧克力囊肿剔除术、宫颈子宫肌瘤剔除术、全子宫切除术、卵巢畸胎瘤剔除术及后盆腔重建术;骨伤科开展椎间孔镜、关节镜等微创技术,实现创伤、脊椎、关节、外科科全面发展。



I 中医门诊品牌亮

成功举办第十一届冬病夏治暨夏季养生节、第十二届膏药节,活动开展以来,共计服务群众2万余人。活动期间,每月两次邀请省中医院名中医专家坐诊,我院名中医定期坐诊,通过体质辨识,提供个性化夏治、膏

方及养生方案。同时,强化质量监控,确保为市民提供高品质、绿色健康的中医药服务。建成儿科中医经典病房,运用中医特色治疗疗法(穴位贴敷、药浴、足浴、香熏、针灸推拿、艾灸等)治疗小儿常见病,受到

I 公益活动惠百姓

每月两次举办“中医大篷车乡村行”活动,走进社区、学校、企业、福利院,举办健康讲座,免费现场诊疗,计划今后两年内使受益人群覆盖全市所有社区(村);6月份,开展“情暖桑榆”志愿服务,为全市老年人提供多元化中医药健康服务,计划2到3年内实现我市养老机构全覆盖,为所有离退休干部及居家养老五保户提供

上门服务。每月深入各乡镇社区,举办结直肠癌防治讲座、发放调查问卷、接受现场咨询和预约登记。目前,已面向45-75岁常住居民发放调查问卷2200余份,现场登记预约460多人,据统计,在来院进行肠镜检查的5097位患者中,肠息肉患者1982人,发病率38.89%,肠癌患者120人,发病

I 国债项目在推进

8月份以来,我院在市委市政府关怀和市委卫建委科学指导下,加快推进抗疫国债项目—综合大楼建设,旨在使卫生医疗服务强起来,为群众提供更好的就诊环境。该项目为市卫建委系统民生工程,总投

资1.1亿元,将建成高11层、建筑面积为2.3万平方米的综合大楼。目前,项目正在有序推进,为确保在建期间医疗服务不受影响,我院整体搬迁门诊急诊室,在原行政楼南侧设立临时门诊急诊,现已投入使用。



妇科手术不留疤 ——我院妇科微创手术进入“无痕”时代

我院妇产科现有医师11名,其中硕士研究生3名,主任医师1名,副主任医师1名,主治医师3名。设有妇产科门诊、中医妇科门诊、产康门诊,是集预防、围产保健、母婴宣教、妇科诊疗、教学科研于一体的重点临床专科。

今年7月,我院与东南大学附属中大医院签约,揭牌成立“东南大学附属中大医院女性盆底健康管理中心杨中分中心”、“著名妇产科专家沈杨教授工作站”。工作站成立以来,其专家团队每周来杨坐诊,成功开展单孔腹腔镜下卵巢巧克力囊肿剔除术、宫颈子宫肌瘤剔除术、全子宫切除术、卵巢畸胎瘤剔除术及后盆腔重建术等系列高难度手术。



■ 专家介绍



沈 杨



陈纪芳



张恒红



梅慧娟



施正萍



梅慧娟

沈 杨 主任医师,医学博士,东南大学副教授、博士研究生导师,东南大学附属中大医院副院长,东南大学妇女生命健康研究所所长,女性盆底健康管理中心负责人,妇产科行政副主任,江苏省妇幼保健重点人才。擅长妇科肿瘤的综合诊治,尤其是常规/单孔腹腔镜子宫内肌瘤、宫颈肌瘤、早期卵巢癌的手术治疗;晚期卵巢癌 R0 切除术,复发性宫颈癌盆腔廓清术;擅长女性盆底修复及尿失禁治疗。

陈纪芳 主任医师,妇产科主任,硕士研究生,镇江市医学会妇产科专业委员会。擅长中西医结合方法治疗盆腔炎、不孕症、异位妊娠等各种妇科疾病,熟练开展如子宫肌瘤、卵巢肿瘤、宫外孕等妇产科手术,对各项计划生育手术[无痛人流术、大月份钳刮、药物流产、引产、上(取)环等]具有丰富的临床经验;率先开展新式剖宫产手术,具有手术时间短、恢复快、住院时间短等优点。

张恒红 副主任医师,妇产科副主任。江苏省人民医院妇产科进修学习,能治疗妇产科各种多发病、疑难病,开展无痛人流、剖宫产、子宫次(全)切除;熟练开展腹腔镜下妇产科各项手术,如输卵管结扎、宫外孕、附件囊

肿切除等;擅长运用中西医结合方法治疗盆腔炎、月经不调、不孕不育、宫外孕保守等。

陆培新 主治医师。擅长运用中西医结合治疗慢性盆腔炎、阴道炎、宫颈炎、不孕症等,运用电刀、利普刀治疗宫颈糜烂、宫颈炎、附件切除、剖宫产、子宫肌瘤等手术。

施正萍 主治医师。毕业于镇江医学院临床专业,先后在镇江康复医院进修、南京妇幼保健院腹腔镜培训班学习新技术,擅长运用中西医结合治疗慢性盆腔炎、阴道炎、宫颈炎、不孕症等,运用电刀、利普刀治疗宫颈糜烂、宫颈炎、附件切除、剖宫产、子宫肌瘤等手术,腹腔镜进行宫外孕、附件切除等手术。

梅慧娟 主治医师。江苏省人民医院妇产科进修学习,开展腹腔镜下子宫切除、异位妊娠、附件囊肿剔除、不孕不育、盆腔粘连分解手术,擅长运用中西医结合治疗盆腔炎、月经不调、宫外孕保守,熟练开展正常产、剖宫产、无痛人流等。

■ 新技术

单孔腹腔镜手术

21 岁的陈女士,未婚,平素月经规律,几天前出现小腹隐痛症状,在家人的陪同下到当地医院就诊,经 B 超检查显示:子宫大小正常,盆腔左侧囊性团块,考虑为卵巢囊肿。这一消息犹如晴天霹雳,陈女士不愿相信,多次辗转上级医院,诊断如初。陈女士父母了解到,妇产科沈杨教授是这方面的权威,且定期来我院坐诊的消息后,立即在我

院微信公众号预约挂号。沈教授了解其病情后,建议尽快手术防止癌变。考虑到陈女士对自身病情及传统手术切口疤痕有恐惧心理后,沈杨教授、陈纪芳主任医师为其精心制定单孔腹腔镜手术的方案。与常规腹腔镜手术相比,单孔腹腔镜手术切口更加隐蔽、美观。术中,患者出血少,术后恢复快,第二天即可下床活动。

后盆腔重建手术

80 岁的丁奶奶,10 多年前走路感觉有肿物脱出,不能自行回缩,有异常阴道排液,同时尿频、淋漓及尿失禁,尿急及排尿不畅,排便困难。多年来痛苦不堪,去多家医院治疗效果不好。家人得知沈杨教授来我院坐诊后,立即陪同老人前来就诊。沈教授仔细问诊、检查后,综合考虑患者年龄大、基础疾病多,有高血压、心脏病、乳腺肿瘤、静脉曲张等病史,手术风险较大,在征求家属意见后,决定为老人行损伤较小的后盆腔重建手术。手术过程顺利,老人返回病房后,血氧

饱和度较低,维持在 83%~94%之间。主治医师施正萍、麻醉科主任孙小英、麻醉护士黄蓉、护士顾素珍一直密切观察,直到晚上 8 时,老人血氧饱和度才上升到 95%以上。后来血氧饱和度多次反复下降,经呼吸道处理后,两天后好转。为防止老人术后发生肺部感染、静脉栓塞等并发症,妇产科病区护理人员坚持为她勤翻身、勤拍背,进行热敷、按摩、抗炎等治疗,老人终于在 48 小时后,自解大便、小便,血氧饱和度、生命体征稳定、精神状态良好。

预防冬春季呼吸道传染病



具、进入超市和农贸市场等室内密闭场所、医疗机构就诊或陪同时应全程佩戴口罩,同时要注重规范佩戴口罩,不随意将口罩拉下,露出口鼻。

注重手部卫生

养成勤洗手的良好习惯,外出回家后、饭前便后、接触公共设施或物品后等情况下,应使用流动的水、肥皂等洗手,或使用免洗手消毒剂、消毒湿巾等进行消毒。

重视货品防疫

接收境外包裹货物、境内中高风险地区快递包裹,在家清洗冷链食品时,佩戴一次性手套,打开货物前对其包装用酒精消毒。

保持社交距离

公众交往保持 1 米以上的距离,不扎堆,不聚集,尽量不去人群密集和通风不良场所,尽量缩短在公共场所停留时间。

保暖不忘通风

在空气状况良好的情况下,经常开窗通风,保持室内空气流通,居家每天开窗 2~3 次,每次 20~30 分钟。如使用无新风系统的

科学佩戴口罩

公众应养成随身携带口罩习惯。在通风不良密闭场所或者与他人距离小于 1 米的室外场合应佩戴口罩;在乘坐公共交通工

空调时,应适当开窗留缝,增加换气次数。寒冷季节注意防寒保暖,在开窗通风过程中不要着凉。

注意社交礼仪

咳嗽、打喷嚏时应用纸巾或肘时遮住口鼻。不在公共场所大声喧哗,需大声说话时,应注意不直面他人。不随地吐痰,吐痰时用纸巾包裹并做适当处理。

保持吃动平衡

注重平衡膳食,生熟食物分开存放,烹饪过程分开操作,肉蛋奶及水产品应充分煮熟后食用,不食用变质食物;不接触、购买和食用野生动物,避免与活禽接触;不采购食用没有明确来源的冷链食品(尤其是进口冷链食品)。注重生活规律,确保充足睡眠、不劳累不熬夜,适当加强体育锻炼,提高自身免疫力和机体抗病能力。就餐时注意使用公勺公筷。

养成良好的卫生习惯

加强自我健康监测,出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状时,全程做好防护及时到就近的医疗机构诊治。老年人、儿童等重点人群,在流行季节来临前接种疫苗、水痘疫苗和肺炎疫苗等,提高免疫力,有效预防相关疾病发生。

养阴护阳这么做

大家都知道“冬至”是数九的第一天,所谓“冷在三九”,一年中最寒冷的几个月就要来了。阴极之至,阳气始生,除了寒冷,冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。“冬至一阳生”,这一天,天地间的阴气盛极,而阴阳本为同根一体,阴到了极致,就会转化为阳。此时,人体的生理状态亦然,因此,冬至养生,不仅要护阴还需养阳。

● 早睡晚起

《黄帝内经》有“早睡晚起,以待日光”的说法,就是冬天要早睡,晚起,起床最好在太阳出来后,尤其是老人。从中医的角度,早睡可以保存阳气,保持温热的身体,晚起可以补阳气。而阳气好比人体的卫兵,它们分布在肌肤表层,负责抵制一切外邪,保卫人体的安全。

● 衣着保暖

冬至时阳气马要开始萌芽,所以,注意保暖,保护阳气不受寒气的所伤是必须的。“寒则涩而凝之”,人体气血运行会在此时变的更加缓慢,如再为寒邪所伤,则周身气血更易发生拥堵。因此,平素血液粘稠度高的高血脂、高血糖、高胆固醇患者,更要做好脖子、肩膀、腰部、膝盖和脚的保暖工作。不过,温暖也应适度,以自我感觉不燥热,身体不出汗为宜。过于温暖,身体处于出汗状态,则不利于阳气闭藏,反而更易生病。

● 适度运动



抗病能力。

● 酌情进补

冬至过后是大补的最佳时机,但也要因人而异。因为,冬季吃的肉类等肥甘厚味较多,容易导致饮食不化、聚湿生痰、内热积聚,更易引发疾病。所以大家在食用热性食物的同时,也得吃一些补充津液稍清凉的食物,如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。此外,寒冷的气温下,大家还可以每日喝上一碗热乎乎的杂粮粥,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。

● 医药养生

俗话说“夏养三伏,冬补三九”,在冬至时选取具有强身保健作用的关元、中脘、足三里等穴位,并施行艾灸,能够起到温阳补气、温经散寒的作用,可提高机体的抗寒和

枸杞的好搭档

枸杞,是十分常见的药材和滋补品。《本草汇言》描述其“使气可充,血可补,阳可生,阴可长,火可降,风湿可去,有十全之妙用焉。”枸杞子亦药亦食,可单用嚼食或泡水。搭配不同药食同源之品,更能使其保健效果翻倍。

加点红枣,润色暖手脚

寒冷季节,人容易感觉手脚冰冷,此时可以用枸杞搭配红枣食用,有很好的暖身功效。

方法:取枸杞一小把(20~30 粒)、红枣 3~4 枚,直接将枸杞子和红枣放入玻璃杯中,以开水冲泡服用,或者用水煮沸后服用。

功效:红枣味甘性温,能够补中益气,养血安神,与枸杞子搭配,可起到改善面色苍白和手脚冰冷的补益功效。

加点麦冬,滋阴补血

对于经常口渴或有患有糖尿病的人来说,可以用枸杞搭配麦冬食用,以滋阴生津、缓解不适。

方法:将麦冬、枸杞和桂圆干用清水洗净后,加入温开水冲泡。

功效:对热病伤阴、阴虚肺燥、消渴(糖尿病)之症,有协调作用。

加点菊花,降压防眼病

对于患有高血压的人来说,控制血压可以说是一辈子的事情,如果能合理使用枸杞子搭配菊花,就能很好地控制血压;同时,对于眼病也有防治作用。

方法:每次用杭菊花 10 克,枸杞子 10 克,放入大茶壶内,加入热开水,10 分钟后便可饮用。

功效:菊花枸杞子茶能预防和治疗各种眼病,对糖尿病、高血压、冠心病患者都有好处,最适宜老年人饮用。

加点黄芪,补气益肾

秋冬补肾气,可不能错过黄芪了。**方法:**将黄芪用清水浸泡 20~30 分钟,浸泡后和枸杞一同放锅内,大火煮开后转小火煮 20 分钟即可饮用。

功效:二者合用可收益气固本、温阳利水之效。冬季服此方可使身体温暖、精力旺盛。

加点熟地黄,养血滋阴

熟地黄是由生地黄黄炮制而成的。生地黄(干地黄)性寒,味甘、苦,主要用于清热凉血。熟地黄味甘,性微温,长于养血滋阴、补精益髓,可用于肝肾阴亏之腰酸膝软、月经不调、遗精、早衰等,也可用于因肝肾精血不足而引起的头晕、耳鸣、两目昏花等。

做法:将枸杞与熟地黄放入杯子里,加温开水冲泡,也可以加入适量水一起煎煮。