



“旗帜在，精神就在！”

□王守振

祖国的四面八方涌向四川，他们和解放军一起，在最短的时间内赶赴灾区。尽管面临着连续不断的余震，尽管路面随时可能断裂、山上石头随时可能滚落，但是他们义无反顾、勇往直前。

“常常看到被砸扁的汽车，掉进江中的卡车，但是我们所有队员没有一个退缩的！”首批参加救援并担任河南医疗救援总队运输队队长的郑州120急救指挥中心主任乔伍营救灾归来后感慨万千。“快点，快点，再快点！伤员早一分钟得到救治，就减

少一分致残的危险。”河南中医学院第一附属医院骨科博士丁永利在他的日记里这样描述当时的心情。“前线官兵冒着生命危险把同胞从废墟中救了出来，我们没有理由让他们在我们面前倒下！”这是郑州大学第一附属医院骨科护士长赵辉代表医务人员作出的庄严承诺。

践诺如金，一言九鼎！经过精心治疗，转送到河南的369名伤病员全部康复返川。

千里奔突的卫生防疫和卫生监督人员迅速背起了几十斤重的喷雾器，用杀虫药、消毒剂不间断地喷洒厕所、畜圈、垃圾堆放

场和遗体停放间。“关键时能站出来，危险时能冲上去，战斗时能打得赢！这就是河南医疗队，这就是河南卫生人。”一直随队采访的《医药卫生报》记者董文安发出了这样的慨叹！

当防疫队员们得知堰塞湖上游有一座孤岛是防疫空白点时，担任队长的河南省疾病预防控制中心副主任许汴利，义无反顾地带领他的突击队员，请求直升机把他们“空投”上孤岛。尽管只能靠山坡上的土豆充饥，但他们却不退却。

“旗帜在，精神就在！”这就是他们的信念。



河南省医学情报研究所 郭增宏

传承文明，净化心灵，激励热情，鼓舞斗志，塑造精神，都离不开先进的文化引领。

战争年代，一首战地小调，一曲秧歌舞，一段快板书，就使战士们忘了疲劳、忘了困苦、忘了饥饿，甚至献出生命也在所不惜。

解放初期，新中国百废待兴，全国各族人民团结一心，艰苦创业，奏响了一曲励志凯歌，使中国人挺起了腰板。谁能忘记“宁可少活20年，也要拿下大油田”的“铁人”精神；谁能忘记搬山造地、驱穷致富，让“七沟八梁一面坡的穷山沟变成层层梯田平展展”的大寨精神；谁能忘记“热爱祖国，无私奉献”的“两弹一星”精神；谁能忘记“雄赳赳气昂昂、保和平为祖国”的抗美援朝精神；谁能忘记林县那震惊中外劈山引水的号子声，铸就出高山仰止的红旗渠精神；谁能忘记兰考治沙造林护地，让农民尽快跳出穷窝窝的焦裕禄精神……

今天，物质条件好了，文化传媒丰富了，但是从上到下加强文化建设的引领作用自始至终没有放松，还被放到战略位置去抓。这无非是告诫人们，无论社会发展到什么程度，要时刻牢记中华民族五千年优秀文化的根，不可丧失理想信念，不得缺少危机意识。

其实，文化的力量之所以神奇，就在于它溶于深奥与浅显之中。卫生文化的源泉，就是悬壶济世，救死扶伤。有时候，一句温馨的问候，一次简单的交谈，一次入情入理的引导，一场小小的活动，都会产生意想不到的效果。由此，我想起了一件在记忆中难以抹掉的小事儿。

那是2004年，河南省卫生厅要举行“庆七一”爱党歌曲比赛，由于我们单位人数少，没有挑选队员的余地，全体都要参加。经过两周加班加点地排练，我们基本可以“和”在一起了。比赛那天，大家相互鼓励着，可还是有点紧张，这是多少年来我们第一次组队参加这样的大型活动，生怕“唱”砸了。轮到上场时，我当指挥，记得曲目是《万泉河水》，谁知起调有点高了，队员们憋红了脸，闭着眼，随着节奏扯开嗓门唱。一曲下来，我们的音量没说的，就是把一首好端端的抒情歌曲唱成了“进行曲”。最终我们得了优秀奖，大家捧着奖杯回味无穷，感慨万分。那一年，大家始终保持一种昂扬的精神和工作状态，各项工作成果累累，业务建设受到中华医学会的表彰，党支部还被省直工委评为“五好党支部”。

原来，文化的力量如此神奇，“喊歌”也能喊出精神，喊出斗志，喊出“另类美”。

书法可养生，选体有讲究

河南省肿瘤医院 程心超



书法不仅是一门精妙的艺术，更是一种修身养性的绝好法门。它可以陶冶情操，还可以修身养性。美是生活中固然存在的，成名的书法作品，都有它一定的美学价值。书法艺术是一首诗，不同性格的人，有着不同的欣赏观点和审美情趣。书法养生是一门新学问，在当今书法艺术蓬勃发展的研究领域中，具有崭新的科学价值。

许多初学者在临帖时，由于没有合适的选择，也不管个性投机不投机，总是抱着一家一帖穷追死练，结果花了很长时间，收效甚微而且兴趣索然，以至“山重水复疑无路”。后来许多人逐渐熟悉了书法常识，视野拓宽，另换他帖，便觉有“手未动而神自通”的妙悟，顿觉“柳暗花明又一村”。有的人还主张临帖要先唐后魏，有的人主张先魏后唐，有的人主张博采众收，有的人主张专攻一家一帖，仁者见仁、智者见智。不管怎样学都有成功的，关键在于各自的个性爱好和学习方法是否得当。

我读小学时老师教我们临摹黄自元、柳公权字帖。我在部队和地方

工作近50年来始终爱好行草字体。前几年，我有幸成为省书法家协会会员，现在我每周坚持练写2~3次，在实践中体会到了练字对养生和陶冶情操的好处。

从健身的角度上讲，在篆隶真行草诸体中，养生效果最明显的当推篆隶真，行草次之。因为在行草中没有一定的激情是缺乏活力的，而感情冲动易伤心，思想迷乱，不利于养生。周心莲在《临池管见》中说：“作楷书十字或数百字，便觉矜躁俱平。”何乔瑶在《心术篇》中说：“书者抒也，散也，抒胸中气，散心中郁也，故书家每得以无疾而寿。”在真书中，不同书家的体格又有不同的要求和练法，比如《九成宫》、《夫子庙堂》等碑，不下工夫是绝对练不好的。

书法和静坐养生治病方面的原则也是相同的。柳体瘦劲峭拔，颜体豪迈开阔。在五行中，从相生相克的顺向发展思维上来论，一般认为是性格坚毅的人应练柳体，性格含蓄细腻的人应练虞体或欧体；从相克的逆向思维发展方面来论，女同志宜练点行书或草书，以求阴柔之韵；性格狂妄和疾病患者，也宜专攻楷。若性情浮躁而又练狂草和劲楷，则肝火上亢而精神恍惚，气血上冲，容易产生不良影响。

因此书法爱好者宜自选字体，以个人爱好为主。



慧性乐符

鸟巢
河南省人民医院 张铁良
开春纷纷筑新居，不用钢筋和水泥。
房屋高挂树枝上，安度寒暑兼风雨。
房价涨跌无忧虑，或有楼阁可栖息。

晚春
河南省人民医院 朱静娟
春天过后不是秋，我等勿须为容愁。
笑对古稀两鬓霜，妆扮春色莫害羞。
这边跳舞那里歌，剑拳扇子显身手。
麻将乒乓弹交响，回放春光非走秀。

幽默乐园

无法医治

病人：“我常常失眠，有什么好药？”
医生：“最好是用理智的办法来控制。”
病人：“怎么控制？”
医生：“睡觉时，你别想别的事，用心数数，一直数到睡着为止。”
病人：“那可不行，数到10我就非跳起来不可！”
医生：“哦！那为什么？”
病人：“我是拳击运动员。”

针灸推拿治疗颈椎病

□陈春香

颈椎病是颈椎及其周围软组织退行性改变，致使神经、血管、骨髓等受损害而产生的一系列临床症状群。颈椎病是一种常见病、多发病，常见于中老年人。近年来，颈椎病的发病率越来越高，愈来愈年轻化，长期伏案工作的人，是颈椎病高危人群。目前颈椎病多采用保守治疗，采用颈部夹脊穴温针疗法为主，配合刺络放血与推拿综合治疗颈椎病，疗效较好。

一、临床分型及症状
全部病例均依X光片、CT或核磁共振临床检查确定诊断。
颈型：颈后部疼痛、酸胀，可向枕部及肩背部放射，颈部肌肉紧张，僵硬感，有压痛。
神经根型：一侧颈肩反复发作的疼痛、麻木，仰头、咳嗽时症状加重，手指麻木，活动不灵，压头牵拉试验是阳性。

椎动脉型：与头颈活动相关，出现头痛、头晕、恶心、呕吐、视觉障碍、耳鸣耳聋、头痛偏一侧，严重者可见猝倒，引颈旋转试验阳性。
交感神经型：心慌、胸闷、手足多汗。

脊髓型：双侧下肢沉重无力麻木，有踩棉花感，逐渐发展为行走困难。
混合型：同时出现两个以上症状称为混合型。

二、针灸方法
分型选穴
神经根型：风池、颈夹脊穴、肩井、曲池、外关、合谷。
颈型：风池、颈夹脊穴、天柱、肩井、后溪。

椎动脉型：风池、颈夹脊穴、百会。
交感神经型：风池、百会、内关、合谷、大椎。
脊髓型：风池、颈夹脊穴、环跳、阳陵泉、足三里、昆仑。

颈部夹脊穴主治相关症状：颈4~5适应症——上臂外侧疼痛或麻木；颈5~6适应症——上臂外侧、前臂桡侧疼痛、麻木、拇指、食指麻木；颈6~7适应症——上臂外侧，前臂桡侧疼痛、麻木、食指、中指麻木；颈7~胸1适应症——上臂、前臂尺侧、小指、无名指麻木。

颈部夹脊穴取穴法：根据X线或CT提示的颈椎病变及症状进行颈夹脊针刺，强调针感至患侧肩背、前臂、手指为佳。平补平泻手法，施以温针治疗，每日1次。以上穴位辨证加减，针刺得气之后施以平补平泻法，每日1次，10次一疗程，连续2~3个疗程。

治疗可配合刺络放血：根据病变的相应夹脊穴寻找压痛点，阳性反应点局部放血，三棱针刺散刺，立即拔罐吸出瘀血5毫升左右。

三、推拿疗法
患者取正坐位，头部稍前屈，充分暴露施术部位。术者立于患者身后，先以拇指揉按理筋，解痉通络止痛，在风府至大椎段进行揉按，在压痛点上反复施术，然后用拇指或掌根揉第一椎至第七椎两侧，使肌肉温热松弛，最后用定点旋转复位法。患者低头，术后用一肘关节托住患者下颌向前牵引。术者另一手大拇指固定偏歪棘突处，在牵引颈椎状态下，当患者关节旋到绞索处，于

紧张状态时，猛用力旋转侧搬，常听到弹响声，小关节复位。左右各一次，手法完毕。脊髓型颈椎病，有骨折，年老体弱者，不宜使用定点旋转复位法。

四、讨论
颈椎病致病因素复杂，一般认为颈椎退变、慢性劳损、颈部外伤为主要因素，体位姿势不当、工作职业习惯、情绪紧张、疲劳、潮湿受凉是发病主因。中医属痹证、痿证、头痛、眩晕、项强、颈筋急、颈项痛等病证范畴。颈部经络气血运行不畅，故颈项疼痛、僵硬、酸胀。肝胃不足、气血亏虚、督脉空虚、肌肉失养、经络受阻、气血运行不畅，导致头部及上肢多种症状。颈椎病主要与督脉和手、足太阳经密切相关。

本人认为，患者在治疗的同时，更要注重自我保健调理，建立良好的行为方式。避免颈部保持单一姿势时间过长，在长期伏案工作，使用电脑工作之余，可以多作颈部保健操，加强颈部功能活动锻炼；前俯后仰，左右环顾等颈部动作，活动范围由小逐渐加大，活动量亦应由弱到强，逐渐适应；做顺时针、逆时针的环绕动作，反复运动，切忌急剧大幅度地猛烈活动，感觉头晕时，应立即停止。经常活动颈椎能够缓解肌肉紧张，达到预防性缓解颈椎病目的。

睡眠时，患者应注意选择平卧位，低枕头为好，纠正高卧位看电视、看书的不良习惯，调整心理状态，去除紧张因素。通过一段时间干预，逐渐建立一种新的健康行为模式，以减少颈椎病的发生。

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地的系列报道(五) 广揽四方英才 引领技术进步

□李太平



图为2010年6月林州市肿瘤医院专家与美国加州华人医师访问团专家进行学术交流时的合影

科学技术是生产力，是引领学科不断发展的原动力。这一点在林州市肿瘤医院、林州市食管癌防治研究所50余年的发展历程中得到了充分印证。

建院初期，人才短缺曾是制约林州市肿瘤医院持续发展的主要因素，尤其是临床治疗专业学科，科研专业人才十分缺乏。当时，以中国医学科学院北京肿瘤医院（现北京肿瘤医院、肿瘤研究所）为主的北京医疗队长期在林州进行现场食管癌综合防治研究。北京医疗队荟萃了各学科顶级专家、学者。林州市肿瘤医院以北京医疗队为依托，聘请专家指导临床与现场食管癌防治工作。在长期的密

切合作中，北京医疗队专家热心传授技术，大力支持、帮助和培养林州市当地的专业技术人才，逐步建立了一支在食管癌防治工作中攻坚克难的专业技术人才队伍。

在林州市肿瘤医院、林州市食管癌防治研究所的发展历程中，他们始终坚持人才发展战略不动摇。在林州市肿瘤医院不同时期出台的发展规划中，人才的培养一直处于重要地位。广揽人才、培养人才已经成为林州市肿瘤医院提升医疗服务水平和科研能力的原动力。以宽松环境吸引人才，以优厚待遇留住人才，以科学手段管理人才，是林州市肿瘤医院人才发展战略的核心内容。

自2000年起，林州市肿瘤医院在胸外科、放疗科、肿瘤内科、普外科（妇瘤、头颅科）等重点临床学科、肿瘤登记中心、肿瘤筛查中心的科研学科建设，广泛实施学科带头人培养管理制度，加大力度引进高素质专业技术人才；选拔人才分期、分批到中国医学科学院肿瘤医院、河南省肿瘤医院等医院学习、进修，积极参加国内外肿瘤专业学术交流，扎实推进重点学科的人才梯队建设，逐步形成老、中、青相结合，临床治疗与科研相结合，相互协调的专业技术人才队伍。这支人才队伍现在已经成为林州市食管癌综合防治工作的中坚力量。



图为正在进行的食管癌手术

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址：河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编：450016
电话：(0371)66728288 66728388 66728758 传真：(0371)66728358
网址：www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线：在火车站乘33路、B17路，市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

林州市肿瘤医院、食管癌防治研究所是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地，是河南省新农合定点医院、职工医保定点医院。凡持本报到医院就医的住院患者，报销两人单程路费，优惠、减免治疗费、住院费10%（需加盖当地卫生机构或居委会、村委会公章）

地址：林州市长安中路 邮编：456550
电话：(0372)6812524 6093011 传真：(0372)6812524
网址：www.lzzlyy.com