

“十年前我与援藏队员来到西藏，所见的是当地医生急切地希望援藏医生来‘干活’，因为有太多病患迫切需要先进的医疗技术；而十年后的这次探访，我看到当地医生的脸上有了一种自信。”一位资深卫建人对羊城晚报记者感叹。

“我现在能独立做造影、放支架！”我一次义诊独立筛查出了2位先心病儿童，现在他们都手术成功了！”采访中不断听到当地医生这么说，无论是林芝市人民医院介入室里熟练操作仪器的次仁罗布，还是在索松村广东抵边远程卫生站做着兼职村医的次仁拉珍，他们的脸上都有着这样平静而自信的笑容。“我以前从没想到过自己能为村里人做这些事。”

从“输血”到“造血”，看似简单的一句话，却真实地改变了许多人的人生轨迹。包括援藏的广东医生、当地医生以及当地人民。

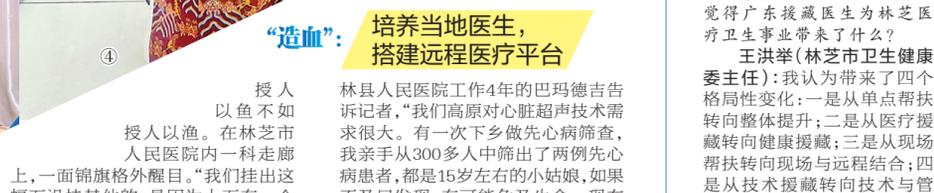
援藏30年，广东医生为林芝人民和藏地医疗带来了什么？当地的医疗卫生服务有何格局性改变？怎样做到“输血”与“造血”并重、“支援”与“合作”结合？4月9日-13日，羊城晚报记者随广东医疗援藏采访团，到一线实地采访，探寻答案。

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 粤卫信

援藏30年，广东医生为西藏医疗带来了什么



1.探访仁增曲珍 林清涛 摄
2.工布江达县人民医院，郭嘉毅为一冠心病、心力衰竭患者开展经鼻高流量氧疗新技术 受访者提供
3.林芝市人民医院，熟练操作介入技术的次仁罗布 林清涛 摄
4.巴宜区人民医院内等待手术的藏族小姑娘 林清涛 摄
5.工布江达县人民医院，郭洪志刚下飞机到林芝，戴着氧气罩进行手术 受访者提供
6.派镇抵边远程医疗平台，让当地人民随时可做健康检查 受访者提供



1.探访仁增曲珍 林清涛 摄
2.工布江达县人民医院，郭嘉毅为一冠心病、心力衰竭患者开展经鼻高流量氧疗新技术 受访者提供
3.林芝市人民医院，熟练操作介入技术的次仁罗布 林清涛 摄
4.巴宜区人民医院内等待手术的藏族小姑娘 林清涛 摄
5.工布江达县人民医院，郭洪志刚下飞机到林芝，戴着氧气罩进行手术 受访者提供
6.派镇抵边远程医疗平台，让当地人民随时可做健康检查 受访者提供

“造血”：培养当地医生，搭建远程医疗平台

授人以鱼不如授人以渔。在林芝市人民医院内一科走廊上，一面锦旗格外醒目。“我们挂出这幅而没挂其他的，是因为上面有一个名字：次仁罗布。”林芝市人民医院院长、广东省人民医院医务处处长吴粤说。

“我现在能独立做冠脉造影、放心脏支架。”在介入室熟练示范着操作仪器的当地医生次仁罗布对羊城晚报记者说，“让我至今难忘的，是我参与了成功救治急性心梗的援藏队员！我可以这么先进技术救治身边的亲人朋友，这在以前我真的不敢想。能植人起搏器、完成消融术的，还有6位同事。”

远程医疗平台架起了连接广东与林芝的“高速通道”，也带来了短时间内迅速解决当地医疗需求的务实方案。“目前我们已经建成了B超、心电、脑电、影像和会诊5个远程医疗平台。”米林县人民医院常务副院长、珠海市人民医院脑血管病科副主任杨建家介绍，“由本地医护操作远程脑电，珠海后方研判出报告，珠海方能实时指导特殊检查角度，我们也在同步培养当地医护的独立操作能力，争取达到疑难杂症可通过远程会诊，日常筛查可以就地解决。”

“我是到珠海进修才第一次见到心脏彩超，现在我可以做心脏彩超、颈动脉彩超等等，基本没问题！”已在米

林县人民医院工作4年的巴玛德吉告诉记者，“我们高原对心脏超声技术需求很大。有一次下乡做先心病筛查，我亲手从300多人中筛出了两例先心病患者，都是15岁左右的小姑娘，如果不及早发现，有可能危及生命。现在她们已经手术成功，跟常人一样了！”

科技无远弗届，医疗可远程抵达。在派镇索松村兼职村医的次仁拉珍，小时候摔断胳膊，去拉萨的医院单程就要开车一天。现在她在村里的广东远程抵边医疗点，操作远程诊疗系统就可以为村民做健康服务，应对突发情况，解决基本慢病管理，监测用药情况。“每年还会培训两三次，家里的活也不耽误。”

像次仁拉珍使用的远程诊疗系统，在林芝已全部覆盖55个乡镇卫生院和142个边境村卫生室的广东远程抵边医疗站。林芝市人民医院也已成功申报国家工信部、卫健委5G+医疗健康应用试点项目，建设林芝市“5G+高原应急救援体系”。援藏30年来，广东累计为林芝培养市、县两级高级职称学科带头人24名，2015年以来累计培养高级职称人员26名，2023年有116名师傅结对148名本地学徒，新增能独立开展手术的学员有87人，开展手术近2000台次。

通过培养当地医生，搭建远程诊疗平台，广东人发挥着实干与务实的特长，让输血与造血并重，硬件与软件共建，让各级医疗机构服务能力显著增强，推动林芝的卫生健康工作格局迎来新面貌。

双向奔赴：资源对接文化交融，带来双赢新生机

从支援走向合作，才是长线双赢。援藏30年，实干的广东不断促进优质资源对接，推动文化交融见行见效。

同为传统医学，中医与藏医的交流，让林芝真切感受到文化交融带来的力量。林芝市藏医学院院长、广东省中医院针灸科副主任医师袁锋，不仅针对当地多发疾病、疑难杂症积极开展临床新技术，发挥针灸医学优势，形成重度面瘫、颈源性眩晕、强直性脊柱炎等特定病种的中医藏医融合方案。他建立中医藏医交流中心，促成广东省名中医“符文彬教授名中医工作室”及“广东省非物质文化遗产项目藏医药传统灸灸法林芝市藏医院传承基地”在林芝揭牌，还带着当地结对徒弟红江，系统整理藏医药临床实践，并将藏药“头浴”带到2023年广东省中医院“杏林寻宝”大会。据悉通过专家认证同意后，将在今年引进到广东造福不同地区百姓。

2016年，广东省人民医院急诊科李欣教授作为广东省医疗援藏队队长前往林芝市人民医院任副院长，不仅带领林芝市人民医院成功“创三甲”，他还注意到高原人群特有的疾病谱：高原人群中糖尿病的发病率明显低于平原人群。通过后续实验表明，高原暴露通过改变肠道菌群，改善了人体的血糖调控

稳态。其中可能蕴藏代谢综合征、糖尿病、高尿酸血症等常见疾病的新型预防和治疗途径。

“这是一种新型的援藏方式。”李欣表示，“援藏不仅仅是‘平原人’对西藏地区的支援，也可以是西藏地区对广大平原人群的反哺，这是一个人类卫生事业共同进步发展的过程。”

在林芝各县市镇村的采访过程中，林芝市卫生健康委主任王洪举对羊城晚报记者说：“广东医生不仅带来了新技术、新项目，更重要的是带来了现代医院管理的制度和理念。让我们对医疗卫生事业的发展有了一个全新认识。”

以林芝市人民医院为例，从三甲到强三甲，在2024年1月国家卫健委最新发布的“全国一把尺”全国三级公立医院绩效考核结果中，林芝市人民医院名列西藏地市级医院第一，排名大幅提升136名。该院院长吴粤向记者介绍，目前林芝市人民医院已建成骨科、妇产科、ICU等14个市级重点专科，有条不紊推动创建5个自治区级重点专科、立项1个国家级重点专科。

“广东人说干就干，而且一干就要干好。”王洪举说，“坚韧、开拓、爱心，就是广东援藏医生给我的印象。”

王洪举：广东援藏医生为林芝带来了格局性变化

羊城晚报：援藏30年，您觉得广东援藏医生为林芝医疗卫生事业带来了什么？

王洪举（林芝市卫生健康委主任）：我认为带来了四个格局性变化：一是从单点帮扶转向整体提升；二是从医疗援藏转向健康援藏；三是从现场帮扶转向现场与远程结合；四是从技术援藏转向技术与管理并重。

广东医疗援藏也让我们深刻地认识到，仅仅技术是无助于医疗机构长期持续健康发展的。我们希望借鉴发扬广东省医疗管理经验，全面引入现代医院管理理念，推动林芝地区加快医药卫生体制改革，不断提升自身造血的内生动力，稳定持续提升我们的医疗卫生系统服务水平。

敬畏生命的最好方式

曾进藏几次，也曾参加过几次高海拔越野赛，但每一次都仍小心谨慎应对高原，因为无论第几次进藏，都可能因一时状态不佳就头痛呕吐，高反难耐。因此也更明白援藏医疗队的重任——要克服大自然对人体的考验，保障广东各界援藏队员的安全健康，要最高效率地针对西藏人民的高原疾病谱进行救治和科研，还要为藏地人民“治未病”未雨绸缪，搭建可持续发展的医疗框架。

所以，当听到中山市人民医院的郭洪志医生在飞机落地当天下午就边吸氧边做急诊手术的事迹，你会理解何为一名医生的使命感；当听到中山大学附属第一医院的向贤宏医生说：“我是从湖北恩施大山里走出来的土家族医学生，将自己所学援藏，是我对祖国的回报。”你会理解为何不止一位援藏队员在任务周期结束后，又再三申请延期；或是像珠海市人民医院麻醉科陈永军医生，申请了三次重返未能成行，于是在结束援藏任务2年多后，自费往返两地，带徒弟做科研；或是像广东省中医院的袁锋医生，系统整理藏医临床实践，带着弟子改革藏药洗头浴，致力于引进到广东造福不同地区百姓……人类得以生存，是因为对生命的敬畏。人类得以发展，是有了文化交融。

人能弘道，非道弘人。采访中遇到一位广东援藏医生，网名就叫“缺氧不缺精神”，其实这应该也是所有广东援藏医生长在心里的共同名字。

德叔 医古系列 411

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

4月问答：早晚咳嗽喉咙痒，怎么办？

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

问1

文文：很容易感冒，感冒后久咳，肺部有多发玻璃结节，睡眠浅易早醒，凌晨三至五点就醒，大便粘马桶，饭后容易发困，有子宫腺肌瘤和乳腺结节，乳腺经常感觉疼痛，医生说每年定期复查。想请问中医怎么调理身体好呢？

答：容易感冒多与气虚有关，尤其是人体的“防护墙”肺气亏虚时，外邪便容易入侵让人感冒。肺气奋起祛邪，让本就亏虚的它更加虚弱，所以久咳难愈。肺气久虚累及脾胃，脾胃运化不了饮食水湿，气血偏弱，便会饭后困倦、大便黏腻；养不了心神，便睡不好觉。水湿长期积聚在体内，便容易长肌瘤、结节等。平时可重在调补脾肺、调畅气机、运化水湿。建议多增加户外运动，多晒太阳，煲汤时可加点陈皮、五指毛桃、党参、山药等健脾补肺之物，也可多按揉太冲穴、足三里穴来疏肝健脾。

问2

小洋葱头：小孩快6岁，平时多吃蒸肉、青菜，没啥煎炸热气食物，但反复上呼吸道感染。喉咙、扁桃体很容易起白色脓点，两三周就有一次。请问热从何来？日常怎样调理？

答：这多是脾胃薄弱、肺气虚弱导致。虽然家长在饮食方面已很注意，但食物本身有寒热凉温的性质，建议不要吃太多寒凉食物，如有些祛湿汤品就不一定合适。喉咙、扁桃体上的脓点要综合考虑分析，必要时就医，不建议放大某些现象，要以孩子自我不适感为主来判断。

问3

邓GC：我已90岁，多年来吃苹果、喝茶都会便秘。为什么？怎样化解？

答：老年人群气血减弱，气虚推动不了大便，血虚濡养不了肠道，就易便秘。食疗可选五指毛桃、白术、生地黄等补气健脾、润肠之物，平时也可多按揉天枢穴、大肠俞、照海穴来调脾胃、滋津液，缓解便秘。

问4

倩儿：我老爸93岁，早晚咳得很厉害，喉痒，吃了许多药都无效，请问还有办法吗？

答：咳嗽时不能见咳止咳，有些人盲目使用清热解毒、止咳化痰类的中成药，其实老人家若早晚咳嗽较厉害，伴有喉咙痒，初步判断多属寒咳、风咳，应注意保暖，不建议长时间吹空调，应适当开窗通风。食疗建议用党参、陈皮等配合南北杏煲猪骨、瘦肉、排骨等。

问5

youyou：14岁女孩来月经肚子疼怎么处理？

答：初步考虑是痛经，但痛经的原因很多。如果伴有月经颜色暗、血块较多、下腹部发凉等，有可能是“宫寒”，日常要做好腰部保暖，不要穿露脐装，避免进食冰冷寒凉食物。可在月经来临前提前艾灸下腹部及足底。每次月经干净后，可用当归、枸杞、龙眼肉各10克，加红枣三四枚一起煮水喝。

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队筛选问题进行回答。

（本期问答专家：岭南甄氏杂病流派传承人工作室、张忠德全国名中医传承工作室 唐丽娟、李宇欣）

风湿闰月说 文/黄闰月

类风湿关节炎易反复？做好3件事，通经络少病痛

谷雨时节，雨水比较充足，因此也被称为“风湿季节”。尤其在广东，气候变化无常，乍暖还寒，阴湿重，类风湿关节炎患者容易病情反复。在这个时期，类风湿关节炎患者要特别注意做好防护工作。

在中医中，类风湿关节炎属于“痹症”的范畴。痹症，指的是当人体遭受外邪侵袭后，气血不通，引起的筋骨、关节、肌肉等部位出现疼痛、酸楚、麻木等症状。

受气候变化、外界环境以及患者自身情况影响，类风湿关节炎患者病情发作时，以关节尤其是双手小关节，出现晨僵、麻木、疼痛、酸胀等症为主。该怎么防护呢？

首先要适当保暖，避免受寒。这一时期，早晚气温寒凉，但白天转热，衣服穿多容易上火，要注意根据气温来调整衣着，早晚可以加一件外套，避免受寒。吹风或下雨时要额外保护好关节、腕关节、膝关节、腰背、肩关节等部位，以免加重类风湿性关节炎症状。

二是要定期锻炼，适量运动。适度的运动可以升发体内的阳气，促进气血和经络的流通，有助于减轻经络阻塞，增强抵御外邪的能力。

适合类风湿患者的运动有：

- 慢跑、步行等低冲击力的有氧运动，能改善血液循环，帮助减轻炎症反应，同时对关节压力小，有利于关节养护；
- 手指伸展握拳、手腕旋转、肩部环绕等关节活动操，可以促进关节液分泌，减轻关节僵硬与疼痛；
- 太极拳、八段锦等传统健身

项目，能有效缓解关节僵硬情况，改善患者骨质疏松情况。

第三，药膳食疗胜于药补。面对潮湿多雨的气候，类风湿关节炎患者适合用祛风、健脾除湿、温阳散寒、疏通经络的食疗方——

如果是受风寒、湿气重的类风湿关节炎患者，可以用三藤络粥，祛风除湿，通经活络；如果是肝肾阴虚、关节疼痛变形的类风湿关节炎患者，可以用乌鸡杜仲煲，滋补肝肾，舒筋活络，适用于类风湿性关节炎有疼痛变形的情况。

此外，类风湿关节炎患者平时应保持好的生活习惯，如戒烟限酒、保持良好的心态等，也对控制病情具有重要意义。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来，黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午，可前往广东省中医院各分院门诊；周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康风湿慢病科研工作站（筹）咨询；也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。