

援疆一个月 妙手治顽疾

这位中医师还为当地
留下一套“宁波技法”



陈丹为患者做针灸治疗。

几天前,当陈丹副主任医师收拾行囊准备离开新疆生产建设兵团第一师十一团医院返回宁波时,几位患者专程赶来,请她再开一帖中药。患者孙先生还特地送来一面锦旗,感激地说:十几年没这么轻松过了,您的方子真灵!

2025年10月中旬,宁波市鄞州区东柳街道社区卫生服务中心的中医科副主任医师陈丹踏上柔性援疆之路,在十一团医院开展为期一个月的医疗帮扶。她不仅用中药、针灸、艾灸等中医特色疗法为当地群众解除病痛,更以扎实的医术和倾囊相授的带教,让中医服务在边疆基层焕发新的活力。



陈丹(站立者)在当地带教。



陈丹接诊当地患者。

1 中医疗效立口碑

46岁的孙先生长期被头部沉重、项背酸胀、胃脘痞满困扰,血压偏高却抵触西药。他自述曾自行尝试丹参、山楂等药食同源之物调理,效果不显,也曾在多次寻求中药治疗,但改善效果有限。

陈丹接诊后,通过细致观察,发现他舌苔白腻、舌体胖大,脉象弦滑,结合症状,精准辨证为“风痰上扰证”,据此开出处方并配合针灸艾灸治疗。

第二天,孙先生便反馈头胀、胃部不适大为缓解。服用三剂中药后,其

经年累月的头痛、项胀感基本消失,自行监测的血压也从145/88mmHg稳步降至135/80mmHg。陈丹并未就此止步,她嘱咐患者后续继续完成针灸疗程,并建议其可用葛根煮水代茶饮以巩固疗效,同时细致交代了低盐饮食、增加运动等生活调理方式。这种既管治疗也管生活的全程关怀,让孙先生倍感贴心。

疗效立口碑,短短几天时间,很多痛风、失眠等患者经过陈丹的中医治疗,都产生了意想不到的效果,宁波中医的口碑迅速传播开来。

2 留下一套“宁波技法”

南疆十一团秋冬气候寒凉,加之正值棉田、枣园农忙时节,陈丹观察到,由于常年高强度负重劳作,且冬季寒邪易侵关节,当地中老年居民中膝关节、腰椎等退行性病变非常普遍;同时,当地居民饮食中肉类和豆制品比例较高,也导致高尿酸引发的痛风性关节炎多发。

面对这一疾病特点,陈丹将宁波成熟的“中药内服+温针灸+蜡疗+电针”组合方案应用于临床。针对不同患者的体质和具体证候,她灵活实施“同病异治”,短短半月内,就有40余名慢性关节疼痛患者经3至5次系统治疗后,疼痛程度显著缓解超过

70%,赢得了患者的信任。

疗效立了口碑,带教才能留下根基。陈丹坚持诊疗中带教、实操中成长的理念,每日在接诊时,都结合真实病例,为当地年轻医生同步讲解如何通过舌象、脉象鉴别“肝郁气滞”与“肝阳上亢”等关键证型;她还组织开展专项技术培训,手把手教会了6名当地医护“温针灸操作规范”“耳穴压豆取穴技巧”等8项中医适宜技术。此外,她更协助科室梳理优化了中药饮片从辨证、选方到调剂的标准化流程,使调配效率提升了30%,真正为十一团医院打造了一支“带不走的中医师队伍”。

3 援医路并非始于新疆

事实上,陈丹的援医路并非始于新疆。早在2021年8月,她就曾参与过宁波市的东西部协作项目,赴四川凉山州木里县人民医院帮扶。在那片土地上,她深入了解了藏医药文化的独特魅力,与同行交流切磋,收获满满。那次经历,也在她心中埋下了再次出发的种子。

“那次援医结束后,我心里就一直期待着再一次的援医工作。”她在采访中坦言。正是这份初心,让她在今年10月又一次响应号召,踏上了柔性援疆之旅,再一次用扎实的技术和细致的服务诠释了自己的医者仁心。 记者 程鑫 通讯员 徐莺 受访者供图

运动后肩膀酸痛别硬扛 可能是肩袖损伤在“报警”!

市九院运动医学专家详解肩痛防治

运动结束后肩膀又酸又胀,很多人以为是普通的肌肉疲劳,觉得休息两天就能恢复,结果却越歇越痛,严重时连抬胳膊穿衣服都变得困难。这种疼痛到底是怎么回事?11月19日下午,《甬上健康大讲堂》特邀宁波市第九医院运动医学与关节外科主任李中正主任医师,围绕“肩袖损伤”的防治,为市民做了一场内容翔实、贴近生活的健康科普。



讲座现场。

李中正介绍,肩袖并不是一个关节,而是包裹在肩关节周围的“袖状”肌肉肌腱结构,堪称肩关节的“动力系统”。抬手、旋转等动作都离不开它。

正因为使用频繁,肩袖部位容易出现磨损、老化和退行性改变。肩袖损伤并不一定是急性的外伤所致,更多时候是日积月累的慢性劳损造成的,有时一次轻微的外伤就可能诱发病症。

一提到肩痛,很多人会联想到“肩周炎”。李中正说,这是个常见的误区,其实肩袖损伤和肩周炎是两种不同的肩关节疾病。

肩周炎是肩关节囊的炎症,通常表现为主动活动和被动活动都受到限制,好发于中年人群,且与糖尿病、甲状腺疾病等内在因素相关。而肩袖损伤是肌腱本身的病变,通常被动活动不受限,更多与反复的过顶运动、长期磨损有关。

李中正指出,除了专业运动员,普通运动爱好者、长期伏案的上班族以及老年人都是肩袖损伤高发群体。

对于运动爱好者而言,错误的技术动作和肌肉力量不平衡是主因。对于上班族,长时间保持久坐、驼背、弓腰、伸颈、跷二郎腿看手机等不良姿势,会造成肩峰下间隙变窄,从而加剧肩袖组织的磨损与炎症。

如何初步判断是正常的运动后酸痛还是肩袖损伤?李中正给出了一个简单的标准:正常运动后的肌肉酸痛多为乳酸堆积,通常在运动后第二天出现,3天内会消失或大幅减轻。如果疼痛超过3天未缓解,或者在运动后反复出现抬手疼痛、无力等症状,就应警惕损伤的可能,并及时就医检查。

李中正表示,预防肩袖损伤,首先要减少重复性过顶动作,避免长时间保持不良姿势。他现场演示了几个保护肩部的动作,如“耸肩夹背”“抱头展肩”“推臂拉伸”等,帮助增强肩部肌力、改善柔韧性。

在治疗方面,轻中度损伤可通过药物、理疗、超声引导注射等方式控制;全层撕裂则需关节镜微创手术。他强调:“无论哪种程度,治疗都需系统化,结合生活调整与康复锻炼。”

李中正特别提醒,老年人是肩袖退变性损伤的高发人群,对于伴有骨质疏松的老年人,康复过程需更加谨慎,应同步治疗骨质疏松,并避免过度或强行的牵拉锻炼,可选择如“耸肩”“棍棒操”“弹力带锻炼”等轻柔方式。他还特别指出,老年人晨练中常见的“抡胳膊甩圈”动作,不仅无法增加肩关节灵活性,反而会加重肩袖负担,应当避免。

记者 程鑫 通讯员 郑诚