

奉献杏林 40 余载 治愈患者万余人

——记沈丘县人民医院退休医生卢治安

□晚报记者 朱保彰

每年的大年初一早晨，沈丘县北郊乡五里豆村的农民豆某 30 多年来，一次不差地带着他的儿子给沈丘县人民医院的医师卢治安拜年，豆某的儿子喊卢治安为“干爹”。30 多年前，豆某的儿子患了脓毒败血症，几乎已经到了准备后事的时候了，卢治安硬是一步步把他从死亡线上拉了回来。卢治安从医 40 多年，治愈患者达万人，在沈丘民间被誉为“卢神医”。

年近古稀的卢治安，出生在沈丘县一个农民家庭，出身贫寒的他自幼学习刻苦努力。1963 年，卢治安以优异的成绩考入河南医学院（现郑州大学医学院）医疗系本科。从那时起，卢治安开始了他在医学道路上的艰难跋涉。

1968 年毕业后，他放弃了留在城市工作的机会，一心回到自己的家乡，想用自己所学的医学知识给缺医少药的父老乡亲提供帮助。当毕业分配到沈丘县刘庄店乡卫生院外科工作后，据当年一起工作的老护士回忆，这个刚刚毕业的大学生以医院为家，每天守护在危重病人

的床旁，细心观察术后变化，认真及时记录病情变化。在做好自己工作的同时，还多次组织当地的乡村赤脚医生进行培训、学习，提高他们的业务水平。1970 年调到沈丘县人民医院普外科工作，并先后派往开封、武汉等大医院进修、学习。经过近 10 年的普外科工作的摸爬滚打，重视临床技术和虚心学习的态度夯实了卢治安的外科临床功底，拓展了他的临床思维，救治了大量的疑难病患。1980 年计划生育基本国策的制定并执行，沈丘县人民医院迫切需要创建妇产科病房，谁能担起这个新学科带头人的重任？沈丘县人民医院领导班子一致将目光投向卢治安，卢治安欣然担起重任，开创了沈丘县妇产科从无到有的创建工作，一直到退休。

当时由于计划生育治疗工作任务很重，超大量的引产和绝育结扎病人都集中在县级医院，焦急等在病房里的病人使卢治安白天要超负荷地工作。病房初建，妇产科医生很少，夜里病人如有意外情况值班医生往往处理不了，那时也没有电话等通讯工具，每天深夜，病房工作人员来家里求助的敲门声使周围

的邻居都休息不好。因长期超负荷工作，卢治安于 1985 年患上了严重的心脏病、心律紊乱症、高血压，至今还在服药治疗。但他每次都稍作休息，治疗后仍带病坚持临床工作。2001 年由于长期站立手术，得不到良好休息，造成卢治安严重的双下肢静脉曲张，双下肢疼痛、肿胀，不得不进行手术治疗。

卢治安珍藏着几块白布，上面印着满满的新生婴儿红红的小脚印，他看着脚印时露出的微笑让人明白一个妇产科医生的满足与执著。

从医 40 年来，卢治安对待工作兢兢业业，对待病人无微不至。不论职位高低、富贵贫穷，对病人一视同仁，视年长者如同父母长辈，视同龄者为兄弟姐妹，视年轻者为子女晚辈，该做的检查一项也不能少，不该做的检查、不该用的药一律不开。还常常为家庭困难的病人垫付医药费、生活费，始终把病人的安危和利益放在首位。

2002 年退休以后，他仍然以饱满的热情读书学习，以开拓进取的精神探索医疗改革之路，以承载更大的社会责任和医生的天职为病人解除痛苦。

治疗口腔溃疡 不能只是泻火

口腔溃疡是人人都会遇到的小麻烦，多数人认为，口腔溃疡就是上火了，要败火才行，但也有败火败不掉的口腔溃疡。口腔溃疡也分虚实，那么如何分辨是什么引起的呢？

溃疡颜色深是实火引起的

分辨溃疡有个很简单的方法，就是看溃疡面的颜色。实火型口腔溃疡，溃疡面是黄色，溃疡面周围红肿；虚火型口腔溃疡，溃疡面颜色比较淡，为浅红色或白色，周围红肿不明显。实火型口腔溃疡起病急，病程短，而且溃疡面积较大、偏深，疼得比较厉害。虚火型口腔溃疡则病程比较长，还反复发作，有的可持续十几天甚至几个月，但疼痛不明显。虚火型口腔溃疡还会有手心、足心发热和潮热的表现。

虚火型口腔溃疡不要吃西瓜霜

治疗上，实火型口腔溃疡适合

用牛黄解毒丸、六神丸、华素片等，同时还可配合使用西瓜霜喷剂、双料喉风散。服用牛黄解毒丸时，注意每次不要超过 6 粒（0.3 克），一般吃 2~3 天溃疡面会明显缩小。

虚火型口腔溃疡可服用六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸等。需要注意的是，等溃疡完全愈合后，还要再吃上两天，以巩固疗效。有些人喜欢服用一些含片，比如西瓜霜含片、华素片、意可贴等，像西瓜霜等大多数中药含片由苦寒、利咽、消肿的中药组成，是寒性的，虚火型口腔溃疡不适合服用。

经常反复发作的口腔溃疡患者，还可能是诸多疾病的前兆，不能只关注治疗溃疡本身，一定要找医生明确诊断后，治疗原发疾病，才能祛除病根。

（人民）



科学锻炼有诀窍 健身密码最重要

运动出汗越多越好吗？爬山是有氧还是无氧运动？只做有氧运动就行吗？

领跑的科学健身密码 12345617030

密码要诀 1 | 有氧运动不可少
每周 3 次强心肺

中等有氧运动时大肌肉群和心肌都需要更多的氧气，心脏会跳动得更快更有力，传导到脉搏的跳动告诉你心脏在挤压着工作，所以要会摸自己的脉率。心脏安静的时候以 60~80 次的节律循环往复，运动的时候要比安静时快，心率即脉率控制在（170-年龄）正合适。

在中等强度的有氧运动时，会矫正我们平日的胸式浅呼吸。胸式

加腹式呼吸时，膈肌上下运动幅度增加，即使只下降一厘米，肺活量增加 500 毫升，充分地吸入比平日多出数倍的氧气，在肺泡中进入血液循环，运送到全身去。随着这样强度的运动，一种非常重要的血管扩张剂——一氧化氮会活力大增，提高心肺血管功能。所以中等强度的有氧运动是增加心肺功能的最佳选择。



密码要诀 2 | 抗阻训练很重要
每周两次增肌肉

最简便易行的抗阻力训练就是利用自身的重力锻炼。例如：每天两次，每次做几组俯卧撑或仰卧起坐；或者下蹲运动和弓步运动有助塑造腿部、臀部所有肌肉；太极拳里的高位马步等，或者借用外力练习，如在健身路径上做上肢克服自

身体重的上拉或下肢的蹬收腿动作；上肢举小哑铃、下肢绑沙袋运动等效果更好。

力量训练不仅增加肌肉的体积和力量，而且重塑骨骼结构，建立起一个由更强健的肌肉附着的骨骼支撑体系。

密码要诀 3 | 柔韧练习莫要忘
有利恢复又防伤

通过力量增加肌肉，通过耐力训练强健心脏，同等重要的还有，通过伸展运动来拉长肌肉，增强身体的柔韧性。三者相互作用都有助

燃烧脂肪，减小压力，全力打造你的核心肌——大腿肌、胸肌、背肌、腹肌，它们将主要负责消耗脂肪、纤细腰部、预防受伤。

密码要诀 4 | 安全有效在于度
运动强度需达标

对个人的适宜强度是以“较轻松至有点累”的状态承受 30~60 分钟的运动。（170-年龄）是指有氧健身运动中每分钟应该达到和维持的心率，

相当于中等强度。普通健康人采用这种强度运动，能够获得健身带来的益处，并且是安全的。

科学健身密码解密

- 1 拉伸 每次运动前后做柔韧拉伸运动（或者经常做工间操、瑜伽、太极等）
- 2 力量 每周 2 次抗阻力运动（拉力器、哑铃操、俯卧撑、仰卧起坐等）
- 3 有氧 每周至少 3 次中等强度有氧运动（快走、

慢跑、慢游泳等）

- 456 频度 每周 4、5、6 次运动更好，上述 3 种方式都做
- 170 心率 170-年龄=次/分钟心率（即有效健身强度靶心率）
- 30 时间 每次运动持续时间为 30~60 分钟



有氧运动学习才懂

有氧运动,可是时间太短达不到健身目的。

●能用运动方式分出有氧和无氧吗？

把运动方式和运动强度的概念混为一谈。只说运动方式，没有移动的物理强度和人体的生理

强度指标，是无法判断是有氧还是无氧运动。经常看到这样的说法“去做有氧运动吧，如爬山、跑步、游泳”，同样距离的跑步，速度不同，就有可能是有氧，可能是无氧。

（北晚）