

银针除沉痾 白衣秉丹心

——记市中医医院针灸推拿科原主任、主任中医师赵勇军

□本报记者 魏应钦 文/图

老骥伏枥自奋蹄，传承中医倾全力。他，从事中医针灸、推拿、康复临床工作三十九载，为无数患者祛除病痛；他，积极开展新项目、新疗法，毕生投身中医事业的传承和发展，他就是平顶山市中医医院针灸推拿科原主任、主任中医师赵勇军。

近日，在市卫健委、市人社局开展的“平顶山市首届名中医”评选活动中，赵勇军上榜，这是对他从医30多年的最好褒奖。

问道岐黄 传承创新

今年63岁的赵勇军1983年毕业于河南中医学院（今河南中医药大学）中医系，当年就来到平顶山市中医医院，之后一直从事中医针灸、推拿、康复临床工作。近40年的行医生涯让他积累了丰富的临床、教学、科研工作经验，尤其擅长对心脑血管疾病、平山病、面瘫、肥胖症、痛经、男女性功能障碍及不孕不育、高血脂等疾病的治疗。

在临床治疗工作中，赵勇军积极开展各种新项目、新疗法。2000年，他被河南省中医管理局批准为“河南省中医药112人才培养计划”培养对象，并在同年被原市卫生局作为跨世纪学科带头人培养对象，送往天津中医药大学全国针灸临床研究中心，跟随中国工程院院士石学敏教授进修一年，学习掌握了目前在国际国内领先的针灸治疗技术——醒脑开窍针刺法。



赵勇军为患者进行针灸治疗

2001年回院后，他通过临床运用并进行创新和发展，填补了我在这一治疗领域的空白。2002年8月，市中医医院被批准为全国针灸临床研究中心平顶山分中心，赵勇军任中心主任。

2003年和2004年，赵勇军参加国家中医药管理局整理、提高、推广名老中医临床绝技科研项目，主要承担研究完成“冉氏”益气通经指针法治疗腰间盘突出的临床评价。该项目为全国多中心研究，赵勇军为平顶山分中心课题负责人。该研究2004年通过国家中医药管理局科技成果鉴

定，2006年获河南省中医管理局科技成果一等奖。

深耕不辍 硕果累累

赵勇军在临床工作中充分发挥中医特色优势，对90%以上的患者使用针灸、推拿等特色疗法，平均每天有数十名患者慕名前来就诊，在我市颇具知名度，使中医针灸治病的健康理念深入人心，扩大了中医针灸的社会影响。

从医多年来，赵勇军长期致力于中医针灸学术交流和推广。作为针灸专家、客座教授、访问学者，他多次应邀前

往非洲和俄罗斯、瑞士等国家推广针灸技术。2008年9月，“十一五”国家科技支撑计划课题——“针灸适宜病症研究”课题组邀请他作为针灸专家参与该计划的问卷调查。

付出总有收获，赵勇军的不懈努力赢得累累硕果。39年来，他发表论文30余篇，获得国家中医药管理局科技成果奖1项，河南省科技进步二等奖1项、三等奖1项，平顶山市科技进步一等奖6项、二等奖8项，出版针灸专著1部；获得平顶山市科技拔尖人才和市卫生系统科技创新人才称号，是河南省中医管理局112人才工程培养对象，现为平顶山市针灸学科带头人。他还担任河南省针灸学会理事、河南省针灸学会刺灸法专业委员会副主任委员、河南省平顶山市针灸学会会长以及平顶山市医学会医疗事故鉴定专家库成员等多个重要学术和社会兼职。

赵勇军不仅医术精湛，临床经验丰富，而且医德高尚，宽以待人。他几十年如一日的模范行动赢得了医院领导、同事以及众多患者的一致赞誉。虽已年过六旬，但他依然坚持坐诊，奋战在医疗工作第一线，保持着一名优秀共产党员的本色。他说：“为患者治病，是我一辈子都愿意做的事情。”



缓解心理压力 关注睡眠健康

——记总医院睡眠医学中心主任朱晓波

□本报记者 杨岸萌 文/图

人的一生有近1/3的时间都在睡觉，睡眠的重要性不言而喻。近年来，睡不着、睡不好、睡不醒现象普遍，睡眠问题已成为影响健康生活的热点问题。

2021年，在平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）神经内科二病区原主任朱晓波的推动下，总医院在我市率先挂牌成立睡眠医学中心。一年多来，为众多睡眠障碍患者提供了专业化的诊疗。

成立我市首个睡眠医学中心

朱晓波1984年毕业后进入总医院，先后在内科、神经内科从事临床、科研与教学工作。

近年来，前来神经内科看病的患者中，睡眠障碍类疾病呈逐年上升趋势。朱晓波说，这主要与生活节奏加快、工作时间长、压力大、应酬多及手机普及率提高等原因有关。有关数据显示，现在我国各类睡眠障碍者约占总人群的38.2%。根据患者需求，总医院成立了睡眠医学中心，朱晓波任主任。

睡眠医学中心有临床医师，多动能睡眠检测检查技师，抑郁、心理测评师，心理咨询师；有睡眠医学病房、睡眠障碍门诊、睡眠功能检查室、睡眠障碍专业治疗室、经颅磁治疗室、心理治疗室。强大的诊疗团队和规模化的基础诊治设施可为患者提供焦虑、抑郁、情绪障碍、躯体形式障碍以及心理疾病，



朱晓波在查看患者病例

失眠障碍、情感障碍伴发失眠、睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠期行为障碍、周期性肢体运动障碍、镇静催眠药物依赖等各类睡眠障碍的诊治。

心理因素导致睡眠问题多发

朱晓波说，60%的睡眠障碍患者或多或少都与心理因素有关系。可以说，心理因素是导致睡眠问题的最大因素。

56岁的市民李平安（化名）8年前因工作压力患上失眠，为了能睡好，他服用多种镇静催眠药，其中“氯硝西洋”服用了8年之久，长时间服用安定片，造成了极大的躯体依赖和心理依赖，不

吃药就睡不着，用药量不断增加。由于长期失眠，他的记忆力开始减退，思维也变得迟缓，导致工作效率严重下降。

朱晓波说，对于此类与心理因素相关的睡眠障碍，一般首先采用非药物的方法进行治疗，包括光照疗法、音乐疗法、生物反馈治疗、经颅磁刺激、VR技术等。另一种是认知行为治疗，是心理治疗的一部分。

朱晓波为李平安采取了睡眠限制、刺激控制治疗、放松训练。让他白天不要躺下试图补觉的同时每天填写“睡眠日志”，记录自己睡着、半睡半醒、放松锻炼、饮酒等情况。通过调整他的睡眠

行为，解决睡眠过程中碰到的问题，最后复习巩固，同时给予经颅磁刺激治疗和光照疗法。经过治疗，李平安终于停止服用8年的“氯硝西洋”片，现在一年多过去了，失眠情况几乎不再有。

中青年是睡眠问题高发人群

9月15日上午8时许，总院门诊四楼，朱晓波正在给27岁的市民马轩（化名）诊治。

朱晓波说，中青年工作压力大，加上饮酒、玩手机等不良习惯，晚睡已成为普遍现象。据统计，现在有超四成的19—25岁年轻人熬夜至0点以后，19—35岁是睡眠问题高发年龄段。

长期睡眠紊乱不但会影响个人的工作和生活，还被公认为是猝死的诱因。那么，如何开启健康睡眠？

朱晓波说，早晨7点左右、下午1—4点锻炼有易于夜间提前入睡，晚上7—10点运动会推迟睡眠时间并致入睡困难；晨起固定时间7—9点，户外光照30—60分钟，有助于睡眠，夜间室内光照过强尤其含蓝光成分易加重入睡困难；手机及各种电子产品，因其抑制褪黑素分泌，睡前避免接触蓝光产品；规律进餐，不要空腹上床，睡前进食少量零食（如碳水化合物）能帮助入睡，但应避免进食过于油腻和难以消化的食物；夜间不多饮，睡前4—6小时不喝咖啡或茶；睡前学习冥想技术或睡前暗示技术可帮助快速入睡；必要时在医生指导下服用药物。