

七代人行医济世

戎氏中医家族喉痹治疗技艺成非遗

全媒体记者 胡格格 通讯员 厉倩文

本报讯 前段日子天气反复，久不见太阳的影子，难得等来阳光普照的一天，马上又不见了踪影。再加上冬春交替之际，早晚温差较大，呼吸道感染疾病的发生概率就大大提高，不少人一觉醒来察觉到咽喉疼痛、口腔溃烂、鼻塞咳嗽等症状。

掌握镇戎家村内的一条小巷子里，有一家叫戎立华卫生室的诊所，是十里八乡的“治喉明星”。常常有人走到村口打听戎立华诊所在哪里，久而久之附近的村民也都渐渐习惯了这样的每日解答。最近因为天气原因影响，找上门的病更多了不少，“一看见我门牌号的，就知道肯定是来找老戎的，他医术好所以名气传开了，来看病的人络绎不绝。”戎立华家只有100多米的戎大爷说。



药到病除 喉痹治疗技艺成非遗

喉痹，是指生于咽喉的病证，其症状为咽喉或上颚出现大小不等的黄白色点状溃疡；有时还伴有头痛寒热等全身症状，常见病因有外受风热、热灼肺阴、咽喉失养。

戎家治疗喉痹，先让病人张嘴看，见过上千起病例的戎立华自然一看便知是哪里出了问题，现在到了什么程度。随后是量体温，确认病人有无发烧。最后就是对病下药。有化

脓的就先小心刮掉，再用自制中草药吹散剂吹于病人患处。一瓶吹散剂的售价很便宜，几次吹下来，病人的喉痹痊愈得很快。

“前两天刚有一个师桥人，因为喉痹挂了15天的诊，打针吃药没少遭罪，见效还是很慢。后来听说我这里有治疗喉痹的秘方，他就找上门来，经过刮脓吹药，两三天就好了大半。”戎立华介绍道，“倒不是说比其他医生厉害，而是在治疗喉痹方面，戎氏喉痹治疗技艺经过我们家几代人的传承发扬，确实有更多

的经验和更精准的治疗。”

类似的病例还有很多，包括喉痹反复的病人、从宁海专门过来寻医的病人、患了急性咽炎发高烧难受的病人……对戎立华来说，和中医打了一辈子交道，治病救人自己的本分，但是能让自家的治疗技艺得以传承并获评市级非物质文化遗产，着实了了他一个心愿。

至精至勤 中医世家的医者信念

戎立华的父亲戎志久先生是远近闻名的医生，主攻中医外

这群阿姨门球打得溜

全媒体记者 戎志虎 通讯员 陈国振

们现场比拼步步为营，较劲着球技，享受着酣畅淋漓的整个比赛过程。

来自道林的陈阿姨说，她才打了两年多，水平还不算高，但是乐在其中，平时在公园旁的门球场练习，大家聚在一起玩玩，既增进了感情，又提高了球艺，这项运动对她们老年妇女还是挺合适的。来自掌起的陈爱芬阿姨说，“已经打了10多年了，平时会约上一帮老姐妹，到镇上的门球场去打球，大家都打得挺溜的，运动运动可以强身健体。”

“门球基础设施完善、群众基础广泛，相关部门也非常重视推广这项运动。”市门球协会秘书长孙连喜说，近年来，随着我市门球场地硬件设施逐渐完善，越来越多的老年妇女加入到门球这项运动，目前全市在册的老年会员约1000名，女性约占百分之三四十。平时她们在各自的所在地约上队友一起打球，切磋球艺。对她们来说，门球这项运动自娱自乐，对拓展晚年社交圈也有很大的帮助。

当然，门球除了个人发挥外，团队配合也很重要，队员



流年岁月



慰问老党员家庭

近日，坎墩街道坎东村老年协会上门慰问老党员孙宝昌家庭，带去了牛奶、蛋糕等礼品。据悉，孙宝昌1958年入党，近十年来一直细心照料患病在床的妻子，近来还被评为了2018年度坎东村“好丈夫”。

摄影 全媒体记者 戎志虎 通讯员 林松根

老年人消费保健品 这些事项还得注意

全媒体记者 戎志虎 通讯员 施观政

消费维权意识方面显然要比年轻人差一些。如一位老人购买建材，微信被扣款两次还未发现，儿子发现后才要回了被商家多扣的金额；一老人在菜市场门口的私人摊位上办理话费充值业务，结果是网络电话分钟数，等发现时对方早已不见踪影。

施观政提醒老年人，在购买东西时，一定要从正规渠道购买，记得索要发票，方便日后维权。同时，一旦遇到线上线下消费纠纷时，要向卖方据理力争，如协商不了向电商平台、商品厂家、卖家所在地相关部门投诉，也可求助于女帮忙维权。

“商家的销售伎俩千变万化，一些虚假宣传、假冒伪劣、欺骗诈骗的手段更是让人防不胜防，老年人也应该与时俱进，活到老学到老，做一个明明白白消费的人。”施观政说，这段时间，全市各地都会举行3·15消费维权现场咨询宣传活动，老年人有需要学习需要维权的，都可以到现场参与，工作人员会耐心解答帮帮忙。

记者在平时的采访中也发现，无论是购买保健品、医疗器械等，还是购买普通商品，老年人在防范消费欺骗、

老人成运动损伤新军

春暖花开，准备开始运动的你要量力而行

全媒体记者 毛敏敏

本报讯 这段时间，气温逐渐上升，春暖花开的日子，正是运动锻炼的好时机。越来越多的老年人利用空闲时间，到户外运动，锻炼身体。但老年人的韧带、关节开始松弛，功能退化，若运动不当，可能会导致运动损伤。记者从正在鸣鹤国医馆坐诊的上海光明中医院骨科主任徐振达医师那采访获悉，老年人俨然成为运动损伤主要人群。

现象：运动中老年人 频频受伤

前段日子，浒山的徐阿姨爬山锻炼时，右脚不慎踩空，很快肿胀起来。徐阿姨认为无大碍，便在家自己随便找点外用药物做做局部按摩、外敷等治疗。没想到，受伤部位越来越肿，疼痛加剧。无奈，徐阿姨去医院做了一系列检查，诊

断为陈旧性踝关节韧带损伤。“受伤后3周左右是韧带自我修复的关键期，这个时期部分损伤较轻的患者可以通过保守治疗进行自我修复。”徐医师告诉记者，由于徐阿姨前期治疗方式不规范，错过了踝关节扭伤后的最佳保守治疗时机。

道林的王阿姨去年退休后开始练瑜伽，上课时看着别人能很快跟上老师的节奏，她很高兴。一次她强忍疼痛，拼命完成一个拉伸肩颈的动作后，右肩膀开始疼痛起来了。到医馆检查发现，原来是肩关节拉伤了。徐医师说，门诊中因为练瑜伽导致髋关节、肩关节拉伤的病例并不少见。

因为超重、血压血脂超标，观海卫的胡阿姨决定运动减肥，给自己定目标每天早上7点出门快走，每天至少一万步，每天晚饭后下楼跳广场舞。起初效果不错，两周瘦了七八斤。可从第三周开始，走

路跳舞时膝盖咔作作响，胡阿姨仍然坚持运动，到了第四周膝关节不仅疼还肿得厉害。检查结果显示膝关节软骨、半月板磨损，还伴随骨髓水肿。徐医师说：“暴走时步幅过大，用力猛，这样对膝关节损伤大，再加上广场舞有很多身体旋转、下肢扭转的动作，这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。如果连续运动时间太长，膝关节磨损会加重，膝关节功能就会失去代偿而出现症状。”

建议：中老年人锻炼身体不能做“苦行僧”

“这些年中老年人运动损伤的患者明显增多。”徐医师介绍，老年人本身韧带弹性变差、关节活动范围小，再加上骨质疏松症、肌肉萎缩，如果运动时不注意，很容易受伤。最常见的受伤部位就是肩部和膝部；其次是脚

踝、肘关节，如网球肘、肩袖损伤、膝周围肌腱损伤、软骨损伤、韧带撕裂等。

另外，每个人的生理、身体素质不同，徐医师建议老年人要找到一种适合自己的运动模式。许多老年人认为运动强身健体，运动量越多越健康。其实不是，人的承受能力是有限的，如果超负荷锻炼，不仅不会带来健康，反而会有损身体机能，损伤肌肉。“老年人运动的目的是让人疲劳，而是促进血液循环，增强肌肉和心肺的能力。”徐医师提醒，运动是一件快乐的事情，不要盲目模仿新闻上的“励志老人”或把锻炼当成“苦行僧”的做法，盲目给自己制定运动量和时间，跟风效仿潮流，或是延续

自己年轻时的运动方式，这样往往会导致运动损伤。一旦运动时关节或肌肉出现不适，第一步先停下来，减少活动量。若出现局部关节肿胀，出现持续不适，一定要及时到医院就诊。



扫描二维码 关注鸣鹤国医馆微信 养生讲堂

本版联系记者 戎志虎 联系电话：63014341 投稿邮箱：553277408@qq.com



学做牛轧糖

近日，南孙塘社区爱心乐学公益课堂开展了一节学做牛轧糖公益课，邀请了共建单位的工作人员为社区老年人现场教授制作牛轧糖。老人们认真地跟着老师学做，互相品尝亲手制作的美味，现场欢声笑语不断，增进了邻里之间的感情。

摄影 全媒体记者 戎志虎 通讯员 杨