

专家讲堂

编者按:8月9日,在《乡村医生周刊》8版上刊登了《老年人体质辨识与干预(上)》,由河南省中医药研究院附属医院内科主任医师李秋凤,就“平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质”4种体质老年人的情志调摄、饮食调养等方面的内容与广大基层医生进行了分享与交流,本期李秋凤继续与大家分享“痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质”5种体质的老年人的养生保健方面的知识。

老年人体质辨识与干预(下)

□李秋凤



五、痰湿质

痰湿质辨识要点:形体肥胖,感到身体沉重不轻松,额部油脂分泌多,上眼睑浮肿,舌苔厚腻。
情志调摄:宜培养广泛的兴趣爱好。宜欣赏激进、振奋的音乐。

饮食调养:宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物,如冬瓜、白萝卜、薏苡仁、赤小豆、山楂、生姜、芥菜、紫菜、海带、鲫鱼、鲈鱼等。少食肥、甜、油腻的食物。
保健穴位:足三里穴、丰隆穴。

可采用指揉法,每穴按揉两分钟。每天操作一两次。

六、湿热质

湿热质辨识要点:面部或鼻部有油光,易生皮肤湿疹或疮疖,感到口苦或嘴里有异味,大便不爽、有解不尽的感觉,舌质偏红、苔黄腻。
情志调摄:宜稳定情绪,尽量避免烦恼。宜欣赏曲调悠扬的音乐,如古筝《高山流水》等。

饮食调养:宜选用甘寒或苦寒的清利化湿食物,如绿豆(芽)、绿豆糕、绿茶、芹菜、黄瓜、苦瓜、

西瓜、冬瓜、薏苡仁、赤小豆、马齿苋等。少食羊肉、动物内脏等肥厚油腻之品,以及韭菜、生姜、辣椒和煎炸、烧烤等辛温助热的食物。
情志调摄:宜欣赏流畅抒情的音乐。

运动保健:宜选择中长跑、游泳、球类等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动,在秋高气爽的季节,经常选择爬山登高,更有助于祛除湿热。
保健穴位:支沟穴、阴陵泉穴。

可采用指揉或拍打的方法,每穴操作两分钟,每天一两次。对阴陵泉穴还可以选择刮痧。
七、血瘀质
血瘀质辨识要点:肤色晦暗、皮肤常在不知不觉中出现青紫或青紫瘀斑、肢体麻木、口唇颜色偏暗、舌质紫暗或有瘀点。
情志调摄:宜欣赏流畅抒情的音乐。

饮食调养:宜选用具有调畅气血作用的食物,如山楂、醋、玫瑰花、桃仁(花)、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米,以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物,如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒,有助于促进血液循环,但高血压病和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用活血类食物。
食疗粥(参考):
黑豆川芎粥:川芎10克,黑豆25克,粳米50克。川芎用纱布包裹,和黑豆、粳米一起煮熟,加适量红糖,分次温服。具有活血祛瘀功效,适合血瘀体质者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

运动保健:宜选择中长跑、游泳、球类等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动,在秋高气爽的季节,经常选择爬山登高,更有助于祛除湿热。
保健穴位:支沟穴、阴陵泉穴。

可采用指揉或拍打的方法,每穴操作两分钟,每天一两次。对阴陵泉穴还可以选择刮痧。
七、血瘀质
血瘀质辨识要点:肤色晦暗、皮肤常在不知不觉中出现青紫或青紫瘀斑、肢体麻木、口唇颜色偏暗、舌质紫暗或有瘀点。
情志调摄:宜欣赏流畅抒情的音乐。

饮食调养:宜选用具有调畅气血作用的食物,如山楂、醋、玫瑰花、桃仁(花)、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米,以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物,如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒,有助于促进血液循环,但高血压病和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用活血类食物。
食疗粥(参考):
黑豆川芎粥:川芎10克,黑豆25克,粳米50克。川芎用纱布包裹,和黑豆、粳米一起煮熟,加适量红糖,分次温服。具有活血祛瘀功效,适合血瘀体质者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

运动保健:宜选择中长跑、游泳、球类等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动,在秋高气爽的季节,经常选择爬山登高,更有助于祛除湿热。
保健穴位:支沟穴、阴陵泉穴。

可采用指揉或拍打的方法,每穴操作两分钟,每天一两次。对阴陵泉穴还可以选择刮痧。
七、血瘀质
血瘀质辨识要点:肤色晦暗、皮肤常在不知不觉中出现青紫或青紫瘀斑、肢体麻木、口唇颜色偏暗、舌质紫暗或有瘀点。
情志调摄:宜欣赏流畅抒情的音乐。

饮食调养:宜选用具有调畅气血作用的食物,如山楂、醋、玫瑰花、桃仁(花)、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米,以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物,如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒,有助于促进血液循环,但高血压病和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用活血类食物。
食疗粥(参考):
黑豆川芎粥:川芎10克,黑豆25克,粳米50克。川芎用纱布包裹,和黑豆、粳米一起煮熟,加适量红糖,分次温服。具有活血祛瘀功效,适合血瘀体质者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

工作和生活。衣着宜宽松,注意保暖,保持大便通畅。避免长时间打麻将、久坐、看电视等。
运动保健:宜进行有助于促进气血运行的运动项目。如步行健身法,或者做八段锦。避免在封闭环境中进行锻炼。锻炼强度视身体情况而定,不宜进行大强度、大负荷运动。
保健穴位:期门穴、血海穴。
采用指揉法。每个穴位操作两分钟,每天操作一两次。

八、气郁质
气郁质辨识要点:紧张焦虑、抑郁、多愁善感、感情脆弱、容易感到害怕或受到惊吓。
情志调摄:宜多与他人相处,不苛求自己,也不苛求他人。如果心情抑郁不能排解时,要积极寻找原因,及时向朋友倾诉。宜欣赏节奏欢快、旋律优美的乐曲,如《金蛇狂舞》等。

饮食调养:宜选用具有理气解郁作用的食物,如黄花菜、菊花、玫瑰花、茉莉花、大麦、柑橘、柚子等。少食收涩酸凉的食物,如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、柠檬、南瓜、泡菜等。
食疗粥(参考):
三花茶:茉莉花、菊花、玫瑰花各3克。沸水冲泡,代茶饮。具有行气解郁功效。

起居调摄:居室宜宽敞、明亮。宜多参加群体性体育运动项目,坚持进行较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼,如跑步、登山、游泳。也可参与下棋、打牌等娱乐活动,分散注意力。
保健穴位:合谷穴、太冲穴。
可采用按揉的方法。每穴操作两分钟,每天一两次。

九、特禀质(又叫过敏体质)
特禀质辨识要点:容易过敏、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、哮喘、皮肤出现风团或抓痕。
情志调摄:过敏体质的人在尽量避免致敏物质的同时,还应避免紧张情绪。

饮食调养:饮食宜均衡,粗细搭配适当,荤素配合合理,宜多食益气温固的食物,尽量少食辛辣食物,不食含致敏物质的食品,如蚕豆、白扁豆、羊肉、鸡肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。
食疗粥(参考):
固表粥:乌梅15克,黄芪20克,当归12克,粳米100克。乌梅、黄芪、当归放砂锅中加水煎开,再用小火慢煎成浓汁,取出药汁后,再加水煎开后取汁,用汁煮粳米成粥,加冰糖趁热食用。具有益气养血脱敏功效,适合过敏体质易发皮肤过敏者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

运动保健:宜选择中长跑、游泳、球类等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动,在秋高气爽的季节,经常选择爬山登高,更有助于祛除湿热。
保健穴位:支沟穴、阴陵泉穴。

参加群体性体育运动项目,坚持进行较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼,如跑步、登山、游泳。也可参与下棋、打牌等娱乐活动,分散注意力。
保健穴位:合谷穴、太冲穴。
可采用按揉的方法。每穴操作两分钟,每天一两次。

九、特禀质(又叫过敏体质)
特禀质辨识要点:容易过敏、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、哮喘、皮肤出现风团或抓痕。
情志调摄:过敏体质的人在尽量避免致敏物质的同时,还应避免紧张情绪。

饮食调养:饮食宜均衡,粗细搭配适当,荤素配合合理,宜多食益气温固的食物,尽量少食辛辣食物,不食含致敏物质的食品,如蚕豆、白扁豆、羊肉、鸡肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。
食疗粥(参考):
固表粥:乌梅15克,黄芪20克,当归12克,粳米100克。乌梅、黄芪、当归放砂锅中加水煎开,再用小火慢煎成浓汁,取出药汁后,再加水煎开后取汁,用汁煮粳米成粥,加冰糖趁热食用。具有益气养血脱敏功效,适合过敏体质易发皮肤过敏者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

运动保健:宜选择中长跑、游泳、球类等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动,在秋高气爽的季节,经常选择爬山登高,更有助于祛除湿热。
保健穴位:支沟穴、阴陵泉穴。

可采用指揉或拍打的方法,每穴操作两分钟,每天一两次。对阴陵泉穴还可以选择刮痧。
七、血瘀质
血瘀质辨识要点:肤色晦暗、皮肤常在不知不觉中出现青紫或青紫瘀斑、肢体麻木、口唇颜色偏暗、舌质紫暗或有瘀点。
情志调摄:宜欣赏流畅抒情的音乐。

饮食调养:宜选用具有调畅气血作用的食物,如山楂、醋、玫瑰花、桃仁(花)、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米,以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物,如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒,有助于促进血液循环,但高血压病和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用活血类食物。
食疗粥(参考):
黑豆川芎粥:川芎10克,黑豆25克,粳米50克。川芎用纱布包裹,和黑豆、粳米一起煮熟,加适量红糖,分次温服。具有活血祛瘀功效,适合血瘀体质者食用。

起居调摄:居室宜干燥、通风,避免居处潮湿。选择款式宽松、透气性好的棉、麻、丝质服装。保持充足而有规律的睡眠,不宜吸烟饮酒。保持二便通畅,防止湿热积聚。

急救

急救学

一、骨折固定的目的

骨折固定的目的在于:避免搬运时断端移位而更多地损伤软组织、血管、神经或内脏;骨折固定后即可止痛,有利于防止休克,便于运输。

二、固定材料

对于躯干,尤其是肋骨骨折,可以用干净的棉布、胸带或三角巾等进行固定;对于四肢骨折,固定材料较多,常用的有木质、铁质、塑料制作的夹板或固定架。急救时就地取材,选用长短宽窄合适的木板、竹竿、树枝、纸板等简便材料,有时亦可利用伤员的身体,利用健肢将伤肢固定,如将受伤的上肢固定在胸前,用健肢来固定受伤的下肢等。

三、固定注意事项

- (一)有创口者应先止血、消毒、包扎,再固定,伤员出现休克时应同时抢救。
- (二)对大腿、小腿及脊柱骨折者,不宜随意搬动,应就地临时固定。
- (三)固定前先用布、棉花、毛巾等铺垫在夹板上,以免损伤皮肤。
- (四)夹板应放在骨折部位的下方或两侧,最好固定上下各一个关节。
- (五)用绷带固定夹板时,应先从骨折下部缠起,以减少伤肢充血水肿。
- (六)固定松紧要适宜。

四、固定方法

(一)肋骨骨折

1.胶布固定制法。于伤员呼气末,用宽6~8厘米的超过病人胸围半周(必须超过中线5厘米)的胶布数条,由后向前、由下往上叠瓦样将胶布贴于胸壁,每条胶布互相重叠两三厘米,目的在于限制呼吸运动,使骨折断端活动减少而达到止痛的目的,但对合并有支气管炎、哮喘、肺气肿的高龄伤员应禁用此法。

2.弹性束胸带固定法。使用专门制作的弹性束胸带束胸固定,其原理与前者相同,具有病人感觉舒适、不影响胸廓运动、有利于保持正常的静息通气量的优点,目前在临床上应用较多。

3.多发肋骨骨折。多发肋骨骨折可导致胸壁局部塌陷或胸壁浮动,出现反常呼吸,进而严重影响呼吸功能。对胸壁浮动所出现的反常呼吸运动,根据胸壁塌陷的范围及呼吸困难的程度可选用以下方法:

(1)加压包扎及沙袋压迫。用于胸壁浮动范围小、反常呼吸较轻者。该方法简单、快速且较稳定。对稍大的胸壁浮动进行加压包扎时,虽然反常呼吸能被抑制,但可能造成胸壁塌陷畸形,对整体的呼吸循环功能将产生不利影响。对于肋骨骨折,局部用适当重量的沙袋压迫也是较实用的一种急救固定方法(图①)。

(2)骨牵引固定法。于浮动胸壁的中央部,选择一两根能持力的肋骨,在无菌操作条件下,首先局部浸润麻醉,然后在肋骨上、下缘各刺一小口,用巾钳将肋骨夹住,用牵引绳系于巾钳尾部。通过滑轮用两三千克的重量牵引,牵引时间为两周左右,本法及效果确实可靠,骨折复位及肺膨胀良好,但病人须卧床,不能下地活动且不便搬运。

(3)机械控制通气。又称呼吸内固定法,即以气管插管或进行气管切开并插入带气囊的导管连接于人工呼吸器上进行辅助通气。对于该方法的优劣,目前尚存一定的争议。

(二)锁骨骨折

嘱伤者挺胸、抬头,双肩尽量向后伸展,然后用“8”字绷带包扎,或用双环包扎法使锁骨固定。由于包扎的绷带和环圈绕腋下,因此在包扎固定后应测量上肢脉搏,如有脉弱、手发麻、发绀征象,则说明动脉血管受压,应适当放松,以维持上肢血液运输(图②)。

(三)颈椎骨折

1.颈托固定。在颈部前、后方分别放一块儿固定材料,也可用围领或颈托围绕颈部固定(图③)。

2.头颈临时固定。急救时可在颈部两侧用枕头或沙袋暂时固定,颈后垫软枕,头部用绷带固定(图④)。



图①肋骨骨折固定(沙袋)固定法 图②锁骨骨折“8”字固定法
图③颈椎骨折的围领(颈托)固定法 图④颈椎骨折的固定方法

(摘自《全国基层卫生人员急救基本知识培训教材》)

本版图片均为资料图片

认识中药

马蔺子

性味功能 马蔺子味甘、性平,有清热利湿、消解解毒、止血的功能。
主治用法 马蔺子用于黄疸型肝炎、痢疾、吐血、衄血、咽炎、痢肿、疝痛。
用量 5~10克。外用适量捣敷。

天仙子

性味功能 天仙子味苦、辛,性温,有大毒,有解痉止痛、安神定痛的功能。
主治用法 天仙子用于胃痉挛疼痛、喘咳、癫狂等。
用量 0.06~0.6克。
注意 本品作用剧烈,心脏病、心动过速、青光眼患者及孕妇忌服。

王不留行

性味功能 王不留行味苦、性平,有活血通经、下乳消肿的功能。
主治用法 王不留行用于乳汁不下、经闭、痛经、乳痈肿痛等。
用量 4.5~9克。
(摘自《中国本草彩色图鉴》)

2014年秋季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商 1500家 展示产品 1.6万件 展出面积 2.3万平方米

第26届中原医疗器械(2014年秋季)展览会

2014年9月3~5日 郑州国际会展中心

支持: 河南省国资委, 天津市医疗器械商会, 陕西省医疗器械公司, 河北省医疗器械行业协会, 湖北省医疗器械行业协会

主办: 河南省医疗器械行业协会, 中英合资博塔苏斯展览有限公司

承办: 郑州博塔苏斯展览有限公司

公交线路: 地铁1号线:会展中心站, 26、206路:火车站-郑州国际会展中心, 7路:柳林镇-郑州国际会展中心, 919快线:西环路-郑州国际会展中心, B16:京广路南环路-郑州国际会展中心, B19:中州大道农业路-郑州国际会展中心

欢迎进入 www.zyylz.cn www.cwmee.com www.zyqz.com 注册登记, 我们将会及时与您取得联系! 展会现场将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份快速入场! 参观请联系 (0371) 66619408

关于举办微博、微信、微视 迎接“微媒体时代”高级研讨班的通知

各省辖市卫生局,省直管县(市)卫生局,各县(市、区)卫生局,各医疗卫生单位:

为了贯彻落实国家卫生计生委《关于全面加强和改进卫生计生新闻宣传工作的意见》和全国卫生计生新闻宣传工作会议精神,提高全省卫生计生系统干部在新媒体时代卫生计生宣传、创新工作、舆论引导方面的业务水平和能力,医药卫生报社、河南省医学科学普及学会于8月29日~31日在开封市举办微博、微信、微视,迎接“微媒体时代”高级研讨班。

现将有关事项通知如下:

一、时间及地点
时间:8月29日~31日(29日全天报到)。
地点:开封市汴京饭店(开封市东大街109号)。

二、参加人员
省辖市卫生局、省直管县(市)卫生局、各县(市、区)卫生局局长、分管宣传的副局长、宣传科(股)长,各医疗卫生单位院长、分管宣传的副院长、宣传科科长及相关人员。

三、研讨会主题及内容
(一)官方微博媒体的发展现状、趋势及典型案例剖析
(二)微媒体平台应用与实战
(三)微媒体在医院客户关系管理中的应用

四、注意事项
(一)会务费与食宿安排
参会代表会务费760元/人(含餐费、资料费、会务费等,住宿统一安排,费用自理)。
(二)宣传报道
河南省医学科学普及学会

网、河南卫生新闻网以及《河南卫生工作信息》《医药卫生报》及官方微博、微信等媒体,对本次论坛进行全面深入的宣传报道。

(三)报名方式
为了使会议顺利召开,会务组提前安排好接待工作,请各单位务必于8月24日前将参加会议同志的名单及联系方式电邮至会务组。无回执者恕不接待。文件电子版请在河南省医学科学普及学会网(www.yxkpxh.cn)下载。

(四)会务组联系方式
联系人:郭金
电子邮箱:yxkpxh@126.com
电话传真:(0371)65589069

医药卫生报社
河南省医学科学普及学会
2014年8月6日