

专家讲堂

编者按:今年2月8日,年仅48岁的汝州市临汝镇卫生院原院长张广仁积劳成疾,倒在赶往医院上班的路上。3月9日,年仅39岁的武陟县乡村医生郭五柱,在连续紧张工作近8小时后,猝死在工作岗位上。两位优秀中年基层医务人员的相继离去,让我们心里充满伤痛和惋惜。中年是“病机四伏”的时期,人到中年的基层医务人员,请你们在繁忙的工作之余,也把健康养生列入日程。本期我们约请河南省中医药研究院副院长田元生教授就人到中年以后的健康养生问题谈谈他的看法,希望能助力基层医务人员的健康。

健康养生从中年开始

□田元生

养生的根本在于调护肾气,肾气指肾精所化之气。肾主生长发育与生殖,精是构成人体生命活动最基本的物质,肾藏精,精化气,肾精足则肾气足,肾精亏则肾气亏。

中年时期是人体肾气由盛转衰的开始,这个阶段对人体特别重要,要想健康长寿,特别要把握中年时期的20年,男人40~60岁,女人35~55岁。

一般来讲,40~60岁是男性动脉硬化速度加快、慢性病高发的时期,这个时期男性的体质、体能及心肺功能等都逐步下降。而女人35岁之后,发病率明显上升,尤其到了50岁更年期,由于卵巢萎缩,雌激素、孕激素和孕酮素大幅减少,带来一系列植物神经功能紊乱、内分泌紊乱和心理紊乱。

如果人到中年还不注重保健养生的话,一些疾病就会悄悄埋

下种子。据最新统计结果显示,我国目前高血压病患者3.3亿人,糖尿病患者1.14亿人,血脂异常患者1.6亿人,体重超重者2亿人。恶性肿瘤的发病率和死亡率一年高过一年,全国每天有8550人确诊为癌症,每七八个人中就有一人死于癌症。健康形势不容乐观,慢性病逐渐有年轻化的趋势。

一旦患了高血压等慢性病,如果长期工作过重,时间过长;工作压力过大,心烦气躁;睡眠严重不足,疲乏不堪,就会出现“过劳死”,发生英年早逝的悲剧。因此,人到中年要像心脏一样地去工作;敬业而不蛮干。不要带病工作,身体不舒服了,不要硬扛,一定要适时休息,或者去医院看医生。身体健康才能更好地工作。

从宏观上讲,人到中年健康的关键可以概括为“一、二、三”。

一是指态度第一,因为态度决定一切;二是指给健康以时间,给健康以空间;三是指有个好伴侣、好孩子、好身子。

从微观上来讲,中年人实现健康长寿的有效途径是做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡。

合理膳食。可以概括为10个字,即一二三四五,红黄绿白黑。一是每天一袋牛奶(酸奶)或两袋豆浆,补充300毫克钙质。二是每天250~350克的主食,视体力、脑力消耗大小而定。三是饮食要有三分高蛋白,鱼类蛋白质最好,但是蛋白质不能过量,蛋白质摄入量过多,危害越大。四是饮食有精有细,不甜不咸,每天三四五顿,七八分饱。五是每天500克蔬菜和水果。红:一天一个番茄,熟的更好。黄:常吃红黄色蔬菜,补充维生素A。绿:常喝绿茶。白:常吃燕麦粉、燕麦片。黑:常吃黑木耳。

适量运动。可以概括为“五、三、七”,即一个星期最少运动5次,步行最好每次3公里30分钟以上,运动到年龄加心率等于170为适量。也可以选择太极拳、八段锦、易筋经等进行锻炼,这些中国传统的养生运动项目已在世界范围内得到认可。

戒烟限酒。世界卫生组织的一项统计显示,至2030年因吸烟引致死亡的总人数将由2005年的540万人,上升至2030年的830万人。因此,中年人要充分认识到吸烟的危害,从而树立戒烟的决心。中年人适量喝点酒,可以帮助消化、促进血液循环等,但是经常过量饮酒,会严重威胁人体健康。

保持心理平衡。拥有良好的心态,对于健康长寿至关重要。在经济快速发展的当下,浮躁焦虑、金钱至上、盲目攀比、急功近利……比比皆是,长期的不良情

绪会严重影响到身心健康。中年人要学会自我调适,保持心平气和的心理状态是健康长寿的秘诀。

最后,想和大家分享一下中年人健康的十大标准:有充沛的精力,能从容不迫地负担日常生活和繁重的劳动,而不感到过分的疲倦和紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事情无论大小不挑剔;善于休息,睡眠好;应变能力强,能适应外界环境的变化;能够抵抗一般性感冒和传染病;体重适当,身体均匀,站立时头、肩、臀位置协调;眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;头发有光泽,无头屑;牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;肌肉丰满,皮肤有弹性。

愿我们每个中年人通过修身养性都能拥有这样健康的体魄,向健康长寿进发!

(杜海燕整理)

急救学堂

(四)上臂骨折

将夹板放在骨折上臂的外侧,用绷带固定;在固定关节肩膀时,用一条三角巾折叠成燕尾式悬吊前臂于胸前,用另一条三角巾围绕患肢于健侧腋下打结(图5)。

(五)前臂骨折

将夹板置于前臂外侧,然后固定腕、肘关节,用三角巾将前臂屈曲悬吊于胸前,用另一条三角巾将伤肢固定于胸前(图6)。

(六)尺骨鹰嘴骨折

嘱伤者伸直肘关节,夹板从上臂到手,要超越肘、腕两个关节,防止肘关节屈曲,然后在上臂及前臂用两条绷带固定夹板。最后,用一条宽布带子将患肢固定于胸前(图7)。

(七)股骨骨折

可用专用的托马夹固定。如无特制夹板,可以在现场利用就便器材。先牵引患肢,使与健侧等长。在患肢内侧及外侧各放一木板,外侧自腋下直达足部,内侧自大腿根部至足部,然后在骨折处上、下方及膝下、小腿、踝部用绷带结扎固定,再用宽布带子将外侧夹板与躯干固定,以便于搬运。

1.健肢固定法:用绷带或三角巾将双下肢(患肢和健肢)绑在一起,在膝、踝关节及两腿内的空隙处加棉垫(图7)。

2.股骨骨折的躯干固定法:用夹板从足跟至腋下,短夹板从足跟至大腿根部,分别置于患肢的外、内侧,用绷带或三角巾捆绑固定(图8)。

(八)指骨骨折

可用硬纸板、小木板等材料放在患指的掌侧或半环绕患指,然后用胶布固定,使患指处于伸直位(图9)。

(九)小腿(胫骨、腓骨)骨折

可用托马夹固定。夹板长度由大腿至足部,用绷带在骨折处上、下及大腿、足部打结固定(图10)。现场固定患肢后,应立即将患者转送到医院做进一步检查、诊断,并行复位、固定及其他治疗。在搬运途中一定要保持伤肢稳定,不可过于颠簸。应随时观察伤者全身情况,预防因疼痛、失血而引起休克。

(十)颈椎骨折

将伤员仰卧于木板上,用绷带将胸、腹、脖、踝等固定于木板上(图11)。

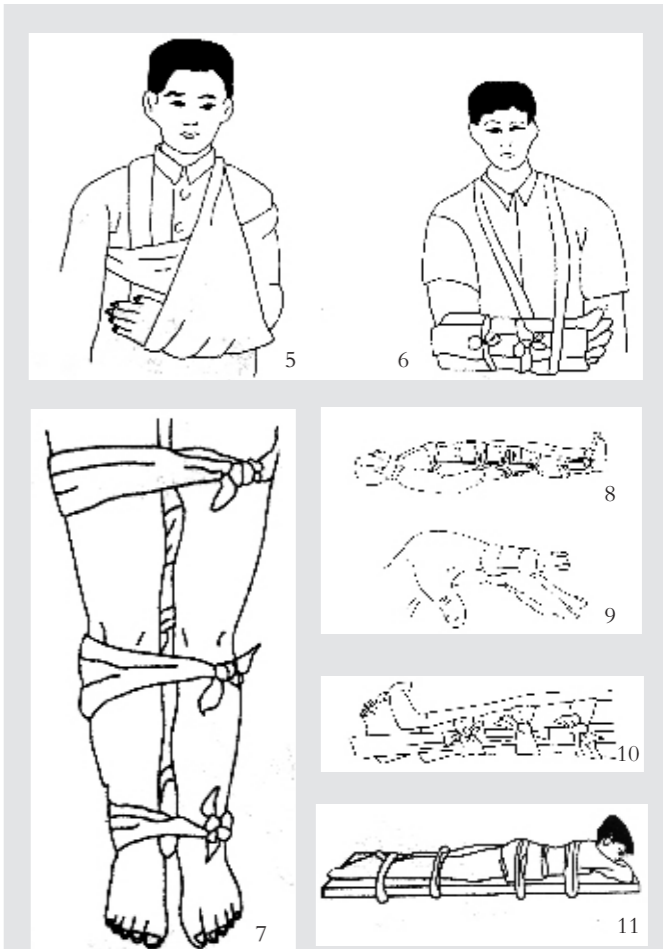


图5 上臂骨折的三角巾固定法 图6 前臂骨折的固定方法 图7 下肢股骨固定法 图8 股骨骨折的躯干固定法 图9 指骨骨折固定方法 图10 小腿骨折固定方法 图11 颈椎骨折固定方法

(摘自《全国基层卫生人员急救急救基本知识培训教材》)

本版图片均为资料图片

躯干与四肢骨折的固定(下)

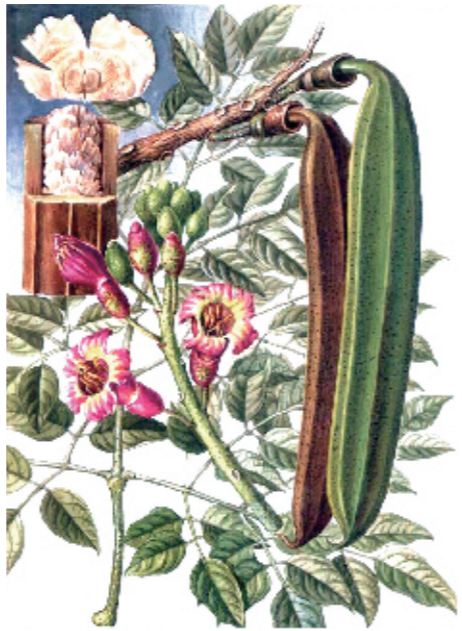
认识中药

木瓜



性味功能 木瓜味酸、性温,有平肝、舒筋、和胃、化湿的功能。  
主治用法 木瓜用于湿痹拘挛、腰膝关节酸痛、吐泻转筋、脚气水肿。  
用量 6~9克。

木蝴蝶



性味功能 木蝴蝶味苦、甘,性凉,有清肺利咽、疏肝和胃的功能。  
主治用法 木蝴蝶用于肺热咳嗽、喉痹、暗哑、肝胃气痛等。  
用量 1.5~3克。

木鳖子



性味功能 木鳖子味苦、微甘,性温,有毒,有散结消肿、攻毒疗疮的功能。  
主治用法 木鳖子用于疮疡肿毒、乳痈、瘰疬、痔漏、干癣、秃疮等。  
用量 0.9~1.2克。外用适量,研末后用油或醋调匀,涂敷患处。  
(摘自《中国本草彩色图鉴》)

医师提醒

老人治病要注意护肝保肾

肝与肾是人体两大重要的代谢器官,肝、肾功能下降初期毫无感觉,只有经过检查才能发现。当患者感知功能下降,或出现浮肿等某些体征时,往往器官已遭到严重损害。

哪些人的肝、肾最易受损呢?当然以老年人比例最大。原因是许多老年人常多种病并发,用药种类多、数量大。再加上某些老年人曾有过肝病,肝脏自然易损。用药过量、过频,药物在体内浓度过高,甚至有些药物在肾脏内不能及时代谢,导致肾功能下降,继

而出现水肿、高血钾,还可能造成肌肝异常升高等。

要避免肝、肾药物性受损,必须讲究科学性。老年人用药首先要少而精,同时患几种病时,应该选最主要的病治疗;选择的药物最好是多能药,需要同时服用几种药时,在用药时间上错开。长期服药的老年人需要经常去医院做检查。

如果肝、肾功能已经受损,患者可以在医生的指导下,有必要将日常用药的种类、数量减下来。(魏俊)

中医疗法

中药治疗女性阴痒

□赵莉娜

阴痒这一疾病困扰着不少女性,中药在治疗本病中显示出其独特的优势。导致阴痒的原因有:一是湿热下注。多因妇女忽视卫生,感染滴虫,侵入阴道之内,又由于脾虚湿盛,郁久化热,湿热注于下焦,为滴虫生存繁殖创造了条件,以致阴痒。二是肝经郁热。多因患者心情不舒畅,忧思愤怒,肝郁生热,郁热下注,导致阴痒。治宜清热、化湿、杀虫为

主,结合外治熏洗,取效更速。以下介绍两大类治疗此病的方法。若阴道内或外阴部痒,甚或疼痛,时出黄水,心烦少寐,口苦而腻,小便黄赤,淋漓不尽,白带量多、色淡黄,舌红、苔黄腻,脉滑数,为湿热下注阴痒,治以萆薢渗湿汤:萆薢、薏苡仁、赤茯苓、牡丹皮各9克,黄柏、泽泻、通草各6克,滑石12克,知母9克,苍术12克。

水煎服。如果需要杀虫,加鹤虱、苦楝。若阴道内痒痒不止,精神抑郁,烦躁易怒,或肋痛潮热,口苦咽干,大便不畅,小便短赤,舌红,苔薄黄,脉弦细而数,为肝经郁热阴痒,治以苦参汤:鹤虱30克,苦参、狼毒、蛇床子、当归尾、淫羊藿各15克,连用2~4剂,外洗。愈后忌食辛辣之物,需要禁房事一个月。(作者供职于河南省中医院)

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)。

(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

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,山东省医疗器械公司,江苏省医疗器械行业协会,山西省医疗器械行业协会,武汉市医疗器械行业协会 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! 展会现场您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