

中秋养生 选对佳品

□梅松政

一年一度的中秋节将至，让笔者想起了家乡流传的小歌谣：“八月十五月儿圆，家家户户闹心甜”。意思是说，每年中秋节，家家户户都是一家人团团圆圆地坐在一起，分享各自心中那份甜蜜。

中秋节又名月夕、团圆节等，是我国历史较为悠久的节日之一。2008年，全国假日办首次将中秋节定为国家法定节假日，每年农历八月十五，全世界中华

儿女都能享受中秋节带来的团圆氛围。

有桂圆 才团圆

《西湖游览志余》中有“八月十五谓中秋，民间以月饼相送，取团圆之意”的记载，说明中秋节时家家户户都团圆；《帝京景物略》中有“八月十五祭月，其饼必圆，分瓜必交错，瓣刻如莲花……”

中秋节又名月夕、团圆节等，是我国历史较为悠久的节日之一。2008年，全国假日办首次将中秋节定为国家法定节假日，每年农历八月十五，全世界中华

说到中秋节，笔者想到一个民俗，“团圆节就得吃桂圆”，示意家家团圆、人人满意。

桂圆富含多种营养物质，有较强的滋补能力，故有美容、延年益寿等功效。适当食用桂圆，不仅能补心脾、益气血、健脾胃、养肌肉，还能让人放松心情，何乐而不为？

梨皮、百合 防燥养肺

根据阴阳五行学说，春属木，夏属火，长夏属土，秋属金，冬属水。金对应五脏六腑为肺与

大肠，对应五气属于燥。也就是说，人体秋季易感燥邪，伤及肺金。故而，每逢中秋佳节之际，防燥养肺至关重要。

秋季为肺脏之季，中秋节正是望秋之时，暑热之气渐去，随之而来的燥邪易伤肺金，易致皮肤干燥、咳嗽、咽干口渴等。因此，养肺是中秋养生之道。

或许是中秋节未来的“时尚”，这个养生之道则要注重养肺，防燥邪误伤人体。比如，适当多饮水、多食用梨、多喝淡绿豆



汤等，能有效防治肺燥。

笔者认为，中秋佳节之际，可以适当选用梨皮和百合作为养生防病之品。《四川中药志》中记载：“清暑热，止烦渴，生津，收敛；治痢疾及咳嗽有汗”。梨皮具有清心润肺、降火生津等功效，正是秋季养生佳品。百合具有养阴润肺，清心安神等功效。

此外，月饼虽好，却不能贪吃，适量食用才会健康康、团圆。

听风

援非体验

唐朝诗人李颀的《风》(解落三秋叶，能开二月花。过江千尺浪，入竹万竿斜)言简意赅地把风这一自然现象描写得入木三分。风无形但有声，有自己的思想和感情，是大自然吟咏的优美诗篇。风是神奇的，是千变万化的，是柔弱的，是强悍的，是敏感的，是多情的，是凄婉的，是千姿百态的；风是诗的华盖，是词的衣裳，是歌的柔情，是赋的衷肠。

我是一个喜欢听雨、听风的人。听风，是我在赞比亚干冷天气里的享受。来赞比亚工作生活7个多月了，我度过了这里雨季的听雨时节，又遇到了干冷天气的多风时节。大自然真的很奇怪，雨季过后，这里一滴雨也不再下，渐渐多起来的风便成了我的又一位朋友。

风，大的惊魂，鸣鸣作响、飞沙走石；小的缠绵，无影无形、轻柔缥缈。八月的风是最猛烈的，犹如杜甫《茅屋为秋风所破歌》中的“八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅”，亦如刘禹锡《浪淘沙》中的“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯”，也如北朝民歌《敕勒歌》中的“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”；风可以解千愁百忧，正如李清照《醉花阴》里的“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”，又如晏殊《蝶恋花》中的“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，再如陶渊明《秋暮遣怀》中的“秋风秋雨愁煞人，寒宵独坐心如捣”；风可以表达感受，正如志南和尚《绝句》中的“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”，又如孟浩然《春晓》中的“夜来风雨声，花落知多少”，再如孟郊《登科后》中的“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”；风可以寄托感情，正如马致远《天净沙·秋思》中的“古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯”，又如陆游《钗头凤》中的“东风恶，欢情薄，一杯愁绪，几年离索”。

就在我写这篇文章时，窗外的鸟鸣声伴着风声，绿树黄花映着蓝天白云，别有一番风情。听着风声，伴着鸟鸣，我的思绪早已回归故里。家乡现在正是初秋，天高云淡，我只想“好风凭借力，送我上青云”！虽然我身在异国他乡，但是风儿可以替我诉说柔情衷肠，“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”！

“今宵酒醒何处，杨柳岸晓风残月”。借酒听风，我已经听到了祖国的风声；心系救死扶伤，总想“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。全力以赴于援外医疗的工作之余，我总想有“等闲识得东风面，万紫千红总是春”的闲情雅致。借着“春风又绿江南岸，明月何时照我还”的梦境，我仔细品味着听风的美好，因为我是一个爱听风的中国人！

心灵絮语

深夜时分，病房内呼吸机、监护仪还在不知疲倦地运转。孩子们已然入睡，我依然坚守在他们身边，观察病情、吸痰、更换尿管不湿，还要为经常蹬开被子的

小家伙盖被子。我一直觉得自己是个普通的女孩子，但此刻看着睡梦中的孩子们，感觉自己真的是个守护生命的天使。(韩雪洁)

探讨医生成长之路

做全面发展的医生

□黄兴华



当今医学发展迅速，一个合格的医生，不论年龄大小，都必须坚持勤奋学习，坚持终身学习。医生刻苦学习新理论、新知识、新技术，高度重视知识更新，熟练掌握并掌握国内外专业发展的最新动态，还要结合实际将新技术应用于临床，不断提高自身业务水平，才能更好、更高效地为患者服务。“十年寒窗苦”这句话对一个合格的医生来说，是远远不够的。即使是功成名就的医学权威，也要坚持努力学习，不断更新知识，才能永远保持先进，才能继续为医学发展做出贡献。

一个合格的医生，不仅要熟练掌握本专业的业务知识，还要努力学习医学专业的边缘学科(如外语)等知识，牢记“知识就是力量”“知识改变命运”。

现代医学模式已经从“单纯生物”模式向“生物—心理—社会”模式转变。医学既是一门自然科学，又是一门人文科学，甚至是一门独特的艺术。医生需要广泛学习心理学、社会学、文学、法学、体育学、艺术学等知识，才能全面提升知识层次，更好地和患者沟通，更好地为患者服务。

好医生应博览群书，有渊博的知识，同时也要注意培养广泛的兴趣爱好，发展各方面的综合素质，以陶冶情操。一个好医生，既要追求事业成功，又要培养热爱生活的才能、崇尚生活的品味和情趣，具备综合能力，才能推进医学事业的发展。

伟大的医生往往是具备文学艺术气质的仁者，缺乏文学艺术气质和人生深刻感悟的医生，很难成为一个素质高、修养好的医生。(作者供职于新乡市中心医院)

病案室时光

□陈平

时光荏苒，岁月如梭。转眼间，我已经在病案室工作了两年多了。我在这里工作时间不长，感触却颇深，已经深深地爱上了这份工作。

我在病案室里主要负责全院病历的收集、登记和归档工作。我现在依然清晰地记得我初到病案室的情景：当我被病案室的同事带进神秘莫测的病案室库房时，一排排、一列列、一卷卷摆放整齐的病历让我觉得既新鲜好奇，又为自己能否胜任此项工作而惴惴不安。同事在工作中手把手地教我，不厌其烦地给我讲解工作的方法和步骤。接下来的日子里，我每天的工作时间都被登记病历、装订病历、收集病历占得满满的，很少有空闲时间。渐渐地，我对病案室工

作失去了激情和兴趣。

2013年4月，郟县全县慢性病患者查找病历，我和病案室的其他同事花了很大力气，把一份份病历送到患者手中，患者收到病历后高兴的样子，让我记忆犹新。从那时起，我开始重新审视我的工作，并下定决心干好这份工作。我深刻地认识到，病案室工作虽然繁琐，却是医院质量管理的重要环节。因此，病案室管理也是一个不可或缺的岗位。

如今，信息化、网络化已成为病案管理的必然趋势，信息化程度的日益提高，必将对病案室管理工作提出更高的要求。面对机遇和挑战，我认为病案室工作大有用武之地，我在这个岗位上同样能够实现人生价值。(作者供职于郟县人民医院)

中秋月

□庄小艳

在翠减红衰的季节
在风卷花落的夜晚
你静若处子 款款而来
萧瑟的西风吹动你的发
掀动的裙裾
一任无处归栖的飞鸿
在断人愁肠的低鸣里渐渐逝去

你宠辱不惊的美丽
使遍地落红余香淡淡
你气定神闲的气质
摧凌霄碧草绿意冉冉
漫天阴云自知霜风渐紧
任一夜天净月华开
遍野秋雨暂停凄切哽咽
凭人说绿肥红瘦

只消在这一刻
看到你淡淡的光
所有的失意与惆怅
都在你无言的安抚里美满
(作者供职于孟津县中医院)



资料图片

胡大一说医

有氧运动是降血压的灵丹妙药(下)

(上接9月2日12版)

提高有氧运动的效果

一、掌握有氧运动的强度：达到有氧运动强度是决定锻炼效果的关键。

●监测心率法：当达到运动极限状态时，我们的心率被称为最大心率，这个心率等于220减去年龄。而进行中等强度运动，比如有氧运动时，我们的心率是最大心率的50%~85%。以一个40岁的中年人为例，他的最大心率等于220减去40，即180次/分；在有氧运动状态下，他的心率应在90~150次/分这个范围内。这种计算方法似乎有点麻烦，而且范围也有些大。下面，我给大家介绍一个简化公式：有氧运动心率=170-年龄。

按照这个公式，刚才那位中年人运动心率为130次/分钟左右时，运动强度刚好为中等，即有氧运动。

●自觉评价法：有氧运动是中等强度运动，是“运动中状态”，我们的运动强度在由弱到强的过程中，身体感受也会不断变化，即：极轻松→轻松→稍累→累(进入有氧运动)→很累→非常累。

运动中，当我们有些气喘、微微出汗时，就进入中等强度运动状态了。这时，男、女每分钟消耗的能量分别为4.8~7.0千卡和3.3~5.1千卡。

●谈话试验：这个方法虽说是试验，但非常简单可行。运动时，我们往往喜欢和亲人朋友结伴同行，边运动边交流。如果能和同伴自如交谈而没有明显气喘，这个状态就是有氧运动了。

二、适度延长有氧运动的时间：在达到有效运动强度的情况下，适度延长每次锻炼的时间，是提高锻炼效果的秘诀。

每次锻炼，达到中等运动强度的时间超过30分钟是非常必要的，请大家一定记住。这一点对我们降血压、减体重非常关键。

有氧代谢是在有氧气参与的情况下，通过体内糖和脂肪的氧化来为肌肉提供能量。但是，由于脂肪氧化的耗氧量小，所以动员起来也很慢，就像慢吞吞的狗熊，而糖却像一只机灵的猴子。糖和脂肪氧化达到最大功率的时间分别是3分钟和

30分钟，相差巨大。因此，只有我们运动30分钟后，糖原无法供应机体所需的能量时，脂肪才开始上岗工作。也就是说，燃烧脂肪是在30分钟后进行的。我们把达到有氧代谢心率后的二三十分钟称为“有氧代谢的黄金时间段”。

适当延长锻炼时间，是提高健身效果的秘诀。例如，你每天运动达到有效运动强度后，若是只锻炼30分钟，就有10分钟在燃烧脂肪，若是锻炼60分钟，时间增加1倍，但燃烧脂肪的时间却增加了4倍，降血压、降血脂的效果也达到了最佳状态。

利用上下班、逛公园等机会走路都可以实现“有氧运动黄金时间段”的锻炼，时间往往超过20分钟，缺点是运动强度较低，所以大家一定要有意识地加快速度，达到有效运动强度，这样就可以把日常活动变为有效的体育锻炼。

三、保持有氧运动的频率：保持合理频率并持之以恒是提高锻炼效果的保证。

每天1小时，每周5天。如果运动强度较低，天天锻炼也可以，但以第二天不感到疲劳为宜。若三天打鱼两天晒网就万万不行了。

选择正确的有氧运动

1992年，世界卫生组织明确指出：世界上最好的运动是步行。快走不仅安全简便，还受场地限制，便于大家在日常繁忙的工作生活中随时随地进行。同时，在快走的过程中，身体释放的钙素能让身体更好地吸收钙质，对中老年人的骨质疏松有良好的治疗效果。近几年在北欧盛行的越野行走是有氧代谢运动的一种拓展。这种越野行走是运动者在下肢锻炼的同时，通过两支手杖的使用，使全身90%的肌肉同时参与运动，从而提高了运动强度，更容易达到有氧运动的有效心率，还可以明显提高肌肉耐力。因此，在降血压、降血脂、预防心血管疾病方面，这种运动方式值得大力提倡。

由于有手杖支撑，越野行走增加了老年人运动的安全性，青少年可用手杖做许多体操，还有趣味性。

(本报综合编辑)

医学漫画

一、源头是不能健康的社会环境和健康的生活方式。

二、中间是最终导致疾病发生的危险性增高的多重危险因素。

三、非传染性疾病很重要的两个环节。

由此可以看出，非传染性疾病与危险因素之间只存在相关性，因果关系并不明确。

我来解释一下这几个环节。

例如，经济和社会发展的同时，也带来了环境污染。

大家现在非常关注PM2.5，PM2.5不但会增加患癌症的风险，也会明显增加患心肌梗死等心血管疾病的风险。

这不是某一个人能够解决的问题，而是社会发展带来的负面效应，所以治理PM2.5也是为了从社会层面预防疾病。

又如，30多年前，很多外国医学代表团来中国访问。当时，北京长安街上只有两个大饭店，一个是北京饭店，一个是燕京饭店。无论儿科、内科、心脏科的外宾，还是呼吸科的外宾，都住在两栋大楼里。天亮起床，打开窗户，他们都会发出同样的惊叹声：“北京居民太健康了！”

小贴士

有氧运动谨记“1、3、5、7”。

“1”是指最好每天能运动1次。

“3”是指每次运动坚持连续进行30分钟以上。一般来说，每天有30分钟到60分钟的锻炼时间即可，其中心率达120次/分钟至150次/分钟的时间应达6~30分钟。一般运动时间的长短与运动强度有关，若运动强度相对较大，运动时间在上述范围内可相对较短，若运动强度相对较弱，运动时间可以长一些，如散步可进行1~2小时。

“5”是指每周运动不少于5天，这与“1”的含义基本相当。

“7”是指运动后每分钟心跳数应达170减去本人年龄数。