

青春在舞蹈里延续

本报记者 常娟 文/图



跳舞时的赵静娟

2016年的第一场雪如约而至,让人感觉整个世界都变得美丽而又安静。随之而来的是交通拥堵、路面湿滑,以致不少人摔倒。赵静娟顾不得这些,中午忙完工作后,就匆匆地赶到舞蹈房,跟着舞蹈老师学习肚皮舞的新课程。

提醒、翻臀、顶胯等一系列动作,她做得有模有样。要知道,在科室、在医院里,赵静娟可是有名的“舞蹈家”,比如医院举办的春节晚会、元宵节晚会等活动,她都不知道参加过多少回呢。

28岁,单身,青春靓丽,作为河南省肿瘤医院呼吸内科三病区的护士,赵静娟在同事、患者以及其家属中颇有人缘儿,这是她的

真实身份。这个赵静娟胆大、心细、开朗,除工作之外,最大的兴趣和爱好就是跳舞。十七八岁时,她爱跳民族舞、古典舞;现在,她喜欢跳肚皮舞、爵士舞。只要不上夜班,每天中午,在离医院不远的舞蹈房里总能看到她的身影。有时候是她跟着老师练瑜伽,有时候是在练习肚皮舞、爵士舞。

除去吃饭时间,中午两个半小时的休息时间被她分成“两瓣儿”使用,12:30~1:30练习舞蹈;练完舞蹈之后的她,就在舞蹈室休息40分钟,再赶回医院上班。从从事护理工作8年来,只要不上夜班,每天中午她都是这样度过的。

既健身塑形,又释放压力,还能更好地投入工作,对与患者沟通也有益处,这是赵静娟一直坚持不懈地练习舞蹈的原因。

2013年,《爸爸去哪儿(第一季)》“火”的时候,河南省肿瘤医院举办院内元宵晚会(医患同联欢),赵静娟代表科室献上了一支独舞《金翅》。佩戴着轻盈的金色翅膀,随着音乐的节奏,她像蜻蜓、蝴蝶一般飞舞,在色彩斑斓的灯光效果中,她赢得了观众的一致好评。

从此,赵静娟多了一个外号“赵老师”,不仅想学跳舞的同事找她,让其指点哪些舞蹈适合自己练习,哪些舞蹈容易学,还有患者家属也找她切磋舞艺,甚至让其指导广场舞。

赵静娟不吝赐教,接连指导了好几个同事学习舞蹈,甚至把她们介绍给自己的老师,以便大家共同进步。

在赵静娟看来,跳好舞蹈有一个秘诀,就是坚持跳绳。跳绳既可以锻炼心肺功能,又可以平衡手部、腿部的力量,这是学好舞蹈的基本功。在学习舞蹈之前,赵静娟每天都会坚持十几分钟的跳绳训练;这种训练,还使她在2014年全省卫生计生系统跳绳比赛中获得了冠军。

对于一些舞蹈初学者,赵静娟总会鼓励他们跳绳。可是,对

于心肺功能不好者,她通常不建议这样做。特别是在护理患者的过程中,有一些患者家属喜欢舞蹈,请其帮助指导,赵静娟通常会根据他们的身体状况,逐一为他们制订合理化方案。

对年龄太大、腿脚不方便的人,中度以上高血压病患者,心绞痛频繁发作的人,心力衰竭、严重心律失常的人,赵静娟都不建议他们跳绳。

然而,一些“健康”的患者若想跳绳,赵静娟则建议他们尽量选择下午运动,避开6时~10时这个时间段;场地选择方面,她主张他们铺地毯或者在草地上跳绳;地面要平坦,也不能太松软,否则,容易扬尘,对肺部不利。

在跳绳之前,应进行适当运动,将关节、肌肉全部活动开;跳绳时,应适当地屈膝;双脚落地前,应先用手脚掌着地,以减少对踝关节和膝关节的冲击力;节奏适宜,先慢后快。

青春易逝,唯有真爱健康永恒。在持续的舞蹈爱好过程中,赵静娟延续着自己的“青春”。

福美食



将银耳做成汤、做成菜都好,可是,我唯独喜欢喝银耳汤——银耳软糯、香甜,入口即化,汤汁甘甜、清爽。

喝着银耳汤,笔者特别想知道为什么要吃银耳呢?于是,笔者请教了河南中医药大学一位热爱中医的“老头儿”——李安民教授,这才知道,在《本草诗解药性注》中就有“白耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品,为人参、鹿茸、燕窝所不及”的记载。白耳就是银耳,这句话的意思就是,麦冬具有滋阴、润燥的功效,但是偏寒;银耳味甘淡,可滋阴、润燥,但是性平,是润肺、滋阴的佳品。

银耳的功效还真不少,比如滋阴润肺、益胃生津、益气 and 血、补肾强心等。银耳的营养成分特别丰富,除富含蛋白质、脂肪外,还含有钙、钾、镁等多种维生素和氨基酸。同时,银耳还含有银耳多糖成分,可提高免疫力、抗肿瘤、延缓衰老、降血糖和血脂以及具有养颜、美容的功效。看来,之前人们只说其有美容、养颜的作用,还真是太小看它喽!过去,银耳只是皇家和达官贵人才能吃到的滋补佳品,因为那时只有野生的银耳;现在,银耳可以人工种植了,所以才变成老百姓的家常食物了。

为什么要常吃银耳呢?因为银耳含有天然植物性胶质,再加上它的滋阴作用,人们经常服用银耳,有促使皮肤滋润和祛斑的功效。另外,银耳中的膳食纤维还有助于胃肠蠕动,降低脂肪吸收量,进而具有减肥的效果。

下面,笔者为大家推荐两种银耳汤的做法:

1.银耳莲子汤。取适量银耳、山药、红枣、莲子,将其洗净,加入冰糖炖成汤。此汤具有补脾益气、增加脾胃运化的功效,对于脾胃虚弱者,疗效甚佳。同时,还可将银耳、甜杏仁(切碎)、百合一起炖成汤,加入适量蜂蜜,对于干咳无痰者,效果比较好。

2.银耳龙眼汤。将银耳、大枣、龙眼肉洗净,放入适量冰糖一起炖成汤,此汤具有安神的功效。还可将银耳、枸杞洗净,放入适量冰糖,一起炖成汤。枸杞有养阴、润肺的作用,是治疗长期慢性咳嗽不可缺少的配伍之药,其与银耳搭配,疗效更佳。枸杞既可补肾以生精,又能养肝血,是补益肝肾之要药,比较适合中老年人服用。

过去,笔者觉得做银耳汤太麻烦,就放弃了。最近,笔者买了一只焖烧杯,发现很方便,又开始做银耳汤啦!现在,笔者向大家推荐一种做银耳汤的办法:先将银耳浸泡一晚上,第二天早上把泡好的银耳、大枣、山药或者枸杞、冰糖放在锅里,煮开后,再炖上几分钟;然后,将其倒进焖烧杯,盖紧,开始焖,笔者这个焖烧杯是500毫升的。中午下班回来时,喝一次汤;晚上回来后,还可以喝一次汤。一天就能喝完,第二天再做新鲜的。

(作者供职于河南省中医院)

我爱银耳汤

李尤佳

新知

滥用药物 会增加青少年自杀风险

据美国《医药快报》报道,处方药的非医学应用、镇静剂和阿片类药物的滥用,会增加青少年自杀风险。

为了进一步寻找青少年自杀的原因,中山大学公共卫生学院副院长卢次勇及其研究小组,对广州市学校随机选择的3273名学生展开了调查。参试学生平均年龄为14岁,其中女生占51%。调查从2009~2010年开始,参试学生每年接受一次随访调查。结果发现,在3273名学生中,服用非医疗用途的阿片类药物者占1.8%,服用镇静剂者占0.8%,服用兴奋剂和其他处方药者分别占1.8%和

2.8%。总体分析,17%的学生报告有过自杀想法,3%的学生有过自杀企图。对比分析发现,研究开始时任何处方药的非医学应用、镇静剂和阿片类药物的滥用都与青少年产生自杀念头和自杀企图密切相关。卢次勇表示,非处方药等药物滥用与青少年产生自杀念头和产生自杀企图之间存在关联。比如药物副作用,药物导致情绪波动和药物影响自控能力,这些都可能对青少年自杀起到推波助澜的作用。新研究结果表明,为了降低青少年的自杀风险,相关管理部门应该建立有效的预防和干预方案。(陈希)

抑郁症 使孕妇患糖尿病风险增3倍

英国《糖尿病学》杂志刊登了美国一项新研究发现,孕期抑郁或产后抑郁可能与身体患有糖尿病存在密切关系。抑郁症使孕妇罹患妊娠期糖尿病风险增加3倍。如果怀孕期间患有糖尿病,那么,产后患抑郁症的风险会增加4倍。这一结果使专家认为,孕妇抑郁症和糖尿病可能相伴而行,同时发生。

新研究中,美国国家儿童健康与人类发育研究所研究员斯芬芬妮·欣克尔及其研究小组,对2800名妇女及其孩子在孕期和产后的相关健康数据进行了分析。研究人员分别在参试妇女怀孕早期、中期和产后6周时,对其进行了问卷调查,内

容涉及抑郁症各种症状。研究人员根据调查情况对参试妇女的抑郁情况进行了评估。新研究还通过参试妇女的病历,调查了妊娠期糖尿病的发病情况。对比分析结果显示,患有妊娠期糖尿病的参试妇女出现产后抑郁症状的概率增加了15%,比没有罹患妊娠期糖尿病的参试妇女高4倍。新研究还发现,怀孕早期和中期抑郁得分较高的参试妇女罹患妊娠期糖尿病的风险增加3倍。

斯芬芬妮·欣克尔表示,这项新研究结果提醒广大临床医生,应该留意孕妇出现的抑郁症状,并及时筛查、预防和控制孕期抑郁和糖尿病,以便于早发现,早治疗。(陈宗伦)

保健与幽默



何时能有一个好天气

郝延鹏/作

体会

上午,天空中下着不算太小的冬雨,气温很低。原本,我以为今天的门诊可能会轻松一些。可是,当我提前到了诊室时,却发现就诊的患者并不少!打开电脑时,发现电脑的看诊系统出了问题,只好让系统维护人员及时来查看。我一边给患者检查,一边等待电脑维护人员。由于电脑问题耽误了一些时间,我更觉得今天的门诊既繁忙又劳累!

大概9点的时候,我的学生小谭,带着他朋友的母亲走了进来。这位老太太今年64岁,个子不高,胖胖的。等她坐下来,我问:“老太太,您哪里不舒服?”老太太指着右腹部说:“我这里疼痛十几天了,像针扎一样,特别是

晚上,痛得睡不着觉。”我又问:“您患过肝胆方面的疾病吗?有没有泛酸、嗝气、咳嗽、心慌、胸闷、尿痛和大便带血的情况?有没有深呼吸疼痛感?”她回答:“你问的这些问题都没有!我曾经到郑州市的某医院看过病,内科医生、外科医生都看过,也没有检查出来疾病;医生让我做彩超和CT检查,也没有问题。最后,医生怀疑我患有胆囊方面的疾病或者是肠粘连。我服了医生开的药后,症

“拾漏儿”记

梁宝松

状不见好转。这不,我的孩子觉得,还是应该带我去河南省人民医院就诊。听说,你是小谭的老师,帮助小谭看过很多疑难杂症,所以就找你看病来了!”

人们注意到了我和老太太的对话。我对于一个右腹部疼痛患者的诊断思路包括:右腹部局部脏器的疾病;右腹部临近脏器的疾病;远处脏器对右腹部放射引起的疼痛;皮肤和全身疾病引起的右腹部疼痛以及可

能发生的诸如主动脉夹层之类的病。通过问诊,我考虑了肝胆疾病、胃十二指肠疾病、肺胸膜疾病、肾输尿管疾病、结肠疾病、心脏疾病。我觉得都不太像!是不是皮肤出了问题?于是,我让老太太解开衣服,似乎没有什么异常情况,我用手托起老太太的右侧乳房,就在乳房托住的地方,我发现有典型的疱疹样皮损!老太太这是患了带状疱疹!诊断明确了,下一步的问题就好解决了,老太太没有患癌症!更不需

要CT检查,她只需要去我们医院的皮肤科接受治疗。

这个病例看起来并不困难,可是,为什么难倒了我前面的医生呢?我问老太太,在我之前,有没有人托起乳房看遮住的那一部分皮肤?老太太说:“没有人这样做。”我猜想,之所以漏诊,首先是他们可能缺乏有关右上腹部疼痛诊断的系统思维;其次,也许他们不够认真、全面,只顾了检查腹部,没有托起老太太的乳房检查皮肤,所以就漏诊了。这种疾病是常见病,我希望每一个看到这篇文章的医务人员,针对此类疾病,应着重考虑多方面的诊断思路,以便及时为患者祛除痛苦。(作者供职于河南省人民医院)

反复口腔溃疡 应警惕风湿病

李继高

32岁的王女士,近两年来反复出现口腔溃疡症状,且疼痛剧烈,这已经严重影响了她的生活和工作。口腔溃疡反复发作令王女士特别苦恼,于是,她采取服用维生素的办法来缓解症状,并无明显的疗效。一天,她恰巧听到一位朋友说,一位风湿科医生可治疗该病,此病可能与风湿病有关。随后,她就找这位风湿免疫科医生就诊,结果,王女士被诊断为“白塞病”。

假如您也像王女士一样,正被反复发作的口腔溃疡所困扰,并伴有有关节痛、皮肤红斑和其他黏膜溃疡等症,那么,您应该提高警惕,应考虑到可能是其他病因所致,比如风湿病。风湿病是一组侵犯全身关节、肌肉、骨骼、血管及有关软组织或结缔组织为主的疾病。大多数是自身免疫性疾病。发病隐蔽

而缓慢,病程较长,可有遗传倾向。下面,笔者为大家介绍几种以反复口腔溃疡为主要症状的风湿病。

系统性红斑狼疮引发的口腔溃疡。其可单发或多发于整个口腔,反复发作及无痛性溃疡是其主要特点。同时,其还有蝶形红斑特征及损害其他系统的现象。

白塞病引发的口腔溃疡。其是单发或多发,一两周可愈合,但反复发作,疼痛剧烈,并且伴有外生殖器溃疡及眼损伤等症,比如葡萄膜炎、视网膜炎等。因此,由口腔溃疡、外生殖器溃疡及眼炎形成的“三联征”,就是该病的特征。当然,其还有有关节、肌肉、皮肤及其他内脏损害的特点。赖特综合征引发的口腔溃疡。其发病时间短,甚至易愈合,可是,常出现外生殖器的无痛性溃疡炎症、关节炎和结膜炎。因

此,尿道炎、关节炎和结膜炎“三联征”,就成了该病的特征,当然其还有其他系统病变。

干燥综合征引发的口腔溃疡。其仍以单发和多发为主,因该病主要累及外分泌腺体,故时常伴有口干、眼干以及皮肤干燥等症。

还有许多风湿性疾病都可引起口腔溃疡及皮肤黏膜溃疡,比如多发性肌炎或皮肌炎、结节病、系统性淀粉样变性、韦格纳肉芽肿等。

治疗由风湿病等自身免疫系统疾病引起的口腔溃疡,重在控制病因,除口腔局部用消炎、镇痛药和补充维生素等对症治疗外,应用激素以及免疫抑制剂和免疫调节剂,可使该病得到有效控制。

口腔溃疡在中医中属于“口疮”“口疳”的范畴,多起源于饮食不当、过度烟酒、体虚劳累

等因素导致心脾积热或阴虚火旺而发病;少数亦可因邪热、阳虚体弱以及过食寒凉食物而生病。

中医认为,疼痛皆与火有关,《黄帝内经》中有“诸痛痒疮,皆属于心(火)”的记载,但是,此火有实火与虚火之分。可以用苦寒来清除的是实火,这种火一般用一些清热、解毒的中药都会有很好的疗效,且很容易康复,难以形成痼疾。真正的复发性口腔溃疡多是由虚火造成的,不易康复,且易因反复发作而形成顽疾。

那么,究竟该如何区分虚火和实火呢?

实火型口腔溃疡,溃疡面是黄色的,溃疡面周围红肿;虚火型口腔溃疡,溃疡面颜色比较淡,为浅红色或白色,周围红肿不明显。另外,实火型口腔溃疡起病急,病程短,且溃疡面积较

大、偏深,疼痛得比较剧烈。简单地说,实火型口腔溃疡的症状就是红肿、热痛;虚火型口腔溃疡则病程比较长,且反复发作,有的可持续十几天,甚至几个月,但疼痛症状不明显。同时,虚火型口腔溃疡还会有手心、足心发热和潮热的特征。有一些人,稍微吃点儿热性食物(比如烧烤、油炸食品等)就上火,还不能吃凉的食物,这也是阳虚导致的虚火。此时,不可服用寒凉性的药,否则,就是“雪上加霜”了。虚火可分为气虚阴火上炎、阳虚火浮以及阴虚火旺等证型,此时,当对症选用益气、扶阳、潜阳、滋阴等药物治疗,方能消除这种痼疾。

如果您正在饱受口腔溃疡“煎熬”,笔者愿意为您出谋划策,帮您解除燃眉之急。

1.西瓜。取西瓜半个,挖出西瓜瓤,挤取汁液,将瓜汁含于口

中两三分钟后咽下,再含新瓜汁,反复数次。

2.浓茶。我国明代药典《本草纲目》记载:“茶苦而寒,最能降火,火降则上清矣。”据研究,茶含有单宁,具有收敛作用,所以用浓茶漱口,可促使口腔溃疡愈合。

3.西红柿。将西红柿汁含在口中,每次含数分钟,反复数次。

4.柿霜。从柿饼上取下柿霜,用开水冲服或加入粥中服用。

5.核桃壳。每天取核桃壳10只左右,用水煎汤口服,一天3次,连续服用3天即可。

6.月季花。采八九个带花萼的小月季花,将其捣烂,加1小杯蜂蜜调成糊状,涂于口疮患处,三五次即可治愈。

7.六味地黄丸。口服六味地黄丸,每天两次,每次6~8克。同时,人们应当改变生活方式,提高免疫力,应保持乐观、开

