

让合理膳食充满中医智慧

本报记者 李 季

4月18日,由国家卫生计生委宣传司、中国健康教育中心指导,河南省委宣传部、河南省卫生计生委、河南省体育局、开封市人民政府联合主办,河南省疾病预防控制中心、开封市卫生计生委承办的“2017健康中国行—合理膳食”河南主题宣传周活动启动仪式在开封市举行。

中国健康教育中心副主任吴敬在启动仪式上指出,河南省卫生计生委在推进健康中原建设中,坚持面向社会、面向基层、面向群众的工作理念,充分调动资源,围绕健康生活理念、疾病预防与控制、中医药文化、健康素养等内容,在全省通过开展“健康中原行·大医献爱心”“河南省中医药文化科普进基层”等健康促进活动,多角度推动健康促进工作深度融合,受到基层群众和社会各界的好评。

“由此可见,在我省健康教育中,中医药文化对群众健康理念的影响功不可没,现在很多人讲的‘吃动两平衡’和‘医食同源’就是中医智慧在健康理念普及中的结晶。”开封市中医药管理局局长齐洪喜如是说。

“医食同源”固根基

“对合理膳食,祖国医学早有表述。”河南省名中医刘静宇说,“孙思邈在《千金方》中说:‘安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以生存也。’食物是气血生化之源,饮食是维持人体生长、发育、完成各种生理功能,保证生命生存不可缺少的行为。《黄帝内经》则提出‘五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助’的膳食搭配理论,认为五谷是人体赖以生存的基本物质,五畜补益五脏精气,五菜有协同的作用,五果辅助补充营养,各种食物合理搭配,保证用膳者需要的热能和各种营养素的供给。《黄帝内经》里的‘谨调五味,安和五脏’,提倡五谷杂粮综合搭配食用,以达到营养成分的互相补充,增强食物的营养价值,调补五脏,完成人体生长的完整过程。”

谷雨节气刚过,开封市第二中医院名中医工作室里的患者比较多。该院院长王永刚告诉记者,每逢二十四节气前后,老中医们在为患者诊病之余,都会按照体质辨识的诊疗方法,为患者提供一张节气养生膳食处方。比如谷雨节气,适宜的膳食有:参蒸鳊段、菊花鳊鱼等,具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效;草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤具有滋阴养胃、降压降脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。但是补要适当,不宜过。此时进补不能像冬天那样,应适当食用一些有补血、益气功效的食物。这样不

仅可以增强体质,还可以为安度盛夏打下基础。谷雨前后还适宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物。多吃一些含B族维生素较多的食物对改善抑郁症有明显的效果。比如小麦胚芽、标准面粉、荞麦粉、小米、大麦、黄豆及黑芝麻、瘦肉等含有丰富的B族维生素。另外,多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪,例如贝、虾、蟹、鱼、海带等产品有助于改善情绪。

国家名老中医刘学勤认为,食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物疗法治病最显著的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用,也就是利用谷、肉、果、菜性味方面的特性,有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心康复。可是,食物毕竟是食物,它含有人体所需的各种营养物质,主要在于弥补阴阳、气血。因此,即便是辨证不准确,食物也不会给人的身体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所述“食疗病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。因此,食物疗法适用的范围广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者。其作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食和生活自然地被接受。



药膳产业市场宽

在开封市中医院古味浓郁的门诊大厅中央,有一个由展柜围成的“小岛”,展柜里有膏方、药酒、养生粥、保健茶等琳琅满目的药膳产品,还有现场熬制阿胶的展台,浓郁的药香味儿引来许多人围观、品尝和购买。该院院长庞国明告诉记者,2014年,《河南省人民政府关于促进健康服务业发展的实施意见》中就明确提出,我省要建设全国重要的健康旅游目的地,依托药膳等旅游产品拓展健康旅游新业态。

庞国明说,我国民间自古就有“药补不如食补,食补胜似医疗”的说法。药膳是药物与食物巧妙配制而成的食品,通过烹调加工,制作出既具有食品作用,又具有药物保健的美味佳肴,是中医饮食保健的一大特色。药膳经历了几千年的沧桑岁月,发展至今方才

成为具有完整理论体系和制作方法的一门学问。寓医于食是自古至今人们一种养生的理念,将食物和药物相互赋予其各自的功效,同时增强两者的功效,使其相辅相成;既可以发挥其营养价值,又可防病治病、保健强身。药膳有着良好的发展前景,其将药物和食物两者进行了科学合理调配,对人体健康起到双重营养作用,必将成为饮食市场上的主流。

2008年,焦作市举办了“焦作市首届‘怀府药膳’大赛”。比赛过程中,各路选手共制作和展示143个造型别致、色香味俱佳的四大怀药药膳品牌。大赛举办方表示,要继续深挖潜力,努力培育怀庆药膳品牌,着力推进焦作怀药餐饮文化发展,培育以怀药为主导的药膳品牌,推介焦作怀

药餐饮文化。

今年,我省中医工作要点在促进中医药文化全面发展中指出,要协调有关部门,将我省中医药资源与养老、体育、旅游、文化、餐饮等行业有机结合,大力推动健康管理、健康养生、健康养老等健康服务业发展,积极推动中医药融入“一带一路”建设。

在我国中医药文化中,合理膳食、优秀食方比比皆是。让食者果腹,让食者有味,让食者得益,让食者健康,这才是健康产业前行的方向和发挥的作用。根据我国居民的营养健康现状,营养保健的重要发展趋势就是进行一场膳食革命。在对国人的高能、高脂、高盐等不良膳食习惯进行改革中,普及和推广中医药合理膳食文化显得任重而道远。

资讯纵览

国家中医药管理局通报 虚假违法广告7条次

今年3月,国家中医药管理局政策法规与监督司对28个省(自治区、直辖市)的62种报纸进行了监测,共监测到虚假、违法中医医疗广告7条次。

其中,沈阳中山医院神经内科诊疗中心在《辽宁老年报》发布1条次。新疆维吾尔自治区永康医院、友好医院、新光明医院在《老年康乐报》分别发布2条次、3

条次、1条次。此7条虚假违法中医医疗广告均含有表示功效、安全性的断言或保证,其中1条未标注《医疗广告审查证明》文号,4条以内部科室名义发布医疗广告。

监测结果已根据《中华人民共和国广告法》和整治虚假违法广告部际联席会议制度有关要求提供给国家工商行政管理部门。

世界中联发布 《中医药法》英译本

世界中医药学会联合会(以下简称世界中联)近日在北京举行《中医药法(中英对照版)》首发仪式,该书由人民卫生出版社出版发行。

世界中联秘书长桑滨生在发布会上表示,《中医药法(中英对照版)》的出版有助于《中医药法》的宣传,有助于推动中医药在世界的法制化、规范化进程。世界中联作为国际学术组织,将继续密切关注中医药规范化、法制化、标准化建设,积极开展世界各国中医药和传统医药立法方面的研究。他呼吁世界各地的中医药从业者积极参与到该研究中来,共同分

享、总结中医药规范化管理的经验,促进中医药在越来越多的国家取得应有的法律地位。

为了让分布在世界各地的世界中联会员、相关团体和广大中医药从业者方便获取、准确了解《中医药法》内容,促进中医药在世界各国的健康发展,世界中联秘书处发起了《中医药法》的英文翻译工作。翻译工作得到世界中联翻译专业委员会、促进中医立法工作委员会委员来自中国、澳大利亚、加拿大、西班牙、巴西、美国、新西兰、伊朗等国家的会员专家的积极响应。

区域民族医诊疗中心 开始申报

国家中医药管理局办公室近日发布区域民族医诊疗中心申报工作的通知,藏医、蒙医、维医、傣医、朝医、壮医、哈萨克医等已纳入国家医师资格考试体系的民族医可以民族医医院为单位进行申报。

西藏自治区、内蒙古自治区、新疆维吾尔自治区申报区域藏医、蒙医、维医诊疗中心的单位应为三级民族医医院,其他申报单位要求放宽至地市级及以上民族医医院。

通知明确,申报单位应

具有在本民族医领域有较高知名度、特色优势明显的重点专科,原则上应具有国家中医重点专科(民族医专科)或国家中医药管理局民族医重点专科,且在近3年内无重大医疗事故,未发生重大医药购销领域和医疗服务不正之风事件。

各有关省、自治区应严格按照名额分配申报区域民族医诊疗中心,申报数量不得多于名额分配额度,否则视为无效。申报截止日期为2017年4月30日。

本版图片均为资料图片

漯河市第二人民医院 公开招聘专业人才

漯河市第二人民医院因工作需要,现公开招聘卫生专业技术人员:

1. 学科带头人。本科学历,主任医师50岁以下,副主任医师45岁以下,二级及以上医院工作经历。
2. 专业骨干人才。普通全日制本科及以上学历,主治医师及以上职称40岁以下,执业医师35岁以下,二级及以上医院工作经历。
3. 应届毕业生。普通全日制本科及以上学历,临床医学、麻醉学、医学影像学、针灸推拿、护理、医学影像技术、康复治疗技术等各专业(此次招聘详见漯河市人力资源和社会保障局网站公告)。

报名方式:在医院网站上下载填写好的《2017年漯河市第二人民医院公开招聘工作人员报名表》(带照片)、身份证、毕业证、学位证、医师资格证、医师执业证、专业技术职务资格证、学历认证报告等扫描件,发送至邮箱lhsdermyy@126.com。邮件主题注明:姓名+专业+职称。医院收集汇总后会适时通知本人面试,也可直接带证件到医院现场报名。

联系人:李老师
网址:www.lhey.com
电话:(0395)2166757 18003955757
医院地址:漯河市交通路201号

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758
网址:www.okj.net 地址:郑州市花园北路新汽车南站南300米



诚招合作伙伴

北京衡昇(升)堂中医研究院面向全国开展中医适宜技术培训。
连锁经营,各县(区)仅合作一家。
请来函来电咨询 4001523588

《中医药文化学》的3个“探索”

□洪 蕾

中医药是中西文明对话的一个窗口,是中华文化伟大复兴的先行者。与中华优秀传统文化一脉相承的中医药文化,“形而上”是中华优秀传统文化之“大道”,“形而下”是渗透于百姓日常生活、最易走向世界帮助全人类的健康之“器”。所以,中医药文化是中华优秀传统文化“道器并重”的载体。

在实现民族文化复兴的伟大征程中,中医药文化教学的规范、传承和普及有着重要的意义。

《中医药文化学》是一门“年轻”的课程。近年来,国家将其纳入二级学科建设。国家中医药管理局近期颁布的《中医药文化建设“十三五”规划》提出了“梳理、凝练中医药文化体系框架和基本内容,阐释中医药文化的价值理念、鲜明特色以及与中国传统文化的关系”的重点任务。笔者认为,《中医药文化学》“十三五”规划教材在中医药文化教育的3个方面进行了积极探索。

探索学科研究依据

《黄帝内经》是行业与社会

共同认定的中医药理论奠基之作,由此推出《黄帝内经》所反映的文化思想,理所当然就是中医药文化的典型代表。然而“学科文化超越不了民族文化”,中医药文化的成熟一定是根植于中华民族文化成熟的基础之上。中华民族文化的“轴心期”——诸子百家争鸣,不仅奠定了民族文化的思想基础,还奠定了生命的文化基础。因此,研究中医药文化需要找到《黄帝内经》反映的价值观念与先秦文献中民族宇宙文化、生命文化价值观念,梳理其一脉相承的文化源头、发展脉络、基本走向,才能有根有据地阐述中医药文化的基本内涵。

《黄帝内经》成熟时期的背景文化与先秦文献一脉相承的文化思想,是中医药文化的主流思想;《黄帝内经》本身的文化思维也必当反映当时的文化状态。汉文化考古物证“汉代画像石”是当时社会文化思想的缩影,可最直观反映汉民族社会风俗,将2000年来汉民族思维展现出来。它是研究《黄帝内经》成书阶段思想文化的

重要文化佐证。

探索构建中医药文化框架体系

世界文化多元化,中医药文化必须具备走向世界、融入多元文化的自觉;走向世界融入多元文化的中医药必须有现代表述方式。《中医药文化学》用现代范式文化对中医药文化框架体系进行了构建。

中医药文化核心价值观念用现代范式语言表达。以大自然万物向生、甲骨文“生”符号意义以及汉文化得出中医药学科目标,即“生生不息”的理念。围绕学科目标,“莫贵于人”解答了谁在生,即学科对象问题;“人与天地相参”解答了如何生,即学科模型问题;“四时阴阳五行五脏”解答了人与天地如何相参,即学科工作模型问题。用范式文化阐述中医药价值观念的内在逻辑联系,对中医药文化内涵、文化优势与临证指导具有重要意义。

中医药行为在规范、方式与数术文化方面独具特色。中医药行为规范是在延续中华文化“道”思维;遵道而为既是对

中医药工作者的要求与约束,也是对中医药实施对象的指导和要求。中医药行为方式包括颐养天和和治未病,一个是针对生命正气的保护性措施,一个是针对疾病、邪气的避害性措施。中医药调摄数术则是指生命存活离不开的环境、情绪、劳逸、饮食4个日常生活起居调摄行为,以及本草与经络调摄的中医药专业手段。

探索中医药文化标识表达方式

力争建立行业与社会共识度论证体系,获取共识度论证。需要探索中医药文化标识表达方式。2016年12月,国家中医药管理局颁布的中医药文化建设“十三五”规划,强调促进形成行业及社会共识的中医药文化标识,明确表达了全方位、合力打造中华民族特色文化符号的战略需求。

《中医药文化学》进行了历史论证与设计探索,并通过全国相关学术交流会、高校教师座谈会等形式建立论证体系,来获取“行业及社会共识”。因此,此项工作具有重要意义。

不容忽视的老年心理健康

□李端阳

随着我国老龄化进程的不断加剧,社会、家庭及老年人都面临着诸多不可回避的现实压力。而压力的重荷一旦落在了老年人的肩上,已是垂暮之年的他们,往往无法也无力去承受。老年人心理上的脆弱和压抑,如果得不到很好的安抚与排遣,将会使他们痛苦不已。

导致老年人出现心理问题有如下几个因素:

1. 离退休后,老人一下子离开了工作了大半辈子的岗位和朝夕相处的同事,突然而至的空虚和落寞感,往往会让老人感到焦虑不安,甚至消极和悲观,感觉自己一下子变得无所事事,一无是处起来。子女也都已组建了各自的

小家庭,时常都不在身边陪伴;有个老伴儿倒还好些,总有个可以说话聊天的人。倘若孤独一人,空巢老人的内心将是无比凄凉和落寞的。

2. 经济困窘:老人离退休后,经济收入明显减少,可随着年龄的不断增长和体质的不断退化,各种疾病相继而来,随之相应的各种费用也接踵而至,儿女孝顺还好些,如若不然,老人将是苦不堪言。这时的他们往往会产生焦虑和恐惧,生怕没有能力应对。

3. 家庭不和睦:老人在离退休后,其人际关系的主要矛盾大多是来自家庭内部的。主要的矛盾冲突是隔代人的代沟问题。如

彼此间缺乏沟通 and 理解,常常会导致抱怨、争吵,甚至使老年人受到歧视和虐待。这些都将严重影响老人的心理与行为。

由于遗传因素、健康水平、个性、文化背景、生活经历和经济状况等诸多方面的截然不同,各位老人所表现出的行为方式也是各不相同的:

1. 成熟型:经历过人生的种种现实考验,能够承认并正视现实,以积极的心态正视衰老和老化。
2. 逍遥型:这类老人承认或接受现在的自我,在物质和精神方面都期待并安于他人的援助,对工作不感兴趣,不存奢望,满足现状。
3. 防御型:这类老人渴望通过

不停息的活动抑制或摆脱由于衰老所带来的不安,通过满负荷的“运行”,来淡化或完全忽略对“死亡”的感慨。

4. 愤慨型:这类老人是典型的不服老,不愿承认或接受自己的老化,表现出强烈的反感。因自己未能达到自我的理想而愤慨、绝望,并偏执地将其失败归因于他人,甚至对周围的人或事物表现出强烈的敌对或攻击。

5. 自责型:这类老人往往将自己的不幸和挫败归罪于

自己,不断地自责和怨恨;对他人漠不关心,内心孤独,悲观绝望,常常想以死来寻求解脱。

分析了以上种种因素后,归根到底,为人子女,要怀着一颗感恩的心,去关心呵护父母和老人;做到包容、体贴和理解。沟通从心开始,尽孝不可太迟。

(作者供职于驻马店市精神病医院)



心灵家园

协办: 驻马店市精神病医院(豫南精神卫生中心)
地址: 驻马店市雪松路中段 电话: (0396) 3826052 3826008