

关于辟谷养生

专家称并非人人适合

本报记者 冯金灿

随着物质生活水平的提高,人们的健康意识不断增强,许多人为了健康、为了漂亮想方设法进行保健、养生。最近一段时间,号称能治癌、能排毒、能减肥的辟谷养生悄然兴起。辟谷养生科学吗?养生要避开哪些误区呢?什么样的人适合辟谷养生呢?就此问题,记者向有关专家进行了求证。

辟谷养生有什么根据

中医博士杨强在接受采访时说,辟谷源自我国道家养生中的“不食五谷”,是古人常用的一种养生方式。传统的辟谷分为服气辟谷和服药辟谷两种类型。服气辟谷主要通过绝食、调整气息的方式进行,其效果目前缺乏有力的证据。服药辟谷是在不吃主食的同时,通过摄入其他辅食,比如坚果、中草药等,对身体机能进行调节,虽然有一定的效果,但是其中的科学原理仍待进一步研究。

河南省人民医院消化内科主任医师于静说,辟谷和西医讲的断食疗法很相似。断食疗法是根据细胞自噬理论发展起来的一种治疗方法。获得2016年诺贝尔生理学或医学奖的细胞自噬理论发现者日本科学家大隅良典认为,细胞在缺乏营养和能量供给时,可通过降解自身非必需成分来提供营养和能量,从而维持生命。相应地,细胞的自噬作用可以降解潜在的毒性蛋白等体内多余的垃圾物质,来阻止细胞被毒素损伤或阻止细胞的凋亡进程。也就是说,细胞在饥饿的时候,能把自己体内的无用或有害物质自行吃掉以提供自己生存所需的能量,可以用来对抗病原体、清除受损结构,可起到防治各种慢性病、抗衰老、延长寿命的作用。

“根据细胞自噬理论,我国传统的辟谷养生还是有一定科学道理的。在临床治疗中,我们也经常建议患者尝试断食疗法,大部分人都有明显的效果。”于静说。

养生要避免哪些误区

“虽说辟谷养生有一定的科学道理,但这一方法只适合训练有素的人,一般人并不建议尝试。”杨强说,关于辟谷,不少人夸大了它的神奇功效,有些人甚至把辟谷描绘为可以医治百病的灵丹妙药,似乎经过几个周期的辟谷养生,绝大多数顽疾都可康复,这显然与客观事实不相符。

“饥饿使癌细胞饿死”,虽然在“辟谷界”流传的这个结论听上去很有道理,但这个说法其实并没有科学依据。知名专家周云表示,癌症是一种恶性消耗性疾病,即使癌症患者处于饥饿状态时也是处于高代谢、高分解状态。因此,癌细胞并不能通过辟谷以及少吃食物被饿死。相反,如果人体长期处于饥饿状态会导致营养不良、免疫力下降,对治疗疾病起到了反作用。

统计资料表明,营养不良引发癌症死亡者占90%,因营养不良引起癌症并发症的占70%~80%。营养摄入量不足可使癌症患者出现营养不良,而营养摄入不平衡也可诱发癌症。研究表明,约有5%的癌症患者在确诊时已伴有营养不良症状,而死于癌症的患者,其营养不良的发生率达到100%。因此,健康人需要营养,而癌症患者就更加需要营养。

关于辟谷排毒的功效,于静不认可这种说法。她说,人体内有一套排毒系统。通常人们将食物吃进去后,食物经过食管、胃、小肠的消化和吸收后,残余的废弃物以稀糊状被送入大肠,大肠再进行一次吸收水分,才逐渐成为成形的粪便。这些粪便堆积在直肠到一定量时,受到刺激的中枢神经才会发出排便指令,这就是我们感受到的便意。如果断食,就没什么成形的东西到达直肠或者在直肠的堆积物不足以刺激中枢神经发出有便意的指令,就会便秘。事实上,不少人患便秘的原因就是吃的食物太少、太精,加上运动量太少,肠蠕动慢而导致的。

对于辟谷能减肥的说法,于静说,断食容易引起食欲消退,严重者甚至导致厌食症。国内权威报告显示,通过断食和强迫性抠喉呕吐的方法最易导致神经性厌食症,而这种病的死亡率高达20%。身体在处于饥饿状态时首先要动用储存在肝脏的肝糖原和肌肉内的胆糖原,继而消耗肌肉等各器官的蛋白质,并不能消耗体内过多的脂肪,用这种方法减肥,会影响人体正常代谢,一旦停止后,体重还会迅速上去。

如何科学养生

于静特别强调,医学界存在的断食疗法是建立在一定条件之上且经得起科学检验的。如果患者本身过量饮食而导致营养负荷过多和脾胃负荷过大,身体处于超重水平,那么在医疗监督下进行断食疗法,有助于调整胃肠功能,减少消化系统、心肺系统的负荷。但正规医院中的断食疗法并非绝对的断食,而是可以适当补充一些果蔬汁,以保证人体对钾和水分的摄入量。

杨强说,如果您想辟谷或准备辟谷,请在专业医生指导下进行。辟谷的时间一般以一两天为宜,不要超过3天。两次禁食之间,最好相隔两周以上。日常饮食,尽可能不吃肉类食品,多吃瓜果,多喝水,每天喝足2000毫升以上的水,还需要早晚各运动半小时。同时,辟谷时要戒烟、戒酒,要保持平和心态,起床或蹲位起立时动作要缓慢一些。辟谷结束时,初次进食要以流质食物为主,切不可暴饮暴食。

杨强特别提醒大家,即便是正规医院开展的断食疗法,也并非人人适合,以下人群就不适合辟谷:糖尿病患者,维持血糖稳定是最重要的,而长期不吃食物,会引起血糖波动,容易出现各种急慢性并发症;有消化系统疾病的人,长期不进食会使人体的消化系统功能减退、肠黏膜萎缩、肠道菌群的移位等,还会加重胆结石、胃溃疡、败血症等;患有恶性肿瘤、结核病、甲状腺功能亢进的患者,这些疾病的代谢特点就是每日消耗的热量较高,如果长期不供给热量,无形之中加剧了疾病的进程,有害健康。

此外,于静认为,老年人、生长发育期的儿童、孕妇和哺乳期妇女,这些人长期不进食有碍自身脏器功能正常运行,不利于胎儿、新生儿和儿童的正常生长发育。

汉语火爆埃塞俄比亚医疗圈

本报记者 索晓灿 通讯员 苏桂显

5月11日,在位于埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴的提露内丝-北京医院里,当地医务人员围着王亚聪问个不停。

王亚聪是中国援埃塞俄比亚第十九批医疗队的翻译,也是河南中医药大学的老。当天,他在提露内丝-北京医院首开汉语课堂,教授医务人员汉语。这堂课历时150分钟,不仅为当地医务人员送去了基本的汉语知识,还吸引了他们对中国文化的渴望。课程结束后,当地医务人员纷纷表示,他们非常渴望到中国领略中国的风采和文化。该院院长沃德沃森也结合自身在中国接受培训的经历,鼓励医务人员好好学习汉语知识,并对中国政府、中国医疗队给予的帮助表示感谢。

提露内丝-北京医院由中国政府无偿援建,于2011年11月投入使用。这家共有100张病床的医院也是中国援埃塞俄比亚医疗队队员开展工作的“大本营”。在该院开办汉语课堂,王思聪并没有耽误正常工作。他表示,汉语课堂将办成系列讲座,并争取让大部分医务人员在4个月内达到汉语入门水平,为他们将来到中国参加培训打下基础。

在课余时间,中国援埃塞俄比亚第十九批医疗队队长张晓阳还现场表演了中国书法,引得当地医务人员踊跃尝试,感受中国书法和文字的奥妙与魅力。张晓阳说,中国经济在快速发展,中国走向世界的步伐也在加快,开办汉语课堂是“民间大使”的一个不错的选择。援外医疗队员在工作之余当好

在课余时间,中国援埃塞俄比亚第十九批医疗队队长张晓阳现场表演了中国书法。

张晓阳供图

惊心动魄一分钟 考验术者十年功

本报记者 刘永胜 通讯员 穆宝华

在外科手术中,很少有比处理动脉瘤术中破裂并成功地夹闭动脉瘤更能考验神经外科医生的技术和素养了。

不久前,在偃师市人民医院手术室,该院神经外科主任医师王宏伟就遇到了这种考验。

偃师市人民医院接诊了一位因“右侧眼痛伴眼睑下垂、眼球活动受限5天”的58岁农妇,经过眼科、神经内科、神经外科专家会诊,诊断为:右侧后交通动脉瘤并右侧动眼神经麻痹。医务人员经过充分讨论,决定为患者行“脑动脉瘤夹闭术”。专家同时要求,严格按照规范进行,准备双吸引器,防止术中动脉瘤破裂出血。

当天11时许,手术进行到关键的地步——夹闭动脉瘤时,当王宏伟缓慢松开动脉瘤夹近1/2时,突然发生大出血,鲜红色的动脉血汹涌而出,整个术野正常结构瞬间消失,全是血……王宏伟的心率骤升。他暗暗告诉自己:“不能慌,镇静!”去除动脉瘤夹——助手和术者各执一根吸引器吸净积血——上两枚临时阻断夹——出血停止——检查颈内动脉及动脉瘤破口——确认不是瘤颈撕裂——再次上永久动脉瘤夹夹闭动脉瘤——检查无异常——松开临时阻断夹——未再出血,搞定。王宏伟的心率又恢复了正常,手术室里的所有人都都松了一口气。后续的工作和患者术后的恢复都很顺利,患者很快清醒,生命体征平稳,无须输血;患者的言语、四肢活动等正常,复查CT,各种结构正常,近日顺利出院。

“一分钟,前后也就约一分钟,从大出血到成功夹闭动脉瘤,止血成功,手术台上的4位医务人员,五六种程序,忙而不乱,配合成功!”王宏伟感慨地说,意外排除后,医者后续的工作和患者术后的恢复都很顺利。

施救15分钟 生命得以延续

本报记者 李 季 通讯员 刘玉萍

昨天,当记者见到开封市妇产医院妇产二科主任李富琴时,她的第一句话就是:“我们刚经历了一场没有‘硝烟’的战斗。”幸运的是,在该院各科室医务人员通力协作下,这场“战斗”以抢救及时、母子平安而胜利告终。

当天10时50分,33岁的王女士来到该院超声科做常规产前检查,在此之前,她并没有任何胎盘早剥症状。超声科医师张丽君经过检查,发现产妇异常,胎盘早剥面积较大。随后,张丽君立即通知同科医生李帆、主任张卫军会诊。张卫军凭借多年的临床经验,迅速做出了“胎盘早剥”的诊断,并立即启动危急值报告程序,引起临床科室高度重视。

一场没有“硝烟”的大战开始了。李富琴迅速联系手术室、麻醉科、新生儿科,立即为王女士开通绿色通道。麻醉科主任李春霞带领麻醉师与手术室护士长张瑞等紧密配合,在最短时间内完成了术前准备。李富琴、主治医师陈艳鸿、主治医师王倩护送王女士进了手术间,该过程仅用5分钟。

产妇被推入手术室,麻醉师以最快的速度完成了硬腰联合麻醉。手术台上,李富琴、陈艳鸿、王倩通力合作,霎时间,只见台上几只手默契配合、动作迅速,很快顺利从产妇腹中取出一名男婴。至此,从发现产妇胎盘早剥到胎儿顺利分娩,只用了15分钟。同时,新生儿科张秋雨医师早已守候在手术台旁,并做好各项准备工作。

接下来,手术医师们并没有放松。医师们在剥离胎盘时发现,胎盘早剥剥离面已达到1/3,胎盘母体面有凝血块约200毫升。李富琴迅速检查产妇的子宫颈表面,发现没有大碍后,大家才松了一口气。

在采访中,李富琴告诉记者:“4天内,我们完成了5例胎盘早剥手术,手术都很成功,一次次把情况危急的产妇挽救了回来。”李富琴表示,此病例临床表现不典型,幸好超声科发现及时、临床抢救及时,以最快的速度进行手术将胎儿娩出。如果再迟一步,胎儿及产妇的生命将不堪设想。

微电影《暖医》荣获两项全国大奖

本报讯 (记者冯金灿)6月21日,记者从郑州市人民医院微电影《暖医》首映式上获悉,该电影在全国健康教育微电影评比中,荣获最佳微电影奖和最佳男演员奖。

据介绍,《暖医》是由河南省卫生计生委宣传处指导、郑州市人民医院倾力打造,以发生在该院的真人真事为基础改编而成。故事的原型是该院救治的一位“无肛女孩”。这个女孩患有罕见的“先天性肛门闭锁”,被父母遗弃之后,被一位拾荒老人抚养长大,家庭非常贫困。该院医务人员以精湛的医术给这个女孩实施了手术治疗,术后患者恢复良好。患者在该院救治期间,该院医务人员给予其无私的帮助和关怀,社会各界也给予了她无限的关爱。

该电影在前不久由中国健康促进与教育协会主办的全国健康教育微电影评比中,分别荣获最佳微电影奖和最佳男演员奖。

在首映式现场,不少观众表示,《暖医》这部影片能够获得两项全国大奖,对于郑州市人民医院来说,是文化建设的一次突破;对于郑州卫生计生行业来说,也是一次正能量的有效传播。在多媒体时代,微电影这种形式可以让更多的受众更直观地了解医务人员的付出,看到这个行业的责任,感受医院和医者的温暖,对于建立和谐医患关系起到积极作用。

医患群让沟通更便捷

本报讯 6月18日,记者从南阳市中心医院获悉,该院特需一科在主任及护士长指导下,针对该科的常见病,率先建立了冠心病、心肌梗死健康教育微信群,高血压病及心衰健康教育微信群,旨在更好地配合医院开展优质护理服务,帮助人们提高健康意识。

患者在住院期间和出院后遇到的问题,都可以通过图片、文字等方式向医务人员咨询,医务人员会及时给予了解答;并不定期通过微信群向患者提供一些健康指导,让出院患者享受到延续性的健康教育。这种新的沟通方式,让医患双方联系更加紧密,不仅提高患者的满意度,促进了医患关系和谐,又深化了优质护理服务内涵。

(乔晓娜 方圆 张晓茜)



河南省医学情报研究所 招聘公告

根据工作需要,河南省医学情报研究所拟面向社会公开招聘硕士以上研究生5名,现结合实际,制定本招聘方案。

一、招聘人数及要求

卫生信息管理专业、公共卫生专业、临床医学专业、计算机、财会专业等共5名。要求为国家承认学历的普通高等教育全日制2016~2017年硕士毕业生,第一学历为全国统招全日制本科毕业。

二、报名方式

1.报名时间:2017年6月27日~2017年7月7日。

2.报名方式:请将个人简历用电子邮件发送至该所办公室 邮箱(hmsyxqbyjsbgs@163.com)。并提交本人身份证、毕业证、学位证、学历认证书、专业技术职务任职资格等相关证书的扫描件或电子版,随个人简历一同发送至邮箱。

联系人:贾老师
联系电话:(0371)85968557
地址:河南省郑州市金水东路与博学路交叉口河南省卫生计生委办公楼

火红六月别样天 太行山下义诊忙——郑州市妇幼保健院“迎七一 送健康”活动走进辉县市裴寨村

本报记者 丁 玲 通讯员 杜亚军

火红六月别样天。6月24日清晨,载着郑州市妇幼保健院20多名党员志愿者和医疗器械的大巴,行走在太行山下,向着革命老区新乡市辉县市裴寨村进发。

“七一”前夕,郑州市妇幼保健院党委书记、副院长郭华峰带领妇产科、内科、外科、乳腺科、超声科、心电图室、检验科、眼科、药剂科等科室的20多名党员专家和党员志愿者,走进辉县市裴寨村,为当地100余名老党员义诊、送药,给老党员们送去节日的关怀。

这边,义诊台刚摆好,检验科主任王莉敏的桌前,来检查的人就排起了长队。内科的张永梅医师针对血糖检查结果,提醒老党员们平时要注意少吃多餐,改变饮食习惯,定期复查。

“大夫,我这一段总是感觉烦躁、出汗,这是咋回事?”郭华

→近日,三门峡武强颈肩腰腿痛医院迎来了24岁生日。与以往不同,今年该院没有举行联欢会和院庆宴会,而是把节省出来的费用全部用来回馈社会。

当天,在三门峡武强颈肩腰腿痛医院门前广场,一张张义诊台一字排开,前来咨询、就诊、接受手法治疗的群众络绎不绝。整个上午该院累计接待群众300多人次,免费进行骨密度检测、心电图检查550多人次,共计免收诊断、检查费用4万多元。

刘 岩 李武宣/摄

峰和张富青主任的义诊桌前,一位老太太咨询着,“您这是典型的更年期症状,平时饮食上可多吃一些清淡食物,注意调节自己的情绪,来,我给你开一些药,先调一调。”郭华峰和张富青仔仔细向几位老太太讲解有关更年期的症状和注意事项。

那边,心电图和B超检查室里仪器刚一开机,等待检查的人已排了100米长队。直到12时

许,100多人的队伍才检查完。

临别时,老党员们纷纷感叹:“现在日子好了,不愁吃不愁穿,郑州市妇幼保健院的这些党员真是把党的温暖送到了俺的心坎上了……”

郭华峰介绍,关心爱护老党员是该院推进“两学一做”学习教育常态化、制度化具体举措,是纪念建党96周年的一次重要活动。同时,此次义诊活动也是贯彻郑州市卫生与健康大会精神的一次行动。自6月2日,郑州市卫生与健康大会召开后,该院迅速行动,举行了“助力健康郑州 圆梦幸福家庭”系列活动之“幸孕家庭 好运宝宝”回家分享活动、“快乐待产安全分娩”体验会、“呵护性福 绽放青春”进学校、进社区活动;“产房百日安全优质服务竞赛”活动;医疗质量服务年活动启动;健康扶贫巡回义诊等。