

养生堂

春季常喝粥 养肝护脾胃

□李伯群

阳春三月,阳气生发,正是人体新陈代谢最活跃的时期,也是“百草回生,百病易发”的时期。春季不仅流行病猖獗,一些慢性病也易复发或加重。人们应该在此时顺应季节特点,调养生气,使机体与自然界统一起来。

春季食养有以下基本原则:

温散升阳

春季养生的重点在于养生发之气,故饮食上应多吃温散升阳食物,如葱、蒜、韭菜等。

养肝润肝

春气通于肝,饮食上应多吃养肝润肝之品,如鸡、猪肝、猕猴桃等。

保养脾胃

春季,人的肝气较为旺盛,会影响到脾,容易出现脾胃虚弱等。故春季饮食,宜选辛、甘的食物。饮食要清淡可口,不可太过油腻,以免加重脾胃的负担。

维持体温

春季气温仍较低,人体为了御寒,必须消耗一定能量来维持体温。因此,春季的膳食应以高热量为主。除谷类食物外,还可选用糯米、黄豆、花生、核桃等食物,以及及时补充能量;鸡蛋、鱼、虾、牛肉、鸡等食物蛋白质、氨基酸含量较高,可以及时补充蛋白质的消耗。

预防疾病

春季天气逐渐变暖,细菌、病毒等微生物开始大量繁殖,活力增强,容易侵犯人体。在饮食方面,要注意摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、番茄、柑、橘、柠檬等水果都含有丰富的维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苜蓿则含有丰富的维生素A,有保护和增强上呼吸道黏膜及呼吸器官上皮细胞的功能,从而可增强对各种致病因素侵袭的抵抗能力;芝麻、卷心菜、花菜含有较多的维生素E,可以提高人体免疫功能。

粥是容易消化吸收的膳食类型,如果挑选合适的原料,则更能保健强身。下面介绍几种春季养生粥,供大家参考。

胡萝卜粥

做法:胡萝卜120克,粳米100克,白糖适量。将胡萝卜洗净后切成小块。将粳米淘洗干净,放入锅内开始煮,煮八成熟

时放入胡萝卜块,煮至粥熟,加入白糖。

功效:胡萝卜粥健脾胃而益肝阴,顺应春季人体脏腑的气机,以通为补,适合各类体质。

黑米党参粥

做法:党参、白茯苓各15克,生姜块5克,黑米100克,冰糖60克,加水适量,共煮成粥。

功效:黑米党参粥具有补中益气、健脾养阴的作用,适合气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠乏力、食欲不振、大便稀薄等患者食用。

黑豆枸杞粥

做法:黑豆100克,枸杞3克~5克,红枣5枚~10枚,料酒、姜汁、食盐各适量。加水适量,用急火煮沸后,改用文火熬至黑豆烂熟,即可取汤饮用。

功效:黑豆有补肾强身、活血利水、解毒、滋阴明目的功效。枸杞能够滋补肝肾、益精明目、养血,增强免疫力。

菊花明目粥

做法:菊花20克,粳米60克。将干菊花磨粉备用,待粳米粥煮至浓稠时,加入菊花粉及适量冰糖调味,即可食用。

功效:菊花明目粥有散风热、清肝火、调气血、明目养颜之功效,适用于肝火较盛而目赤肿痛者或长期使用电脑的上班族。

大米决明子粥

做法:炒决明子10克,大米60克,冰糖少量。先将决明子炒至微黄,取出待冷却后熬汁。然后,用其汁和大米同煮,煮熟后加入冰糖,即可食用。

功效:清肝明目、通便。对于目赤红肿、畏光多泪、高血压病、高血脂、习惯性便秘等,效果明显。

枸杞南瓜杂米粥

做法:枸杞1把,南瓜150克,小米50克,大黄米50克,水4碗。枸杞洗净,南瓜去皮切丁,一起放到砂锅中,小火熬

煮40分钟即可食用,或用压力锅煮熟。

功效:以枸杞入粥,直补肝肾;以冰糖、粳米的甘味补益脾胃。适合平素阴精不足、精力较弱,形体较瘦的人服用,对须发早白者更为适宜,是很好的抗衰老食物。

对于明显体虚及阴虚阳亢者,则可通过适当调补来促进康复。提倡以柔补、平补为原则,慎用温补补品。可用芡实粥、地黄粥益肾气补体虚。还可选食疏理肝气的陈皮、平肝熄风的杭菊、柔肝和脾的谷芽等以助肝气之升发。其中对于气阴两虚,乏力、易感冒、出汗者可选用西洋参,或用北沙参、麦冬、五味子、山药等单味或几味合用,煎汤代茶服用。血虚者可用熟地黄、当归、枸杞、龙眼、红枣等煎汤代茶;而津液亏损,口干口苦者可

用麦冬、花粉、沙参等泡服。(作者供职于郑州大学第二附属医院)

甘草小麦大枣汤养血安神

春末夏初之时,随着气温的逐步升高,人们容易口干舌燥、心慌胸闷、睡眠不佳,性情上也变得烦躁不安,易发脾气。在此,河南中医药大学第三附属医院主治医师王磊推荐了一款安神滋养食疗方——甘草小麦大枣汤。

甘草小麦大枣汤出自《金匮要略》。《金匮要略·妇人杂病脉证并治第二十二》中记载:“妇人脏躁,喜悲伤欲哭,象如神灵所作,数欠伸,甘草小麦大枣汤主之。”

王磊称,妇人以血为用,又因经带胎产等原因失血而虚,加之现代人思虑过多,气血暗耗,饮食失节,脾胃内伤,气血生化之源,血虚明显,血属阴,血虚则阴亦虚,中医讲阴平阳秘,阴虚则阳气浮越而躁作,因此脏躁跟阴虚有关;治当补中祛烦。甘草小麦大枣汤用甘草、大枣以补中。《名医别录》中记载:“小麦,祛热,止燥渴,利小便,养肝气,止漏血,唾血。”

王磊结合甘草小麦大枣汤原处方以及现代人饮食习惯,推荐现代用量:甘草10克,小麦100克,大枣6枚。

甘草小麦大枣汤制作方法:
1.将小麦、大枣(掰开)、甘草洗净,甘草先放锅内加水煎煮。
2.将甘草连煎2次,然后取汁混合备用。
3.将小麦、大枣及甘草汁一起放入煲内,煮至小麦、大枣熟烂即可。

甘草

性味:平,甘。
归经:人心、肺、脾、胃经。
功效:补脾益气,清热解毒,祛痰止咳,缓急止痛,调和诸药。

主治:适用于脾胃虚弱,倦怠乏力,心悸气短,咳嗽痰多,脘腹、四肢挛急疼痛,痈肿疮毒;可缓解药物毒性、烈性。

小麦

性味:凉,甘。
归经:人心、脾、肾经。
功能:养心,益肾,除热,止渴。
主治:脏躁,烦热,消渴,痈肿,外伤出血,烫伤。

大枣

性味:温,甘。
归经:入脾、胃、心经。
功能:补中益气,养血安神。
主治:适用于脾虚食少,乏力便溏,妇人脏躁。

王磊提醒,湿热内盛者不宜服用甘草小麦大枣汤。此方制作简单,而且具有很好的保健作用,失眠多梦之人可以试试这样的养生汤品。

(本报记者朱晓娟整理)

厨房中药奇芝堂
奇芝堂 健康调养每一餐
联系电话: 0371-58615152

春季 科学防治口腔溃疡

□卜俊成 王艳

春季天气干燥,再加上今年新冠肺炎疫情的影响,很多人因精神高度紧张、情绪变化大、睡眠不足等,容易出现口腔溃疡。还有部分患者,长期被口腔溃疡所困扰。到底哪些原因会诱发口腔溃疡?该如何科学防治口腔溃疡呢?医学专家说,口腔溃疡虽然是常见病,但是如果不及科学诊治,也可能演变成“大毛病”。

口腔溃疡俗称“口疮”,是一种常见发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病证,多见于唇内侧、舌头、舌腹等部位。口腔溃疡发作时疼痛剧烈,局部灼痛明显,可并发口臭、慢性咽炎、便秘、头痛等全身症状,影响正常的饮食和说话。据医学专家介绍,除了工作压力大、精神高度紧张等能引起口腔溃疡之外,

熬夜上火,体内缺乏维生素、铁、锌等微量元素,常食辛辣刺激性食物,牙列不齐未及时修补、处理,所戴假牙不合适等也会诱发口腔溃疡。

如果是口腔卫生引起的口腔溃疡,平时要注意养成清洁牙齿和刷牙的习惯,尤其是进食后要及及时清洁牙齿,避免食物残渣破坏口腔菌群平衡。如果是工作压力过大造成的溃疡,要及时调整工作强度和自身情绪,做到劳逸结合。如果是熬夜上火等引起的口腔溃疡,要做到生活起居规律。如果是牙列不齐或所戴假牙不合适引起的口腔溃疡,要及时修整牙齿或更换不合适的假牙。

对于已经出现的口腔溃疡,外用药可以选择河南信药业

生产的信心牌冰硼散。该经典中医方剂出自明代医家陈实功所著的《外科正宗》,对于热毒蕴结所致的口舌生疮、牙龈肿痛、咽喉肿痛和牙周炎等口腔疾病疗效突出。该药由冰片、硼砂(煅)、朱砂和玄明粉组成。其中冰片可清热止痛,消生肌;硼砂(煅)可清热解暑,防腐消肿;朱砂、玄明粉二者合用,有助冰片、硼砂(煅)清热利咽、散结消肿。此外,现代药理学研究表明,信心牌冰硼散具有消炎、抗真菌、镇痛等作用。

但是,如果患者还伴有生殖系统溃疡、皮肤损伤等症,所患的就有可能是全身性免疫系统疾病白塞病,需要及时到医院就医。该病侵害人体口腔、皮肤、关节肌肉、眼睛、血管、心脏、肺

和神经系统等多个器官,病情严重者,若治疗不及时,可危及生命。

专家说,口腔溃疡易感人群,要保持生活起居规律,不熬夜;及时调整不良情绪,保持心情舒畅;少食可能损伤口腔

黏膜的粗糙食物、辛辣食物等;保持口腔卫生,多用盐水、生理盐水等漱口;多食绿叶蔬菜;多参加户外运动;家中常备信心牌冰硼散等外用药物,一旦出现口腔溃疡,及时治疗干预等。

信心讲堂
信心药业
始于1953年
心正药精

希望能给当地患者和医务人员带来帮助

——郑州市第八人民医院医生赵鹏辉抗疫小故事

□杨须 席娜

“阿姨,您好!我是一名心理医生,我来自河南郑州,您可以叫我小赵,有什么能帮到您的吗?”3月6日,在华中科技大学同济医学院附属同济医院光谷院区,郑州市第八人民医院心理医生赵鹏辉正在心理干预工作,在他对面,是一位出现心理问题的新冠肺炎患者。

“希望能给当地患者和医务人员带来一些帮助。”作为河南心理援助医疗队队员,赵鹏辉自2月24日到达武汉以来,参与心理危机干预、心理急救、精神科突发事件的应急处置;联合综合科医生,开展促进患者身体和心理的康复等工作。

走进病房和患者单独“聊一聊”

3月6日上午,赵鹏辉在华中科技大学同济医学院附属同济医院光谷院区上班的路上,接到医院E3病区的求助电话。该病区主任说,有一个病房的3位患者都出现了心理问题,状态很不稳定,需要心理干预治疗。

70岁的患者张阿姨就是其中之一。经过治疗,张阿姨病情逐渐稳定,两次核酸检测均显示阴性,达到出院标准。按理说,这本该是值得开心的事

情,但张阿姨似乎非常紧张焦虑。

就在两天前,有既往胃病病史的张阿姨出现了腹泻,也不想吃饭,她就开始担心自己的腹泻和新冠肺炎有关,总怀疑病情反复了,也治不好了,反复要求做核酸检测,甚至要求转到更好的医院继续治疗。

在详细了解3位患者的病情并逐个评估后,赵鹏辉迅速判定:张阿姨处于应激状态,机体和心理的敏感性增高,过度紧张导致焦虑、疑病、失眠等症状。职业的敏感性让赵鹏辉意识到,3位情绪极度紧张的患者同在一个病房,会相互影响,需要分开单个进行面对面心理干预治疗。为此,赵鹏辉决定穿上厚厚的防护服,走进病房和张阿姨等单独“聊一聊”。

“要给患者一个心理上的安慰与陪伴,而倾诉是消除负面情绪最直接的方法。”在赵鹏辉看来,张阿姨是重型新冠肺炎患者,而且一个人住院,不安全感、孤独感强烈,这是引发情绪失控的主要原因。

于是,从日常爱好到生活趣事,赵鹏辉耐心地倾听张阿姨的倾诉。“阿姨,您当前的这种紧张情绪是可以理解的,正常的,特殊情况下,我们每个人都会产生

这样的应激反应……”聊着聊着,患者放松了许多……此后的一个星期,赵鹏辉每天都会和张阿姨进行电话“聊天”;第二周每天2天“聊天”一次;转到康复驿站隔离点的14天隔离中,经评估,改为3天“聊天”一次。

“赵医生,谢谢你这些天的帮助,我可以经常给你打电话吗?”出院时,在得到了赵鹏辉肯定的回答后,张阿姨露出了久违的笑容。

有些事,你只有经历了才会明白

在援助工作中,相比张阿姨等,还有不少症状轻一点的焦虑患者。赵鹏辉的干预办法是:不进病房,直接用电话、微信沟通,待患者情绪平稳后,每天常规时间定时打电话疏导,相当于查房。

3月4日,是赵鹏辉到武汉的第10天,一位患者因为担心病情过分焦虑,需要心理医生干预。经评估,当天上午,赵鹏辉应用视频电话的方式给这位患者进行了心理疏导……在武汉的一个多月中,赵鹏辉先后为30多位出现心理问题的新冠肺炎患者提供了心理干预治疗。

“忙起来,内心会好受一点儿。我也想老婆孩子,但这个

时候,顾不上那么多,先干好手头工作再说。”赵鹏辉很感谢自己同为医生的妻子,是她一直的支持,让自己工作起来得心应手。

来武汉之前,面对送别时妻子的担心与不舍,个性内敛、遇事格外冷静的赵鹏辉说,这就是正常工作,只不过是暂时换个工作环境,换个地方而已。“不敢有太多的情绪露出来,害怕控制不住眼泪。”

3月30日是赵鹏辉结束援助工作,离开武汉返回郑州的日子,他的心情有些复杂、矛盾。

在这一个多月时间里,他已经逐渐融入这样的生活当中,每天都经历着不同的事。来自全国的17支援鄂医疗队,以及配合临床的各个小分队,同舟共济,有条不紊地干着同样一件事,全力救治患者。

2月26日,赵鹏辉去武汉会议中心参加防控培训。中南大学湘雅医院吴安华教授给来自河南、陕西、广东的92名心理医疗队队员进行了防护培训,大家都静静地听、专心地记,生怕漏掉每一个细节;2月27日,同一驻地的无锡医疗队的一名护士长,在得知河南心理救援队队员即将进入医院战斗的消息后,牺牲个人休息时间,指导大家进行防护服的穿脱。她说:“战友们,战斗前要做好防护,保护好自己,才能更好地保护患者。”

“看着她那疲惫的脸,充满血丝的双眼,我的眼睛有些湿润,内心满是感激,发自肺腑。”赵鹏辉说,在这里不管你你是谁,不管你来自哪里,大家都是家人,手足情深,守望相助。有些事,你只有经历了才会明白。

信心讲堂
信心药业
始于1953年
心正药精

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

平顶山市中医医院骨伤科 治骨有良方 中医保健康

□弘扬 陈胜

中医正骨,让骨折患者免除手术之苦。近年来,平顶山市中医医院的特色医疗品牌——中医正骨术为骨折患者打开了一扇神奇的大门,受到众多患者及家属的好评。不久前,一位八旬老人慕名而来,满意而归。

患者王奶奶已是81岁高龄,一个月前,她在捡拾东西时不慎摔伤,左手腕关节肿胀变形,疼痛难忍。医院X线片检查结果显示:左手桡骨远端粉碎性骨折。多家医院均建议手术治疗。考虑到患者年龄大,外科手术具有一定的风险,而且需要进行两次手术,家人更倾向于保守治疗。经多方打听,得知平顶山市中医医院骨伤科大夫临床经验丰富,家人遂把患者送到平顶山市中医医院骨伤科进行治疗。

在详细了解患者身体状况,并与其家属充分沟通后,平顶山市中医医院骨伤科主任郭国兴带领科室人员,用中医正骨手法为患者做了骨折整复。之后,用小夹板固定。复位后,患者外敷、内服院内接骨制剂,经过调整夹板固定及进行功能锻炼,不到一个月,患者的手腕功能基本恢复。

据郭国兴介绍,其实小夹板治疗骨折并非什么新鲜事物,在中国有3000年历史,曾在20世纪60年代到80年代盛行一时,不过它几乎被现代手术所代替,目前

不少医院都放弃了这一传统的中医正骨技术,只有年纪大的或退休的医生熟悉小夹板,年轻的骨科医生大多不会使用。

与现代手术相比,手法正骨小夹板固定,不损伤骨髓,有利于骨折愈合。对于骨折后的局部肿胀疼痛,还可配以中药外洗,能明显减轻疼痛,促进局部血液循环,消除肿胀;同时加用中医汤剂口服以活血化痰,接骨续筋,加速骨折愈合。该方法具有不开刀、复位好、花钱少、疗程短、痛苦轻、并发症少、功能恢复良好的优点。手术治疗骨折势必切口开皮肉,切断组织,会影响骨折处的血液运行,在骨周围软组织被损伤的同时,还要在骨上钻孔打钢板,骨折恢复后还要再次手术取掉钢板,这就意味着二次创伤和高昂的手术费用,而且手术患者有时会出伤口感染等症。

据郭国兴介绍,大多数的四肢常见骨折都可以进行中医正骨保守治疗。例如四肢骨折尤其是上肢骨折,例如锁骨骨折、肱骨外科颈骨折、肱骨干骨折、肱骨髁上骨折,以及前臂双骨折、桡骨远端骨折等,中医正骨都有一整套相应的治疗方案,且能收到良好的疗效。特别是发生率最高的桡骨远端骨折,90%~60年代到80年代盛行一时,不过它几乎被现代手术所代替,目前

遗失声明

项城市中医院麻颖颖的郑州澍青医学高等专科学校临床医学专业毕业证书(编号:129481201606000343)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

鹿邑县马铺镇卫生院王俊灵的护士执业证书(编号:200841121088)不慎丢失,声明原件及复印件作废。