

养生堂

端午时节话养生

李伯群

农历五月初五端午节,是中国民间的传统节日。端午节也称端阳节,还有许多别称,如午日节、重五节、五月节、浴兰节、天中节、诗人节、龙舟节等。虽然名称不同,但总体来说,各地过端午节的习俗还是同多于异的。

过端午节,是中国人的传统习惯,最初是人们在祛病防疫的节日,由于我国地域广大,民族众多,加上许多传说故事,不仅产生了众多相异的节名,而且各地也有着不尽相同的习俗,后因诗人屈原在这一天死去,便成了人们纪念屈原的传统节日。

每到端午节,最标志性的活动就是吃粽子,古人还会喝雄黄酒,在门前挂上艾草、菖蒲等,背后其实都有一定的养生意义。端午节前后是一年中传染病的高发季节,古人通过饮食、挂艾草等行为,达到避瘟驱邪、驱除蚊虫、芳香化湿、醒脑健脾的作用。

端午节是春夏交替的时节,也是传染病的高发季节。每年这个时候,流行性感冒、麻疹、水痘等都会激增,皮肤病、过敏性疾病也会复发,这与端午节前后的天气特点有关。

端午节前后,雨水较多,气温较高,湿邪、热邪旺盛。中医认为,旺盛的湿邪和热邪容易侵犯人体,打乱人体阴阳平衡,从而引发疾病。同时,随着温度湿度的上升,各种蛇虫鼠蚁、病毒细菌也开始活跃起来,成为疾病的诱因。

端午节吃粽子,也有其养生的道理。粽子的主要成分是糯米,健脾益气。端午节前后湿邪热邪夹杂,最容易犯脾胃,引起脾胃方面的疾病。因此,在这个时节,健脾养胃对养生非常重要。

需要提醒的是,糯米虽然有健脾益气的功效,但较难消化,吃多了会加重脾胃负担,易引起胃部不适、腹胀、暖气、消化不良、慢性胃炎等。因此,吃粽子一定不能贪多。另外,脾胃比较虚弱,消化功能较差的人,更应适可而止;有胃病的人,尽量少食甜味的粽子,因为甜的东西吃多了容易泛酸,刺激胃部引起疼痛。

吃粽子的时候,同时可以食用一些消食导滞、清热祛湿的食物,例如可以用茶佐食,有助于消食解腻,还可以适当吃

一些苦瓜、黄瓜、冬瓜、土豆等食物,有清热、健脾等功效。

饮食:宜苦忌辛辣

饮食上宜吃一些寒凉而味苦的食物,不宜吃辛辣、辛热及过于油腻的温热食物。但有一点儿要注意,吃寒凉食物要有度,量不要太大,过量会损伤人体脾胃。

清热利湿,健脾养胃。夏季湿气重,常会影响人体的脾胃功能,导致人们食欲减退,因此应选择具有化湿作用的清淡食物,并且多吃一些汤、羹、汁及松软易消化的食物。煎、炸食物少吃,更不宜吃狗肉等湿热厚重之味。

端午节来临,粽子、咸鸭蛋、皮蛋陆续登场逐渐成为饭桌上的“常客”。中医认为,粽叶是清热解暑的良药,糯米也具有益气生津、清热的功效。总的来说,粽子有清热除烦、助脾开胃的作用,特别适合作为初夏食用;咸鸭蛋则有清肺火、降阴火的功效;皮蛋性凉,火旺者最宜。但需要注意的是,不是人人都适合食用。

消化性溃疡患者要少吃粽子,糖尿病患者不宜吃甜粽子,心血管疾病患者不宜吃脂肪含量高的肉粽等。咸鸭蛋腌制的时间不宜过长,高血压病、心功能不全者、肾病患者都不适合吃。咸鸭蛋含盐量高,多食久食容易引起血管硬化,血压不易控制,也会加重心脏、肾脏负担。皮蛋里含有氨,肝功能低下的患者要忌食。

精神:宜恬静少忧郁

中医养生很注重气和,如果气的运行紊乱,气机不畅,身心都易致病。静心养生其实不难,在日常生活中,行住坐卧都能保持不急不缓的动作,让呼吸匀称有序,气自然会和。气顺了,转化为足够的活动能量,身心获得舒展放松,心自然而然就会平静下来。

夏季主火,是一年当中能量最旺盛的时节,容易内心急躁,身体也会受到影响。要学会沉住气,管理好自己的情绪,也就是修心。要不带情绪说出自己的意

见,撇开会伤人的形容词,直接沟通,做到“讲话不带情绪”。

因此,要培养良好的兴趣爱好和乐观外向的性格,保持乐观情绪,注意预防懈怠厌倦、恼怒忧郁,做到神清气和,心胸宽阔,精神饱满。

运动:早晚不过量

端午时节人体新陈代谢旺盛,氧耗量大,不宜进行过于剧烈的运动,可以锻炼的项目有散步、慢跑、太极拳、广播操等,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在庭院、公园等空气新鲜的地方,运动中及运动后可多饮淡盐水、绿豆汤,避免吃大量冷饮,以免胃肠道痉挛。运动后应稍事休息再用温水洗澡,切忌立即用冷水冲头、淋浴,以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统。

太极拳、气功或八段锦都是不错的静心运动。太激烈的运动会造成大量出汗,流失大量体液等于流失大量体力,心情也易烦躁不安。建议酷暑最好选择练气养生运动,少在烈日下长期暴晒,或从事激烈运动。

防病:谨防热射病

热射病指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发的神经器官受损。而热射病的诱因与气温、湿度、风速三大因素有关。热射病主要是因为被太阳直射时间过长所引发,因此,夏季出行应躲避烈日,尤其应避免10时~16时出行,老年人、孕妇、有慢性病人,特别是有心脑血管疾病的人,要尽可能地减少外出。出门时,应打遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮料等。值得提醒的是,即便是身体强健的男士,也应做好上述防护措施。

夏季外出,一定要多喝水。平时要注意多吃新鲜蔬菜和水果。保证充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既有利于工作和学习,也是预防中暑

的好措施。

夏季面对高温,营养膳食应以高蛋白、高蛋白、维生素A、维生素B、维生素B<sub>2</sub>和维生素C食物为主,平时可多喝番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。夏季出行,谨防中暑。

起居:养阳气避炎热

端午时节值仲夏。起居方面,要晚睡早起,适当地接受阳光照射,以顺应阳气的充盈,利于气血的运行,振奋精神。《黄帝内经》中记载:“夏三月……夜卧早起,无厌于日。”意思是,在夏季人们每天要早点起床,以顺应阳气的充盈与盛实;要晚些入睡,以顺应阴气的不足。夏季多阳光,不要厌恶日长天热,仍要适当活动,以适应夏季的长养之气。

夏季由于晚睡早起,相对睡眠不足,所以在经过一上午的学习和工作时,可能有疲劳之感,需要午休做适当的补偿。尤其是老年人,更需要中午休息一下。但午睡的时间不宜太长,最好在1小时以内。这里要提醒一下,不能由于午睡时间短,就草率从事,亦要注意睡眠质量。

需要注意的是,睡眠时不可让电风扇直吹,最好关掉电风扇,若太热,可让电风扇往天花板上吹;空调温度易调高至26摄氏度左右,避免对着风口吹;夜里睡觉不宜在外面睡,因为夏季暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,机体最易受风寒湿邪侵袭,严重的能引起手足麻木不遂、面瘫等。睡觉前也不要乘凉太晚,更不宜长时间在水亭中、树荫下、过道中、凉台上乘凉。

夏季衣服以轻、薄、柔软、宽松为好,衣料的透气性、吸热性愈好,愈能有效地帮助人体散热。夏季宜穿浅色的服装,以反射辐射热。夏季刚晒过的衣服不可立即穿,否则,轻的会引起汗斑,重的会引起其他疾病。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

中央气道恶性狭窄的介入治疗

任克伟 韩新巍

一位气道隆突区重度狭窄的患者出现严重呼吸困难,已经上了呼吸机但血氧饱和度还不到90%,已经出现浅昏迷,急诊转至郑州大学第一附属医院介入科进行治疗。急救就是命令,时间就是生命,郑州大学第一附属医院介入科立即准备手术间、Y型气道支架、导管导丝等器械,1小时后患者被送到介入手术室,经医务人员团结协作、紧密配合,10分钟左右顺利植入Y型气道支架,患者逐渐清醒,血氧饱和度上升至95%以上,遂撤掉呼吸机,拔除气管插管。

什么是中央气道恶性狭窄

中央气道指气管、右主支气管、左主支气管、右中间支气管。中央气道因腔内肿瘤生长、腔外肿瘤侵犯或压迫导致管腔狭窄,引起通气功能障碍,表现以呼吸困难为主的一系列症状,称为中央气道恶性狭窄。

如何诊断中央气道恶性狭窄

症状:多表现为进行性呼吸困难,可伴有咯血,狭窄程度较轻者表现为劳力性呼吸困难,狭窄程度较重者多表现为静息性呼吸困难。笔者将呼吸困难分八级:0级无呼吸困难症状;I级快步行走时出现气促;II级平常速度步行时出现气促;III级平常速度步行时因出现严重气促而被迫停止步行;IV级轻微活动后出现气促;V级平静平卧状态下气促;VI级平静坐立位气促;VII级平静坐立位吸氧状态下仍然气促。

体征:口唇紫绀,吸气时三凹征(指吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷)。

胸部X线平片:普通胸片对中心性气道狭窄的诊断价值有限,部分可以显示中央气道狭窄。有时也可通过肺不张等间接征象判断狭窄的部位及程度。

胸部CT:是一种重要的检查方法,多排螺旋CT可以通过三维重建立体图像,构建虚拟气管、支气管图像,还可以通过气道的仿真内窥镜更直观地判断病变的长度、形态、侵犯深度、狭窄程度,特别是对于远端气道的通畅情况及远端肺组织是否病变。

支气管镜:可直观诊断气道狭窄,直接观察狭窄的类型、程度及长度,并进行活检定性诊断。

肺功能检查:有助于评价患者肺脏基础状况,判断介入手术治疗安全性,决定麻醉方法及手术中要采取的相应气道处理措施。

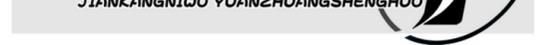
如何治疗中央气道恶性狭窄

气道狭窄程度大于50%,呼吸困难III级以上需要植入气道支架,依据狭窄的部位选择植入支架类型,主支气管狭窄,狭窄区距离隆突大于2厘米,选择管状气道支架;隆突区狭窄,选择Y型气道支架,主支气管狭窄,依据情况选择大Y型或小Y型气道支架或L型气道支架;多部位狭窄是选择多个支架。依据是否覆膜将支架分为裸支架和覆膜支架,合并有气道瘘时或者为了避免肿瘤突破支架网眼可选择覆膜支架。支架上装载1125粒子称为粒子支架,不但能解除气道狭窄,而且有治疗肿瘤的作用。

以该患者为例,简单描述一下Y型支架的植入过程,特别指出的是整个支架植入过程中是在黏膜麻醉下进行,不需要全麻。患者仰卧于DSA(数字减影技术)检查台上,吸氧、心电监护,咽喉部用利多卡因喷雾麻醉,置开口腔,负压吸引器以清除气道和口腔分泌物;去除枕头颈部抬高,头尽力后仰偏向右侧25度~30度。透视下,导丝与导管相互配合经口腔、咽腔、喉腔、气管至右主支气管,退出导丝,经导管推注1%~2%利多卡因2毫升进行隆突区域黏膜麻醉,再推注30%碘水对比剂3毫升进行气道造影,了解气道狭窄部位、程度及双侧主支气管开口位置。导丝与导管配合通过狭窄区进入右下叶支气管内,造影证实后交换入绿加强导丝,退出导管,植入9F鞘管至隆突上方,退出内芯,导管水膜导丝配合经鞘管进入左下叶支气管,交换入灰加强导丝,保留导丝退出鞘管。

经左右两侧加硬导丝分别引入装载支架左右分支的输送器内芯,输送器侧臂导管连接氧气管。沿导丝送入一体化Y型双分支内支架及输送系统至气管隆突处上方,调整支架位置使左右分支与左右主支气管和其内的加强导丝居于同侧,支架上的黄金标记点位于左右两侧缘。牢固固定导丝和后手柄,回拉前手柄完全释放支架的右侧分支至气管下段内。固定输送器前后手柄相对位置,固定导丝,沿导丝将两个分支分别引入左右主支气管部,当支架分支部贴紧气管隆突时,固定输送器,先后分别牵拉左右侧支架捆绑丝线完全释放支架两分支。固定输送器后手柄,快速回拉前手柄释放气管部,等待1分钟~3分钟,待患者呼吸平稳,血氧饱和度升至90%~100%时,保留导丝,缓慢退出支架输送系统,最后经导丝引入吸痰管抽吸气道内残留对比剂及痰液。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)



端午节门前“插青”的习俗

郭俊田

中国的端午节有门前“插青”的习俗。青是指艾蒿和菖蒲,因其颜色青绿,故称为“插青”。

“插青”习俗出自黄巢起义中一段家喻户晓的故事。唐朝末期黄巢起义,各藩镇封建地主四处逃窜。同时,大肆传谣,说起义军有“隔山妖剑”之术。群众闻讯,纷纷逃避。起义军经过宁化县境内时,见一妇女带着两个孩子慌忙逃跑,把大孩子背在身上,而把年幼的小孩子用手牵着走,母子行走均显得吃力难行。黄巢即上前询问:“你怎么背着大的孩子,牵着小孩子走呢?”那妇女答:“大的孩子是嫂嫂所生,而哥嫂已病故,不能再生孩子了,故需用心爱护;小的是我亲生的,若遇危难,我宁可丢弃亲生儿子,背着嫂嫂的孩子跑,以保其命。”黄巢听罢,甚为感动,特授一法给该妇女,让她赶快带着孩子和侄儿返家,不必逃避;若有军队骚扰,可在门楣插上艾蒿和菖蒲,

定可保安全。该妇女听其言,带儿子和侄儿返回家中后,即在自家门前插上了艾蒿和菖蒲。士兵们经过此地时,见青而过,概不干扰,这天恰好是端午节,远近群众纷纷仿效确保了家庭安全。

为了纪念此事,人们每于端午节都会插艾蒿和菖蒲,或贴对联云:“菖蒲驱恶迎吉庆,艾叶避邪保平安。”后来每逢端午节家家户户都用艾草和菖蒲叶制成草人状捆绑在门楣上,手中拿一似剑的草蒲叶指向外来之病邪、病毒、病菌,看谁敢来侵犯,来者全部消灭之,以防传染病的发生。其实菖蒲也是芳香化浊之药,与艾叶合作增强了驱除病毒、病菌的功效,艾叶与菖蒲不但可以防病还可以治病。

艾叶为菊科植物,多年生草本,艾草又名艾蒿、医草、蕲艾、五月艾等。艾叶除去杂质,去梗,筛去灰屑制成艾绒艾条,可以温灸。艾叶,味微辛苦,性温,气

味香郁,入脾经、肝经、肾经,具有温经理气、行血止血、温经散寒、除湿、安胎的功效。

现代药理研究表明,艾叶含有挥发油、水芹烯、侧柏醇等,具有抗菌作用,对肺炎双球菌、痢疾杆菌等均有不同程度的抑制作用。艾叶主治心腹疼痛、久痢泄泻、吐血衄血、月经不凋崩漏、胎动不安、盗汗,以及湿疹疮疡、关节疼痛等。

治急性肠炎、尿道炎、膀胱炎

艾叶6克,车前草30克。每天1剂,水煎服,每天早晚各1次。

治功能性子宫出血、产后出血

艾叶炭30克,炒蒲黄15克,蒲公英20克。每天1剂,水煎服,每天2次~3次。

治妇女白带

艾叶20克(洗净),水煎15分钟,去渣,再放入2个鸡蛋,将鸡蛋煮熟吃鸡蛋。每天2次,连服6天。

治盗汗

熟艾叶10克,茯神12克,乌梅5个。水煎服,每天2次~3次。

治气管炎

艾叶30克,生姜15克,生麻黄10克。水煎服,每天2次~3次。

治崩漏、胎动不安

艾叶15克,生枣25克,鸡蛋2个(洗净)。共同放锅内加纯净水适量,文火煮之,将鸡蛋煮熟后去掉外壳,再放入原艾液汤中,文火再煮10分钟左右停火冷却,饮汤食蛋,每天早晚各1次。

治习惯性流产、妇女白带清稀

艾叶50克,鸡蛋(洗净)、白糖适量。将艾叶洗净放锅内加纯净水适量,文火煮15分钟,去艾渣,再将鸡蛋去壳放入艾液中,待鸡蛋煮熟放白糖溶化后吃蛋喝汤,每晚睡前食之。(作者供职于西华县人民医院)

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省中医招生资格学校 河南省医学教育先进单位 河南省中医学教育先进单位 河南省中医学教育示范学校 河南省中职高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教师126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步改善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校中专免学费。2.家庭困难的中等职业院校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

未参加中招考的应届毕业生初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

Table with 5 columns: 专业 (Major), 专业代码 (Major Code), 招生人数 (Enrollment), 学制 (Duration), 招生对象 (Enrollment Object), 收费标准 (Charging Standard). Rows include 中医, 护理, 药剂, 中药, 康复治疗, 生物制药工艺, 医学检验技术, 口腔修复工艺.

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 招生专线:(0379)66301346 66300360 邮编:471400 联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393 网址:http://www.lyzyyx.com E-mail:lyzyyx@188.com