■节气养生

小暑节气话养生

□谢 洋 赵滟菲

小暑，是二十四节气中的第十一个节气。《说文解字》曰：“暑，热也。就热之中，分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”小暑节气后，开始进入伏天，即一年之中气温最高且潮湿、闷热的时段。《月令七十二候集解》记载：“小暑三候，一候温风至，二候蟋蟀居宇，三候鹰始鸷。”

民谚道：“小暑大暑，上蒸下煮。”一方面指此时是高温天气，另一方面也说明此时的天气潮湿多雨。雨热同期，是农作物生长的最佳时机，故而衍生出“食新”这一习俗，“新”即新米，此时的稻谷经雨水的充分滋养后生长茂盛，颗粒饱满。我国北方称小暑节气后为“苦夏”，一指苦于夏日炎炎，身心不畅；二指苦于纳食欠佳。中医认为，暑为阳邪，其性主升，易扰心神，且多挟湿。因此，小暑时节养生，人们要着重于解暑养心、健脾利湿。

避热远寒

小暑时节，位在相火，木火在客，暑热盛满。此时属于一年中温度上升较快的一段时间，人们若不及时避热，则汗多伤津，容易生病。小暑时节，人们应调整身体，适应天气变化，如果贪食冷饮，喜处寒凉，则恰如《难经·四十九难》中所言：“形寒饮冷则伤肺。”另外，虽然夏季阳气旺盛，但是人们也应适量运动，鼓动阳气以应夏气。

小暑时节，人们不要长期处于温度较低的空调房中，以免寒邪内伏。人们应合理调整室内温度，定时通风换气，并且保持室内空气清新。

冬病夏治

小暑时节，阳气旺盛，对阴病的治疗可遵“益火之源，以消阴翳”之法。自然界中阳气旺盛，人与自然相应，人体的阳气也随之旺盛，《黄帝内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴”“寒者热之，热者寒之”“不治已病治未病”等观点，说明此时是治疗寒性痼疾、秋冬季节易发疾病的最好时机，尤其是呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、变应性咳嗽等阳虚或阴实的疾病。夏季人体腠理疏松、气血畅通，药性更容易深达脏腑。

在临床中，中医经常运用“穴位贴敷”“艾灸”“埋线”等方法提升人体阳气，达到疏通经络、温补脏腑、祛除寒邪、巩固正气等作用，以降低秋冬季节基础疾病的发病率。具体方法可依据自身情况选用合适的“三伏贴”贴敷相应穴位，如肺俞穴、膏肓穴、中府穴、天突穴、膻中穴等，或利用益肺灸等方法补充阳气、调和阴阳、疏通经络。

饮食清淡

小暑时节，因心火易亢，故戒骄戒躁、清热淡补。俗话说：“夏宜养心。”小暑节气之后，天气炎热，人们出汗量较大。“汗为心液”，大量出汗会导致心脏机能失调、心火亢盛，容易出现心烦、燥热、手心热等症状；老年人容易出现体位性血压波动，轻则头晕，重则昏厥，甚至突发心血管疾病。

夏季昼长夜短，夜间睡眠时间减少，人们的精力及体力都面临着巨大的挑战。因此，小暑时节养生，人们要注重静养心神，午睡可以在一定程度上缓解精神压力。但是，午睡时间不宜过长，20分钟~30分钟即可，时间过长会适得其反。

另外，在日常饮食中，人们也可多摄入具有宁心安神作用的食物，例如百合、莲子、苦荞等。

小暑亦属长夏，水气升浮，暑湿相挟，重浊黏滞，易阻气机。《黄帝内经·素问·生气通天论》也记载：“因于湿，首如裹。”针对长夏之湿，中医认为，人们在饮食上要遵守清热解暑、健脾利湿的原则，以淡补为主，减少辛辣食物的摄入量，避免摄入油腻食物。

此时，正值大量蔬菜收获的季节，人们应以素食为主，辅以少量荤食，是小暑时节的饮食之法。另外，人们此时适合饮凉茶。凉茶具有补充津液、清热解暑的功效，人们可以用金银花、薄荷、竹叶、菊花等做茶饮。

（谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院，赵滟菲就读于河南中医药大学）

■中药传说

艾叶

□周 霖

东汉时期，有一位姓杜的大夫，他医术精湛、医德高尚，凡是找他诊治疾病的贫苦患者，他分文不收。因此，杜大夫很快名闻天下。

一天，杜大夫在医馆里等了很长时间，也没有患者前来就诊，这是怎么回事呢？原来，这一天是杜大夫50岁的生日，村民们早就得到了消息且相互通传，想让他在生日这一天能和家人在一起享受天伦之乐。杜大夫知道了村民们的意图，便回家了。

杜大夫在回家途中，下雨了。雨越下越大，他跑到一处屋檐下躲雨。这时，一个女孩搀扶着母亲走过来。母女俩来到屋檐下，女孩哭哭啼啼地说：“娘，您年轻时为了我，腿落下了病根，遇到天冷下雨时，就像钻骨一样痛，女儿长大了，也没让您过上好日子。”杜大夫于心不忍，走过去对女孩说：“我有办法缓解你母亲的病痛。”经过母女俩同意后，杜大夫拿出银针，在女孩母亲的腿上扎了几针，当时疼痛就缓解了。

杜大夫告诉女孩，要想治愈疾病，明日可以到医馆找他。女孩的母亲犹豫地说：“我们是贫苦人家，这病要花不少钱吧！”杜大夫对女孩的母亲说：“您放心来吧！我对贫苦患者分文不收。”听到杜大夫这样说，母女俩感激涕零。

第二天，母女俩来到了杜大夫的医馆。杜大夫对女孩的母亲说：“这种病是由寒气入骨导致的，您可以试一试每天用艾叶泡腿；如果想康复得更快一点儿，可以将艾叶制作成一条艾炷，燃烧后在腿上相应的穴位熏烤。”几个月后，女孩的母亲痊愈了。村民们都赞扬杜大夫的医术和医德。

其实，艾叶的疗效还有很多。《伤寒论》中记载的艾胶汤，时至今日仍是治疗血虚寒滞、月经量过多的妇科良方。《肘后备急方》中记载：“以艾灸病人四床角，各一壮，令不相染。”说明燃烧艾叶可以预防传染病。明代医药学家李时珍对艾叶的称赞不胜枚举，其著《本草纲目》中对艾叶做了大量研究及记载。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

外科手术后，患者怎样补充营养

□马琰琰

有关统计数据显示，患者进行外科手术后，出现营养不良的概率较高，从而影响免疫系统功能，增加术后感染的风险。患者术后合理补充营养物质，能够有效增强免疫力，恢复身体健康。那么，患者术后怎样补充营养呢？

增加优质蛋白的摄入量

优质蛋白是帮助患者术后加快伤口愈合的关键营养元素，在人体必需的营养元素中具有重要地位。因此，患者术后应当增加富含优质蛋白食物的摄入量，如鸡蛋、牛奶、鸡肉、鱼肉等。这样可以避免术后由低蛋白引起的其他风险，帮助患者早日康复。

需要注意的是，有一些人认为鱼肉属于刺激、寒凉的“发物”。其实，患者在正常食用的情况下，鱼肉不会产生不良反应。“发物”仅针对部分人群，并不是所有人群都需要忌食。

补充富含膳食纤维的食物

部分手术会对患者的大小便造成影响，再加上术后大多数患者需要卧床休息，致使胃肠道蠕动状况不佳，容易出现便秘的情况。便秘使患者非常痛苦。对于做胸部手术的患者来说，便秘容易造成气胸；对于做心脏手术的患者来说，便秘会增加心脏的负担，不利于血液回流。因此，术后患者应及时补充富含膳食纤维的食物，摄入新鲜的蔬菜、水果，增加粗粮的摄入量。这样有助于加强胃肠道蠕动，促进消化。

补充维生素

术后患者及时补充各种维生素（尤其是维生素C），对于伤口愈合具有一定的积极作用。因此，患者术后应增加富含维生素C食物的摄入量，如新鲜水果（橙子、苹果）、蔬菜（白菜、西蓝花）等。维生素B对于神经系统具有一定的营养作用，能够有效缓解术后患者焦虑等负面情绪。因此，患者术后可以适量摄入富含维生素B的食物。

适量摄入矿物质

根据手术部位、手术麻醉方式的不同，可以将外科手术分为多个种类，部分手术患者具有特殊的需求。骨科手术患者需要及时补充钙元素。因此，此类患者在补充营养时，应选择牛奶、豆制品等富含钙元素的食物。

腹部手术的患者由于手术部位较特殊，容易造成钠元素和钾元素缺乏。因此，此类患者应及时摄入含钾丰富的食物，如菌类（猴头菇、平菇、木耳）、西瓜、豆类（黄豆、黑豆）等。

注意补气养血

从中医角度分析，手术损伤皮肤、筋膜，耗损营卫之气，为尽快帮助患者恢复身体健康，应当及时补充气血，推动气血运行。患者可以选择部分药膳补充气血。如八珍汤、十全大补丸、人参类（党参、太子参）等。

另外，部分女性患者术后血虚的状况会加重。因此，女性患者应适量服用当归、熟地黄、阿胶等药物。

（作者供职于鹤壁市淇县人民医院重症医学科）

小儿厌食如何调理

□梁兰兰

大部分家长都知道孩子饮食要定时定量，不能给孩子吃得太多。但是，你知道吗？孩子也会因为长期吃得不合理而导致脾胃虚弱。脾胃虚弱是指小儿脾胃气虚，即脾气虚、脾阳虚和脾阴虚。《黄帝内经》记载：“脾为后天之本，气血生化之源。”小儿脾胃虚弱，往往会出现食欲减退、挑食、厌食、面色萎黄、形体瘦弱等症状。

小儿厌食是一种对食物没有欲望的表现，这是由于脾胃失调、纳气、运化障碍导致的。脾脏和胃脏是营血的来源。因此，脾脏对孩子的生长发育和身体健康起着非常重要的作用。如果孩子的脾胃出现问题，那么孩子的身体就会受到很大的影响。因此，治疗小儿厌食应从脾胃入手。小儿脾胃虚弱，可以通过热敏灸的方法改善。

热敏灸是以中医辨证施治为理论依据的一种治疗方法，操作简单、方便，可以直接刺激穴位，安全有效，无不良反应。利用热敏灸进行穴位调理，可达到补气养血、温阳健脾、消食化积的目的，对治疗脾胃虚寒、气血亏虚有较好的疗效。

治疗方法

中脘穴是手太阳与少阳、足阳明、任脉等经脉交汇之地，可以调节脏腑（尤其是胃脏）功能，具有补中气、疏利中焦的作用。艾灸中脘穴还能改善胃脏的血液循环，保护胃黏膜。

天枢穴则有消食消滞、调理肠胃、理气通便的作用。艾灸天枢穴，可以使人体内的血液循环加快，达到调节肠胃、健脾益气、祛除寒气的作用。

足三里穴具有健脾胃、补气血、清积滞、和胃降逆的功效，是调理脾胃的“第一选择”。

具体方法：将艾条点燃，对准穴位或患处施灸，先取神阙穴、中脘穴、关元穴、天枢穴、足三里穴，进行定位；用螺旋灸寻找热敏点，再用雀啄灸、悬灸等方法增强热敏灸的作用；同时，密切观察患者，以局部皮肤红晕为度。施灸一般以30分钟为宜，使施灸处产生酸、麻、胀、痛等感觉，或伴有发热现象为佳；若无热感，可适当延长施灸时间。

治疗结束后，可以在神阙穴处敷自制的健脾开胃贴。健脾开胃贴的药物组成为茯苓、白术、薏苡仁、麦芽、砂仁。

注意事项

热敏灸应在专业医生的指导下使用。

艾灸前可在穴位处涂上薄薄的一层植物油，以免烫伤皮肤。

每次施灸时间不宜过长。

热敏灸时，要注意保暖，不要让施灸部位受到冷风、空调风直吹，还要注意室内环境湿度和温度的变化。

热敏灸时，若出现皮肤瘙痒或过敏反应，应立即停止。

需要注意的是，热敏灸虽然好处很多，但是并不是所有人都适用。热敏灸的温度比较高，若不是专业医生操作，可能会造成烫伤；同时，操作时要注意温度的控制和施灸时间的长短。孕妇、儿童、老年人和体质虚寒的人慎用热敏灸。

（作者供职于博兴县中医医院）

洛阳市中医药学校2023年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中等中医专业招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职教育招生工作先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职学校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

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校，是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一，位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔，是莘莘学子求学的理想学校。

该校师资力量雄厚，基础设施完善，是河南省中职达标学校，常年开设医、护、药系列11个专业，全日制在校生5700余人，其中中医、护理、康复技术专业被确定为洛阳市重点特色专业。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，坚持对口高考和就业技能培养两手抓，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，使该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。

中医专业招生政策

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完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神，在该校就读的学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生，第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策，凡属精准扶贫建档立卡贫困家庭的学生，每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”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职业技能等级证，国家承认学历，可参加国家执业助理医师、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

参加中招考试的应届毕业生，直接到该校招生办报名，也可以通过网上统一招生平台报名。

未参加中招考试的应往届初中毕业生，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。

2023年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	450	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	800	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复技术	720601	250	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
制药技术应用	690201	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医护理	720402	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医康复技术	720408	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

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
联系人：杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393
招生专线：(0379)66301346 66300360
网址：http://www.lyszyyxx.cn
邮编：471400
E-mail：lyzyyxx@188.com
广告

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年220元