■节气养生

大暑节气话养生

□谢 洋 李艺婷

在二十四节气中，大暑节气是第十二个节气。大暑是一年中阳光最烈、气温最高、降水量最大、雷暴天气较为频发的时节。因此，充足的热量与降水量，可以促进植物生长，许多植物育果成熟正在此时。

《月令七十二候集解》记载："大暑，六月中。暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。"大暑节气正值"三伏天"的"中伏"前后，天地间热气蒸腾，犹如蒸笼。古人将大暑分为三候："一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。"大暑时节，由于气温偏高又雨水较多，许多枯死的植物潮湿腐化，到了夜晚，经常可以看到萤火虫在腐草败叶上飞来飞去。同时，土壤潮湿，适宜水稻等喜水作物的生长。第三候是说雨热同季的潮热天气，天空中随时都会形成雨水落下。

消暑纳凉当静心

大暑作为夏季的最后一个节气，意味着人们即将远离炎热的夏季，拥抱清爽的秋季。大暑节气处于"三伏天"的"中伏"时段，闷热的环境往往让人躁动不安。此时，许多人喜欢待在空调屋里，喝冰镇饮料以驱散暑热。这样虽然感觉凉爽舒适，但是长久以来，身体容易受到损伤。有一些人由于寒湿入体，出现腹泻、乏力等症状，甚者会得"空调病"。

唐代诗人白居易在《消暑》里写道："何以销烦暑，端居一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自得，难更与人同。"正所谓"心静自然凉"，消夏避暑，外部环境的清凉只是辅助作用，内心世界的清净才是根本。心若清净，便不为天热心烦，不受暑气，静听蝉鸣，慢赏荷香，时时闲适，怡然自得。

生津解渴酸梅汤

大暑时节，可以消暑解渴的饮品当属酸梅汤，酸梅汤不仅有消暑解渴的功效，还能够消食和中、行气祛瘀、敛肺益气、除烦安神，是非常适合夏季的饮品之一。

酸梅汤的主要食材——乌梅，也是一味非常好的中药。《本草纲目》记载："梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。"乌梅性平，味酸，无毒，具有敛肺、涩肠、生津的功效。《本草经解》记载："乌梅气平，禀天秋收之金气，入手太阴肺经。肺主气，气平则降，所以下气。肝属木，木苦火炎，逆于胸中，则热而烦满；乌梅味酸，能收浮热，吸气下行，所以止烦满也。心者火也，木之子也；味酸气平，能平肝木，木和心自安也。"古人曰："夏季凉饮以酸梅汤为佳品，系以乌梅和冰糖水熬成，外用冰围之，久而自凉，不伤人，且去暑也。"

酸梅汤配方 材料：乌梅30克，山楂30克，陈皮10克，甘草5克，干桂花5克，薄荷5克，冰糖80克，清水2000毫升。做法：锅中放入清水后大火煮沸，放入乌梅，转小火煮20分钟；加入干桂花、薄荷、冰糖再煮5分钟，关火，盖上锅盖焖至冷却；最后用细纱布过滤掉食材残渣，即可饮用。人们可以将煮好的酸梅汤盛到玻璃罐内，放入冰箱冷藏。冰镇后的酸梅汤口感更佳，但要注意的是，切勿贪凉多饮。

病从口入须警惕

大暑时节，天气炎热，人体新陈代谢加快。因此，人们需要及时补充水分。此时，在食物的选择上，应以清淡为主，搭配各种汁水较多的时令蔬菜，如西红柿、莲藕、黄瓜等，可以补充人体耗损的津液。人们在摄入蛋白质时，应以植物蛋白为主，搭配少量动物蛋白；肉类以鸭肉、猪肉等偏凉性的肉类为主。

此时盛行夜间烧烤，羊肉串配冰啤酒，还有各种海鲜。然而，这些食物不宜多吃。

首先，夜间人的脏腑功能活动减弱，如果摄入大量食物，就会增加脏腑的负担；其次，海鲜偏凉，且湿气大，摄入过多容易导致寒湿困脾，使消化功能减弱；最后，马路边烧烤店的就餐环境往往不太好，食品安全令人担忧，切不可为了口腹之欲而吃坏了身体。

另外，大暑时节是脾胃病的高发时期，大多数人是因为吃的食物不卫生，导致发生急性肠胃炎等疾病。患者如果出现身体不适，就要及时到医院就诊，对症治疗，切不可疏忽大意。

大暑时节，天气炎热，人体出汗量较大，能量消耗较大，容易耗气伤阴，出现"无病三分虚"的情况。人们在日常生活中，饮食应以清热利湿、益气养阴为原则。此时节适宜摄入凉拌苦瓜，饮苦荞麦茶，不仅能够健脾开胃，增进食欲，还能凉血燥湿、醒神除烦。此时人们有饮用绿豆汤的习惯。绿豆汤具有健脾利湿、生津止渴的功效，除了正在服药或体质虚寒者，皆可放心饮用。

此外，用荷叶、莲子心、冬瓜等煮汤饮用，也有清热解暑的作用。总之，平和的心态、清淡的饮食是大暑时节养生的重点。

（谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院，李艺婷就读于河南中医药大学）

骨折患者如何调理

□李朝亮

大家都听说过"三分治，七分养"，但是具体是什么意思，相信很多人并不了解。从中医角度来分析，指的是在患者康复过程中，治疗其实只占了"三分"，而身体的自我调节，就是"养"的过程占了"七分"。那么，如何通过中医实现"七分养"呢？就需要结合患者的实际情况来决定。本文将介绍骨折患者的中医调理方法。

什么是骨折

骨折是常见的一种疾病。骨折是指骨骼连续性中断。骨折患者往往有外伤病史，如摔倒，遭遇车祸，从高处坠落等。骨折往往会给患者带来疼痛、肿胀、畸形、瘀血，并且疼痛程度一般非常严重。骨折对于人体的影响是非常大的，患者需要积极接受治疗，并配合医生做好后期调理，才能恢复身体健康。

如何调理

饮食调理 早期（1周~2周），此时患者受伤位置主要表现是气血阻滞、经络不通，在治疗时，应以行气消散、活血化瘀为主。中医主张"瘀去新骨生""瘀不去则骨不能生"。由此可见，消肿散瘀是早期骨折的首要任务，患者适合服用三七祛痛汤。材料：猪瘦肉300克，大枣4枚，芦荟30克，山楂10克，三七12克。做法：剔除猪瘦肉中的脂肪、筋膜等，清洗干净后，放入砂锅中，加入1200毫升清水，大火煮沸后转为小火，炖1小时左右。用法：早晚各温服一碗。功效：此汤具有化瘀止痛、消食通便的作用。

中期（3周~4周），在调理时，需要以祛瘀生新、和营止痛、接骨续筋为主，患者可以服用接骨续筋汤。材料：猪排骨300克，章鱼干半个，无花果4枚，陈皮5克，山药30克，续断12克，骨碎补12克。做法：将猪排骨等清洗干净，加入盐、料酒浸泡，再放到砂锅中，加入1200毫升清水，大火煮沸后转小火，炖1小时左右。用法：早晚各温服一碗。功效：此汤具有接骨续筋、舒筋活络的作用。

后期（5周以上），此时患者骨折部位瘀肿基本消退，并且开始生长骨痂。这段时间的调理应以补肝肾、益气血为主，这样才能生成更加牢固的骨痂；舒筋活络，让骨折部位的邻近关节也能灵活运动。患者可摄入生血补髓汤。材料：牛尾200克，猪筋50克，章鱼干半个，桂圆肉10克，牛大力30克，杜仲20克，鸡血藤15克，黄芪20克。做法：将牛尾洗净，焯水后去除血水，猪筋提前1天泡发；将所有材料放到砂锅中，加入1200毫升清水，大火煮沸后转小火，炖1小时左右。用法：早晚各温服一碗。功效：此汤具有益气养血、补益肝肾、强筋壮骨的作用。

作息调理 作息调理也是中医所强调的内容，体力活动能强健体魄，而休息能让我们从疲惫中恢复精力和体力。因此，骨折患者在调理时，应注意调整作息习惯，若休息不好，人体新陈代谢就会紊乱，使组织修复和再生能力变差，从而影响身体恢复。骨折患者要做好以下几点：早期要注意卧床休息，休息时最好采取半卧位，背部倚靠比较有弹性的东西，平时不要随意活动，一定要遵照医嘱，保持规律的作息。

运动调理 一般情况下，骨折患者在前期、中期都应以休息为主，后期可以进行适度的运动。但是，这里所说的运动，不是打球、爬山等剧烈运动，而是在医生的指导下进行康复训练。

骨折患者要做好以下工作：早期，即在受伤后1周~2周，因患肢疼痛、肿胀，且容易移位，患者不能做运动。但是，患者可以在医生的指导下，进行适度的肌肉伸缩锻炼，这样可以促进患肢血液循环，避免肌肉萎缩。骨折中期，即骨折两周后，患肢肿胀症状基本消退，疼痛也有所缓解，骨折部位相对稳定，患者可以在护理人员的协助下，通过功能康复器逐步活动骨折部位的上下关节。但是，动作一定要缓慢轻柔，可以根据自己的身体情况逐渐增加活动量、幅度、次数等。骨折后期，一般情况下已经拆除了内外固定装置，患者在运动时应以加强患肢关节的主动活动为主，可以适度活动关节，参与一些简单的康复训练。

总之，在骨折时，我们应正确看待治疗过程，并且重视后期调理工作，让我们的身体恢复到健康状态。

（作者供职于那坡县人民医院）

中医怎样调养慢性病

□祁志稳

中医药学是中华文明的瑰宝，"望、闻、问、切"是中医收集临床信息的重要途径。辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的方法与思路。

如今，随着人们生活水平的提高，慢性病的发病率也越来越高。本文依照基层社区医院中医治疗与慢性病管理的临床经验，讲解中医药调养慢性病的知识。

用药调理 俗话说："用药如用兵，处方如布阵。"药物治疗是有针对性地改善临床症状和实验室指标，如糖尿病患者前期用六味地黄丸配伍生地黄、知母、天花粉、桑叶等，可以进行降糖治疗；高脂血症患者用生山楂、荷叶、陈皮等煮水当茶饮，可以降血脂；高血压病患者平时要保持低盐饮食，用天麻、钩藤、白芍等，可以控制血压；痛风患者可用威灵仙、牛膝、土茯苓等，达到降尿酸的目的。

调理体质 中医认为，葛根芩连汤可以调理湿热体质，桂枝茯苓丸可以调理血瘀体质，逍遥丸可以调理气郁体质等。金银花清热，藿香化湿，生地黄滋阴，黄芪补气，香附理气等。运用中医药调理身体，不仅可以调理体质，还可以促进异常指标恢复正常。

调养慢性病 冠心病属于中医胸痹范畴，临床表现是胸闷痰多，固定部位疼痛或者肢体麻木，舌下静脉瘀紫等，医生可结合心电图来明确诊断。患者初期可以服用丹参片，夏季胸闷、胸痛、气短症状严重时，可服用麝香保心丸来改善症状。

糖尿病属于中医消渴范畴，主要表现为口干、多饮、乏力、消瘦等症状，患者要时刻关注自己的血糖指标。早期糖尿病患者，要建立健康的生活方式，适量服用六味地黄丸、消渴丸来干预治疗。此外，黄芪、生地黄有补脾固肾的作用，可以控制尿糖及蛋白尿；苍术、玄参有降低血糖，保护肾功能的功效；葛根、丹参，适宜血瘀体质者配伍使用。河南省"四大怀药"（地黄、山药、菊花、牛膝），辨证加减，可治疗糖尿病。

中医治疗高血压病注重辨证论治为主，通过改善肥胖、高血脂、高尿酸等方法降血压，是中医治疗的优势所在。中医运用补肾清热、活血通络、健脾利水、镇肝熄风等方法治疗高血压病，安全有效。同时，中医治疗高血压病注重预防心、脑、肾等并发症，将预防理念贯穿治疗全过程。在临床上，医生可以用"三察"原则来管理随访，即察脉象来定证型、察体质类型来辨肥胖的虚实、察指标关注整体状态。这是中医诊疗慢性病流程。

总之，慢性病的预防与治疗应从建立健康的生活方式入手。慢性病管理要尽早发现、规范管理、辨证施治。中医治疗慢性病，是以调动体内的自我调节和修复能力为主。

（作者供职于老城区西北隅社区卫生服务中心中医科）

中西医结合治疗糖尿病

□翟瑞琼

糖尿病是一种慢性代谢性疾病。随着中西医结合的发展，我们可以探索个性化的糖尿病综合治疗方法，提高患者的生活质量。本文将介绍中西医结合治疗糖尿病的理念和方法，帮助糖尿病患者提高生活质量。

治疗理念

中医 中医认为，糖尿病与患者体内阴阳失调、气血运行不畅有关。中医治疗糖尿病注重整体调理，通过调整脾胃功能，以及益气养阴、活血化瘀等方法，改善患者的身体情况。

西医 西医强调，糖尿病患者新陈代谢紊乱，治疗方法主要是药物治疗和饮食管理。药物可以帮助患者控制血糖水平，饮食管理的效果直接影响病情发展。

中西医结合 中西医结合治疗糖尿病是在充分理解西医诊断和治疗基础上，结合中医的观念和调理方法，通过综合治疗，促进患者的康复。

治疗方法

中药治疗 中药在调理患者体内阴阳平衡、活血化瘀等方面具有独特优势，例如一些中药可以提高胰岛素敏感性，改善胰岛素抵抗。患者可以在专业医生的指导下使用中药进行治疗。

饮食管理 饮食是治疗糖尿病的重要环节之一。医生可以根据患者的体质特点和病情，制定个性化的饮食方案。中医饮食调理提出"五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充"的观点。因此，糖尿病患者的饮食应当多样化，注意营养均衡。

运动疗法 运动对于糖尿病患者来说非常重要。中医强调，适度运动可以改善气血循环；西医强调，运动可以消耗多余的血糖，达到控制血糖的目的。中西医结合治疗可以根据患者的体质特点，选择合适的运动方式和强度。

心理调适 糖尿病患者常常面临着生活和情绪上的压力，而心理因素也会影响糖尿病的控制效果。中西医结合治疗，注重患者的心理健康，通过心理咨询、心理疏导等方法，帮助患者调整心态，增强战胜疾病的信心。

如何调理

养成良好的生活习惯 规律作息、睡眠充足、戒烟限酒等良好的生活习惯，对于糖尿病患者来说至关重要。

科学饮食 糖尿病患者要适量摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪，避免摄入高糖、高脂的食物。根据医生的指导，进行个性化饮食管理。

积极参与运动 根据自己的身体情况，选择适合的运动方式，如散步、游泳等。

定期体检和监测 定期到医院进行血糖、血压等指标的监测，及时调整治疗方案。

寻求专业指导 在中西医结合治疗糖尿病的过程中，一定要寻求专业医生的指导，不要擅自调整治疗方案或停药。

中西医结合治疗糖尿病可以综合利用中医和西医的优势，帮助糖尿病患者提高生活质量。中西医结合的治疗方法包括中药治疗、个性化饮食管理、适度运动和心态调整，从而帮助糖尿病患者控制疾病，提高生活质量。

（作者供职于许昌中医院老年病科）

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