

■ 养生堂

夏季养生从这四点做起

夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。

在一年四季中,夏季是阳气最盛的季节,此时天气炎热、生机旺盛。长夏(夏秋交替的时节,高温而多雨),俗称“桑拿天”,多见于河南的七八月份。天气以高温、低压、高湿度为主要特点。

盛夏防君邪

夏季饮食以清淡爽口、能刺激食欲、具有清热祛暑功效的食物为主,如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、西红柿等。老人应少吃油腻食物,体弱者应避免食用冷饮及生冷瓜果,以免引起消化功能障碍。

夏季被人们称为“苦夏”(中医称为“疰夏”),即使身体强壮的人,在连日的高温情况下,也可能出现睡不好、吃不香、没精神、易烦躁等现象。在夏季,我们要保持神清气和、快乐欢畅的状态,避免懈怠厌倦、恼怒忧郁之类的情绪,做到“心静自然凉”。

长夏防湿邪

一般来说,当气温高于25摄氏度时,人们感到舒适的湿度为30%。河南夏季炎热多雨,盛行温暖、湿润的偏南夏季风,气温高,降水多,湿气重,人体汗液不易排出,出汗后不易被蒸发掉,因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振,此时,容易引起胃肠炎、痢疾等。所以,在长夏一定要防止湿邪的侵袭。

保持居室干燥,勤换衣物,可以多吃一些清热利湿的食物(如薏苡仁、莲子、红小豆、绿豆等)。

锻炼要科学

夏季在室外工作和体育锻炼时,应避开烈日炙热之时,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河边、湖边、公园等空气新鲜的地方。

锻炼的项目以散步、慢跑、打太极拳、做广播体操为主,不宜做过于剧烈的运动。若运动过于激烈,可导致大汗淋漓,寒邪太多,不但伤阴气,也易损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能用冷水冲头、淋浴。

注意保阳气

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,就是告诉人们夏季要保护阳气。夏季,由于人们长时间在空调环境中工作和生活,可能出现面神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等,严重者会出现皮肤病和心血管疾病,这就是“冷气病”。中医认为,在夏季人体应顺应暑热外散之性,而空调温度过低则会使腠理闭塞,暑热郁闭。

因此,室内外的温差不宜太大,以不超过5摄氏度为好。室内温度不低于25摄氏度。入睡时,最好关上空调;有空调的房间不要长期关闭,常与外界空气保持流通。在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动四肢和躯体,以加速血液循环。患有冠心病、高血压病、动脉硬化、关节痛等慢性病的人,尤其是老年人,不要长时期待在冷气环境里。

中医讲究冬病夏治,就是一些在冬天发作的过敏性疾病、呼吸系统疾病、关节炎、慢性脾胃病等,在夏季进行穴位贴敷治疗,可以取得较好的疗效。

(本报记者陈述明、濮阳市中医医院姜美娟整理)

■ 中药传说

罗汉果

相传,佛祖释迦牟尼有十八位永住世间、护持正法的弟子,号称十八罗汉。有一年盛夏,十八罗汉外出游山护法,正午时分,烈日当空,他们都大汗淋漓、口渴难当,便到一山寨边的古亭下歇息。

此时,碰巧一村姑挑柴路过,他们便忙求她赐水。村姑说声稍等,就直奔山寨,不久拎来了一大壶开水,还挎个篮子,篮子里装着水碗和几个棕褐色的球状果。

众罗汉一见水壶,便急切地争相欲饮。“且慢!”村姑一边阻止,一边剥掉棕褐色的球状果,用壶水冲泡,然后轮番给罗汉们斟入碗中请他们饮用。水一下肚,众罗汉顿觉甘露人心,渴感全消,忙问何果?村姑摇摇头:“此果乃俺山寨野生,甚多,乡亲们只知冲水饮用,却不晓何名。请诸位赐名吧。”众罗汉面面相觑,最后一罗汉脱口说道:“不妨就叫罗汉果吧!”大家都点头称妙。于是,罗汉果就这样声名远播了。

罗汉果是葫芦科植物罗汉果的果实,色青褐,质轻,状圆如小球,主产于广西。其虽属水果,但缺肉乏汁,不宜生吃。民国时《岭南采药录》首次记载其药用,言其味甘性,凉,归肺经、大肠经,具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便之功效,善治咳嗽、咽痛、声嘶和便秘,对百日咳、咽喉炎、颈淋巴结结等也有治疗作用。

研究表明,罗汉果含糖味素、果糖、维生素C等营养物质,可防治坏血病、癌症、上呼吸道感染等疾病。

罗汉果可单味煎服或泡茶饮,也可配方使用。近些年,以罗汉果为原料制成的罗汉果冲剂、罗汉果露、罗汉果糖浆等中成药相继问世,并因携带食用方便而深受欢迎。

骄阳似火的夏季,经常用罗汉果冲水饮用,既润喉止渴,又祛病健身。

(作者供职于辉县市中医院)

服用中药期间的注意事项

“大夫,喝这个中药能不能吃火锅?能不能喝酒?”“不能,要忌口。”“为啥要忌口啊?”“因为中药具有治病养生的效果,药物与食物配合不当时会抵消中药的药效,只有与食物搭配好才能达到好的效果。”这是笔者在工作中几乎每天都会发生的对话。在此,针对患者关心的问题,介绍一些在服用中药期间的正确忌口方法。

服用中药期间这些不能吃

温补中药忌白萝卜、绿豆。人参、西洋参、党参、红参等中药不能与白萝卜同用,同时食用可削弱参的补气功效。此外,绿豆具有清热解暑的作用,会“抵消”人参等药物的功效。

服温热药不能喝冷饮。温热药针对的是寒性疾病,喝冷饮不仅不利于药物的吸收,还会减弱药物的效果,损伤胃阳的阳气,加重疾病。

清热药躲开葱、姜、蒜、酒和辣椒。如果正在服用银翘散或三黄汤等辛凉苦寒的药物,应避免吃辛辣、刺激性的食物,例如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜、酒等,这些会减弱清热凉血类中药的疗效。

治过敏和肿瘤别吃芒果、海鲜、鸽肉、牛肉、狗肉。正在服用治疗哮喘、皮炎、溃疡性结肠炎、克罗恩病、肿瘤、肝病等或有伴有免疫性疾病中药的人,最好不要吃海产类、花生、牛奶、芒果、荔枝、鸽肉、牛肉、狗肉等食物。

糖尿病、心血管疾病患者一定要低脂低盐饮食。糖尿病、心血管疾病患者血管容易因为血脂偏高,产生粥样硬化病变。高盐可以引起水钠潴留,故应低盐低脂饮食。

养胃中药“怕”胀气和不容易消化的食物。胃肠不好的患者最怕胀气,不容易消化的食物(如糯米、鱼类、肉类等)、生冷

的食物,同时吃太多或者饮食不规律也将影响养胃中药的效果。

各类食物禁忌表

生冷类食物(如绿豆、海带、绿豆芽、苦瓜、西红柿、无花果、梨、黄瓜、冬瓜、茭白、紫菜、马齿苋、木耳菜、鸭蛋、田螺、鸭肉、螃蟹等)均偏寒凉,脾胃虚寒、阳气虚的人禁用。

发物类食物(如蘑菇、笋、芥菜、公鸡肉、猪头肉、母猪肉、海鲜及鱼类、鸽肉、牛肉、狗肉、大蒜、葱、木耳等)均为动风生痰助火之品,容易产生疹、疖、疮、痈等皮肤病,或诱发关节炎、过敏性疾病等。结缔组织病、各种热病、皮肤病、肿瘤患者禁用。

油腻类食物(如核桃、芝麻、花生、松子、肥肉、油煎炸的食物等)含油脂量较多,容易损伤脾胃健运,造成高血脂及血管硬化等病变。故凡外感疾病、肝胆病、心血管疾病、脾胃虚弱者不宜用。

辛热类食物(如葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒等)具有通阳健胃之功效,过食则易生痰动火、散气耗血,阴虚体质、血证、热病、痔疮、痢疾、慢性咽喉病、肠道湿热、膀胱湿热者不宜用。

鱼腥类食物(如黄鱼、鲤鱼、带鱼、鲈肉、虾、螃蟹等)多为咸寒而腥之发物,多含异性蛋白,易引起过敏反应,多食易伤脾胃并诱发疾病。故脾胃病、过敏性疾病、肿瘤病、热性疾病及大病重病患者不宜用。

胀气中满食物(如大豆及豆制品、花生、红枣、核桃、玉米、坚果、苹果、牛奶、红薯等)容易引起腹部胀气,加重肠胃的不适感。脾胃病患者、体弱多病者不宜用。

(作者供职于郑州市中医院)

发热门诊建筑设计 的后思考

■ 梁文林 文/图

为科学有效应对新冠肺炎疫情,自2020年7月开始河南省全面启动对基层医疗机构发热门诊的改扩建工作。通过对全省200余家发热门诊的设计及后续验收,发现大多数医疗机构总体上能够按照国家及河南省的要求对发热门诊进行设置,但受建筑面积、已有建筑结构及人员配备等情况的限制,导致一些项目最终布局的科学性存在一定问题。经梳理后发现,问题主要集中在功能区划分、清洁区内部设置、缓冲区通道设置及“平疫结合”的体现上,后续思考如下。

基层发热门诊存在的共性问题

硬件设施简陋,为建而建。相当一部分发热门诊仅为考虑符合医院等级评审要求而建,大多数为简易用房,设施及人员配备的水平不高。

由于受实际场地条件的限制,发热门诊的合理化建设布局受到了很大程度的影响。有的医院甚至将发热门诊设到了后院,不利于发热患者的及时接诊分诊,也为感染控制工作埋下了隐患。

客观上发热门诊仅在突发公共卫生事件时短时启用,传统设计在整体考虑方面不周全,造成了平时大量空间、设备及人员的闲置。由于平时闲置,医院对发热门诊的后续投入和管理不足,导致洁区进行沐浴更衣。

结合“平疫结合”的要求,建议把CT、检验等部门独立设置在发热门诊旁或对外预留独立出入口或设置双出入口,这样既能保证疫情期的感控要求,同时又能提高在非疫情期间的利用率。

从医务人员通道去往隔离留观病房之间要设立缓冲区,并设置双扉密闭式传递窗,避免频繁开闭门引起气流的非正常流向改变。

重视发热门诊污水处理设施的建设。对发热门诊污水和废弃物要进行分类收集和处理,确保稳定达标排放。可以因地制宜的建设临时性污水处理罐(箱),采取加氯、过氧乙酸等措施进行杀菌消毒。严禁未经处理的污水和废弃物直接排放。

做好关键部位及特殊部位的通风系统设计。为了便于建设与管理,在传统的暖通设计时,往往会减少系统数量,但在实际使用中却发现:过分统一的送排风系统不能满足越来越复杂的个性化要求,比如隔离要求、防止感染的要求、智能新风的要求等。建议加强对不同使用环境的系统要求的研究,如隔离病房

作者简介

梁文林,河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院院长、公共卫生主管医师、工程师、工程硕士,从事医院管理工作20余年,其团队专业从事区域卫生规划、医疗建筑设计、医院手术室、ICU(重症监护室)等重点部门的规划设计及医院改扩建全过程咨询管理服务。

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘻技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘻专科医院

广告

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇艺星

老亲访友 就选奇艺星

广告

扫码进入商城

郑州奇艺星食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152