

养生堂

秋季养肺正当时

□田永贞

从季节养生角度来说,秋令与肺气相应,秋季燥邪与寒邪最易伤肺;呼吸系统疾病也多在秋季天气变冷时复发,因此,秋季养生应以养肺为主。

金风送爽,天气渐凉。人们经过一个夏季,身体正要恢复一下,此时做好养生,可以祛病延年。

中医认为,燥为秋季之主气,而肺为“娇脏”,通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤。秋季早晚温度低,温差较大,干燥的空气容易侵袭和损伤黏膜导致呼吸疾病。此外,呼吸道是一个开放的系统,从鼻腔到气管,再到肺部,如果秋燥伤肺,则冬季来临时易出现肺部疾病。

老年人,儿童,体弱者,有慢性呼吸道疾病者,糖尿病、心脏病患者,长期疲劳、生活不规律所致的亚健康状态人群等都是秋

燥伤肺的易感人群。为了避免秋燥伤肺,此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气的功效。

食补应多吃乌鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等,这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳,但要结合个人体质、肠胃功能酌量选用。

银耳有补肺润燥的功效,核桃有补肾安神的功效,秋季食用更有疗效。梨肉香甜可口,肥嫩多汁,具有清热解渴、润肺生津、止咳化痰等功效,生食、榨汁、炖煮或熬膏,对肺热咳嗽、麻疹、咳嗽、支气管炎等有较好的治疗效果;梨若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

药补则应适当配以养阴生津润肺的中药,这些药物种类较为丰富,如西洋参、大

子参、沙参、麦门冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、木耳、龟板、鳖甲、地黄等,都适宜在秋季食用。在使用这些药物时也要有所选择,必须在医生指导下,对症下药,不能滥服,特别是对于儿童、青少年和老年患者来说,秋季忌滥用补药。

此外,应避免食凉。中医认为,形寒饮冷则伤肺。就是说如果没有适当保暖,避风寒,或者经常吃冰冷的食物、喝凉饮料,容易损伤肺部机能而出现疾病。

下面介绍几个有助于养肺的中医食疗方。百合杏仁赤豆粥:清肺火。适用于肺阴虚,虚火旺盛,口干,口苦者。百合10克,杏仁6克,赤小豆60克,粳米适量,白糖少许。先将赤小豆洗净,加水适量,与粳米一起,先以大火煮沸,然后在半熟的粳米锅

内加入百合、杏仁、白糖,以文火同煮至熟即可。

枇杷梨皮川贝饮:润肺止咳。适用于肺热、口干咳嗽者。枇杷叶15克,鲜梨皮15克,川贝10克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。

黄芪山药粥:补肺气。适用于肺气虚、容易感冒者。黄芪30克,山药30克,粳米50克。先用水煮黄芪取汁去渣,再用汁煮山药、粳米,晨起空腹食用。

在生活中,要作息规律,注意休息,不疲劳,尽量不吸烟,饮酒不过度,增加抗寒能力,注意早晚添加衣服,可以用凉水洗脸、冲凉鼻腔,如果身体条件允许,可以洗凉水澡,加强锻炼,晨起跑步,适量锻炼,做深呼吸。

(作者供职于郟陵县中医院)

基层医院产房、手术室可以这样合并建设

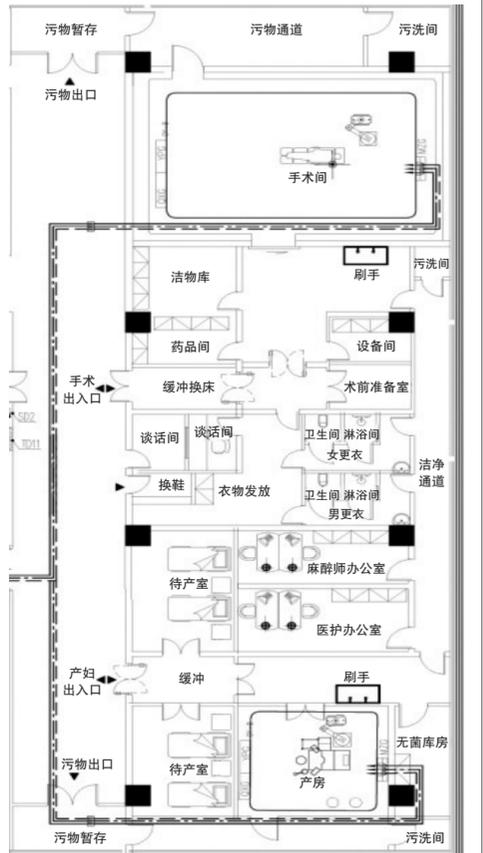
□梁文林 文/图

当前,我国绝大多数医院产科内只有病房和分娩室,不具有独立的产科手术室,一旦发生急症需要紧急剖宫产等异常情况,很难在短时间内从产科病房或分娩室进入手术室迅速进行紧急剖宫产。能否顺利开展紧急剖宫产,以最快的速度娩出新生儿是衡量一个产科单元综合实力的重要指标。随着现代化产房建设的不断升级,在医院将产房和手术室一体化合并建设,以这种配置布局,尽可能保证在孕产妇出现紧急情况时开展紧急剖宫产,迅速娩出胎儿。产房和手术室一体化合并建设不仅意味着给危重孕产妇开辟了一条急救绿色通道,更是向现代化产房建设迈出的坚实一步。同时可使医院有效应对产科突发危重症事件,进一步优化剖宫产手术流程,去除产妇产后等待时间,缩短产科急症手术时间,最大限度地有利于高危产妇、高危新生儿的抢救工作。

产房和手术室一体化合并建设的优势:一是大大加快产科突发危重症的反应时间,提高对产妇和新生儿的抢救成功率。二是可以合理利用人力资源,实现医院医师、护士、麻醉师人力资源的最大有效利用。三是可以降低人员的劳动强度,提高工作效率。四是有利于提高手术室、产房医护人员的专业水平和协同工作能力。五是减少医院的资金投入压力,提高建筑有效利用率。

产房和手术室一体化合并建设的特点:一是医务人员出入通道可以共享,将医护办公室、麻醉师办公室、换鞋、更衣、沐浴间、卫生间等区域共享设置,最大限度提高了房屋面积的利用率。二是将手术室和产房分设在医务人员工作区域的两侧,方便医务人员近距离出入产房和手术室。三是手术室和产房污物通道分别从各自区域污物暂存后运送至污物电梯。

产房和手术室的合并设置,适合在开展业务较单纯的基层医院,既可满足开展产科的常规业务和妇产科的手术需要,同时在确保医疗安全的前提下,又能最大限度地提高孕产妇和新生儿的抢救成功率,并能为医院节约一定的资金投入。



河南××基层医院产房手术室改造布局图

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服务。

一、老少皆宜,尤其是中老年人、青少年、女性的理想天然保健品。大枣还被民间称为滋补佳品,且被加工成蜜枣、焦枣、枣干、枣片、果脯、枣茶、枣罐头、枣饮料等,是人们日常生活中的美味佳肴、馈赠礼品等。

现代药理研究表明,大枣中含有多种微生物活性物质,如环磷酸腺苷、皂苷类、三萜苷类、糖类、生物碱类、维生素类、氨基酸类、微量元素等多种成分。大枣具有增强肌力,增加体重,增加肠胃黏液,纠正胃肠损伤;镇静,镇咳,祛痰,催眠等作用。此外,大枣还可以预防肿瘤,抗氧化,保肝护肝,提高免疫力,改善微循环,降血压,降低胆固醇,抗过敏等。

(作者供职于郑州广安中医院)

大枣

□慎英明 李爱军

称。大枣是一味用途很广的良药,主产于我国的河北、河南、山东、浙江、山西、陕西、甘肃、新疆等地。《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒论》《金匮要略》《千金要方》《名医别录》《本草纲目》等历代经典医学书籍中都有用大枣入药的记载。明代李时珍的《本草纲目》中言其:“安中,养脾胃,平胃气,通九窍,助十二经,补少气……久服

轻身延年。”所以大枣又有“长寿果”之美称。

中医认为,大枣性温,味甘,归脾经、胃经,具有补中益气、养血安神、生津、润肺、除燥、滋阴、补脾等功效。每天用大枣7枚与党参、白术共食疗,能补中益气,健脾胃,达到增加食欲、止泻的功效;大枣与生姜、红糖代茶饮,可以暖胃驱寒;大枣与枸杞子、黄芪共食疗,能提升身体的元气,提高

免疫力;女性可用大枣、甘草、小麦组成“甘枣大枣汤”共食疗,可起到养血安神,疏肝解郁的功效;也可用大枣、银耳、冰糖共食疗,起到润肺止咳、滋养、活血、驻颜祛斑、健美肌肤的功效;大枣与粳米、薏苡仁、桂圆、红糖共食疗,具有养心神、清湿毒、健脾胃之功效,可美容养颜,使皮肤滋润嫩滑、光洁白净等。

大枣是我国最早的药食兼用品之

食品安全与合理膳食

营养健康食堂建设指南

第一条 根据《健康中国行动(2019~2030年)》和《国民营养计划(2017~2030年)》的要求,为指导和规范营养健康食堂建设,制定本指南。

第二条 本指南适用于主体业态为单位食堂(职工食堂)的食品经营者。中小学校和大专院校食堂可参考执行。

第三条 建设营养健康食堂,应当达到以下基本要求:

(一)取得《食品经营许可证》。

(二)连续3年未发生食品安全事故,连续2年未受过食品安全相关的行政处罚。

(三)配备有资质的专(兼)职营养指导人员。

(四)开展形式多样的营养健康知识宣传活动,营造营养健康氛围。

(五)设立“营养健康角”,摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具,并定期维护;张贴自测自评方法。

(六)按照国家卫生健康委印发的《餐饮服务食品安全操作规范》对所提供的餐饮服务进行营养标示;食堂提供自制饮料或甜品时,应当标示添加糖含量。

(七)建立防范和抵制食物浪费制度,并采取相应措施予以落实。

(八)严格遵守国家相关法律法规,禁止非法食用、交易野生动物,落实卫生防疫相关规定和要求。

(九)按照国家有关规定,实施垃圾分类。

(十)室内全面禁烟,设置禁止吸烟标识。

第四条 建设营养健康食堂的组织管理要求。

(一)应当设立由单位领导、后勤、工会和食堂管理等人员组成的营养健康管理委员会,并为营养健康食堂建设提供人员、资金等支持。鼓励单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人。

(二)应当围绕合理膳食和减盐、减

油、减糖(“三减”)制定工作计划及实施方案,明确营养健康食堂工作的组织管理、人员培训和考核、营养健康教育、配餐和烹饪、餐饮服务具体事宜,并开展自查。

(三)应当建立健全原材料采购制度,保障食堂所用食材种类丰富、新鲜,减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。

(四)应当建立健全营养健康管理制度,明确各岗位职责,开展过程管理。做好食物消费量记录,根据带量食谱、用餐人数、原料损耗计算食物消费量,每周汇总。

(五)应当建立健全油盐糖(包括含盐油糖的各种调味品)采购、台账制度,记录采购量、入库时间、重量,并计算人均摄入量。定期公示每周油盐糖使用量和人均每日或每餐摄入量,并达到相应目标。

第五条 人员培训和考核。

(一)营养指导人员应当具备为不同人群提供营养配餐和管理的能力,指导采购、配料、加工和营养标示,制定食谱和菜单目录,开展营养健康教育,指导服务员帮助用餐人员合理选餐。

(二)应当定期组织食堂负责人、营养指导人员和厨师等进行营养健康知识和防控传染病技能培训。食堂负责人和营养指导人员每年度应当接受不少于20学时培训。上述人员应当重点接受食品安全及营养健康知识、卫生防疫知识、食物采购、储藏、烹饪以及“三减”等方面的培训,厨师应当接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训。

(三)应当每年组织一次食堂负责人、营养指导人员、厨师和服务员的岗位能力自我测评和考核。

第六条 营养健康教育。

(一)应当采取多种形式宣传合理膳食、“三减”,营养相关慢性病防治、传染病防控、节约粮食等政策和科普知识,营造营养健康的就餐氛围。包括:在显著位置

张贴、悬挂、摆放材料或播放视频;宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔,宣传能量和脂肪等的一日三餐摄入量建议;在食堂或附近场所提供可以自由取阅的宣传材料,如小册子、折页、单页等。

(二)应当以食堂为主体组织举办膳食营养相关宣传活动,包括营养健康专题讲座、知识问答和厨艺大赛等形式,每年度不少于2次。

(三)鼓励主动推送营养健康知识,征求用餐人员的意见和建议等。

第七条 配餐和烹饪要求。

(一)食物种类应符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。每一餐食谱中应当提供至少3类食物(不包括调味品和植物油),同类食物之间可进行品种互换。

食谱中提供食物类别及品种要求:谷薯杂豆类:每周应当至少5种,注意粗细搭配。

蔬菜水果类:每周应当至少10种新鲜蔬菜,兼顾不同品种,深色蔬菜宜占蔬菜总量一半以上;鼓励提供水果。

水产禽畜蛋类:每周应当至少5种,鼓励优选水产类、蛋类和禽类,畜肉类应当以瘦肉为主。

奶及大豆类:每周应当至少5种。

植物油:使用多种植物油。不用或少用氢化植物油,如使用应当进行公示。

(二)食物烹饪方法应符合营养健康原则。烹饪和加工环节,鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法,少用炸、煎、烤等烹饪方法。鼓励创新开发健康烹饪方法,在保持菜品风味特色的基础上尽量减少盐、油、糖(包括含盐、油、糖的各种调味品)的用量。

(三)应当提供低盐、低油、低糖菜品,减少盐、油、糖含量较高的菜品供应。食堂就餐场所不摆放盐、糖。

(四)应当制定合理膳食营养配餐计

划。提供套餐或份饭的食堂,一周内食谱尽量不重复。鼓励自由取餐的食堂参考季节气候天气、本单位职工劳动强度、年龄性别结构等提供标准化套餐以满足其一餐能量和主要营养素需求。

(五)提供套餐或份饭的食堂应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂应当在显著位置公布营养标识,鼓励公布带量食谱。

(六)鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐,向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐(医院中为病人设计的营养配餐不属于此范围)。

(七)鼓励食堂使用智能化系统,指导配餐和用餐。

第八条 餐饮服务要求。

(一)采用分餐制供餐。自由取餐的食堂应当为每道菜品配备公筷、公勺或公筷、公勺等分餐工具,并引导用餐人员使用。

(二)应当主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

(三)应当提供免费白开水或直饮水。

(四)配备洗手、消毒设施或用品。

(五)座位间保持一定距离,避免高密度聚餐用餐。

第九条 本指南的有关术语:

食谱:以餐次为单位提供的含有主食和副食名称、原辅料品种、供餐时间和烹调方式等的一组食物搭配组合。

带量食谱:包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

分餐:在用餐过程中,实现餐具、菜(饮)品等的不交叉、无混用的餐饮方式。

第十条 本指南由国家卫生健康委负责解释。

第十一条 本指南自发布之日起施行。(未完待续)

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

河南省洛阳正骨医院郑州院区公益惠民活动

为保障青少年身体健康,更好地服务人民群众,体现公立医院公益性,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区开展以下公益惠民活动:

一、脊柱侧弯筛查

1. 活动对象:5岁~25岁适龄人群。

2. 活动时间:即日起至2021年10月31日。

3. 活动内容:免费进行脊柱侧弯筛查及体格检查;需要拍片检查的,脊柱全长拍片半价;免费培训脊柱侧弯矫正操;脊柱侧弯手术患者可申请基金会救助项目。

4. 联系人:刘医生 18530085810 王医生 15037917626

二、婴幼儿腕关节脱位(DDH)筛查

1. 活动对象:0~6个月婴幼儿。

2. 活动时间:即日起至2021年12月31日。

3. 活动内容:免费彩超查体,给予治疗方案。

4. 联系人:陈医生 15890130735

三、身高筛查及管理项目

1. 活动对象:3岁~18岁适龄人群。

2. 活动时间:即日起至2021年10月31日。

3. 活动内容:骨龄评估及超声检测脊柱骨龄项目半价。

4. 联系人:苏医生 13073775507 地址:郑东新区永平路100号 咨询电话:0371-88820000

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是在具有220余年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的三甲甲等公立骨伤专科医院,被老百姓亲切地称为“洛阳正骨”“平乐正骨”“白马寺正骨”。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”。医院在郑州、洛阳设有4个院区,现分为郑州院区、洛阳东花坛院区、洛阳康复院区(河南省康复医院)和河南省洛阳正骨医药科技股份有限公司4个区域。其中,郑州院区位于省城郑州郑东新区,规划用地247亩(1亩=666.67平方米),编制床位1500张,一期开放床位600张,已于2014年11月正式开诊,二期项目预计2021年底投入使用。

郑州院区坚持传承创新“平乐郭氏正骨”的传统特色,在突出“平乐郭氏正骨”精髓的“三原则”(整体辨证、筋骨并重、内外兼治)和“四方法”(治伤手法、固定方法、药物治疗、康复锻炼),强化原有传统优势的同时,积极利用现代科技开展骨科诊疗新



技术,在中医、中西医结合治疗各类创伤、复杂骨折及骨病方面,效果显著,主要诊治颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、股骨头坏死、断肢(断指)再植、脊柱畸形、半月板损伤、先天性骨关节发育不良、足踝部畸形、骨质增生、骨肿瘤、骨髓炎、强直性脊柱炎、全身各部位骨折及韧带损伤等。

广告

智慧医疗 设计探索 河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院协办

奇芝堂 甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐 老系坊友 就选奇芝堂 郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152