

夏季聚潮热 除湿正当时



市卫计委

走访慰问计生特殊家庭

本报讯 通讯员余伟报道:5月31日上午,市卫计委调研员邱子昂带队走访慰问了浮山办事处青龙社区叶玉荣计生特殊家庭,并为其送去10000元慰问金。据了解,77岁的叶玉荣年轻时失去了领养的儿子,老伴也离开了自己,后与孙子一起生活。去年10月份,叶玉荣因交通事故右侧股骨颈骨折做了人工置换手术。其儿媳陈芳虽已改嫁,毅然回来照顾她。现在老人身体恢复较好,可以拄着拐杖行走,并已请护工24小时照料其生活。市卫计委在得知叶玉荣出院后,第一时间来到了老人家里,详细询问老人目前的生活情况和健康状况。邱子昂认真倾听了老人的困难和诉求,叮嘱她一定要保重身体,有任何困难都可以找政府求助,并鼓励她勇敢面对生活,重拾生活信心。此外,市卫计委已为其购买意外伤害险,可解决部分困难。浮山办事处计生办主任周瑜表示,以后一定会积极协助解决叶玉荣遇到的困难,同时也希望老人康复后多多参与社区组织的活动,融入到社区这个大家庭。

市中心医院

获两专业临床药师培训资格

本报讯 记者朱亚平、通讯员汪姣慧、余经盛报道:1日上午,从市中心医院传来好消息,该院经中华医学会临床药学分会批准,获全国首批临床药师规范化培训基地,取得呼吸内科及心血管内科专业临床药师培训资格。5月中旬,中华医学会临床药学分会临床药师培训班开班,该院相关职能部门、临床科室负责人等共20余人参训。“经医院研究决定,该院临床药师培训基地对外招收学员将与医师规范化学员享有同等待遇,免学费、免住宿费,另每月提供一定生活补贴等优惠政策。”该院院长杜光介绍,随着国家医改稳步推进,医院药学面临着极大挑战,积极转型是势在必行的趋势,积极推荐药师从传统工作模式转向临床药学服务模式,加大临床药师的培养是非常必要的。临床药师在医院合理用药方面承担着重要的责任,药师苦学基本功,努力提高业务能力,希望基地的学员们勤奋学习,积极实践,将来在促进医院合理用药方面发挥积极作用。

鱼岳镇

“健康小屋”成市民健康之家

本报讯 通讯员杜春报道:作为嘉鱼县首个健康小屋——鱼岳社区卫生服务中心健康小屋,自2017年年7月7日亮相以来,受到市民的普遍欢迎。在这里,市民不仅可以享受医疗服务,健康指导,老年人免费体检等基本服务,还可以享受家庭医生签约服务,“健康小屋”真正成为市民的“健康之家”。“罗婆婆,您的中医体质测出来是痰湿质,平时要低盐低脂饮食,还要多注重体育锻炼。”近日,鱼岳社区卫生服务中心“健康小屋”里热闹非凡,健康管理师李璇正对前来体检的居民进行诊断,并叮嘱相关注意事项。“前来问询的患者中,慢性病人和老年人占很大比例,是我们的主要服务对象。”解答疑问的同时,李璇总会主动向大家宣讲健康知识,引导大家建立良好的健康饮食习惯。

“以前想到大医院找专家看病,要一大早起来坐车到县人民医院,排队好久,现在步行不用了10分钟,‘健康小屋’就能看上,花钱还少,你说这事有多好!”罗婆婆感慨地说。据悉,“健康小屋”面积约20平方米,屋内配备有身高、体重、血压、血糖、中医体质辨识等自动检测设备,还配置了体重指数大转盘、运动强度计算、膳食宝塔等设施,宣传展台上摆放有数十种关于健康生活的宣传资料,同时“健康小屋”旁设有健康管理门诊,配有两名专业医护人员,负责为前来就诊的患者提供健康评估和健康指导。“健康小屋”开放后,方便了许多老年人寻医就诊,我们的工作也轻松许多,居民可以自己进行简单的体检。”鱼岳社区卫生服务中心医生陈慧说。



每周锻炼4至5次

可延缓心血管衰老

新一期英国《生理学杂志》发表一项研究报告说,每周锻炼4至5次,每次30分钟以上,可延缓心血管衰老,使心脏保持年轻。随着年龄增长,人体内负责向全身输送血液的动脉通常会逐渐硬化,导致心脏病风险增加。虽然已有研究表明身体锻炼会在总体上降低心脏病死亡风险,但延缓心血管衰老所需的最佳锻炼“剂量”一直是业内人士讨论的焦点。美国运动与环境医学研究所的研究人员以102名60岁以上且坚持锻炼超过25年的老年人为研究对象,按照锻炼频率将其分组,并测量他们动脉血管的硬化程度。结果发现,不同的锻炼频率会对不同大小的动脉血管产生影响。每周2至3次、每次30分钟以上的锻炼可以减缓主要向头部输送有氧血液的中动脉出现硬化,而主要向胸部输送有氧血液的大动脉保持年轻,则需要每周4至5次、每次30分钟以上的锻炼。(本报综合)

核心提示

进入5月,医生接诊发现,舌头胖大或者舌上有厚苔的患者比例明显增多,这样的舌象说明体内有湿气!今年的湿气比往年来得都要早!

湿气被称为“万恶之邪”“万病之源”,在致病的风、寒、暑、湿、燥、火“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。而湿邪从不孤军奋战,总是与其他邪气狼狈为奸,如湿与寒在一起,称为湿寒;与热在一起,称为湿热;与风在一起,称为风湿;与暑在一起,则称为暑湿。据统计,有超过60多种疾病与湿气有关,因此,去除湿气刻不容缓。



湿气也分内外

湿邪不仅发病部位不同,伤人多隐缓而不觉,所以排湿要对症治疗,区分类别。

从中医理论讲,“湿气”分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物,损伤人体阳气,导致脾阳虚损、水湿不化停聚体内而成;外湿为湿邪,由外侵犯人体而成,多由阴雨连绵,气候潮湿,或居处湿地,或水中作业,或淋雨涉水,或沐浴后头发未干等原因导致的湿邪外感。

我国南方一年四季多雨,容易外感湿邪,所以南方风湿患者明显多于北方。南方空气湿润滋养人,很多人皮肤

较细润,但如果湿气过重,超出了脾所能负担的限度,就会使水液在体内停滞,反过来影响脾功能,从而出现腹胀、便溏、食欲不振、水肿等病变。

北方多湿主要指的是内湿,这跟生活方式有关。一是胃口偏重,呆滞胃纳,运化不及时,容易生痰生湿,蓄积体内;二者当下城市白领多懒坐而少动,出汗排湿途径减少,湿蓄积体内而不得减;三者城市空调非常普遍,空调环境中容易表闭毛孔,这不同于电风扇容易促进汗液挥发,空调冷空气容易导致体表毛孔闭合,出汗自然少,湿壅积在体内而不得出,从而容易形成内湿。

如何去除湿气

2.后则益气健脾

益气健脾法是运用甘温或甘平药物,使脾健湿运、肺司治节、三焦通调、水湿输布的法。适用于湿浊阻滞日久,脾肺气虚,治节升降失司,所致神倦乏力、气短懒言、自汗恶风、眩晕耳鸣、咳嗽胸痹、纳呆脘闷、大便溏软、肢体浮肿、面色萎黄、舌质淡胖、苔白腻等。常用药物如人参、党参、太子参、西洋参、黄芪、白术、茯苓、薏苡仁、扁豆等,代表方剂如六君子汤、防己黄芪汤、实脾饮等。

上述疗法需根据患者病情的不同,在专业医师指导下对症下药,患者切勿对本专栏自行服药。

去除湿气除了治疗还要做好预防。具体包括:

1.勤运动

湿邪可潜伏在人体内的器官上,且随着潜伏的纵深程度不同,症状表现也不一样。

一级湿邪在表皮。症状有皮肤瘙痒、头脸油腻、长痘和湿疹等。

二级湿邪在肌肉。症状有酸、困、累、乏等,如肩颈肥厚、困乏、腰酸、乏力。

三级湿邪在骨骼,即骨寒湿,俗称风湿。症状有肩周炎、肩痛、颈椎劳损、腰痛、风湿关节炎等。

四级湿邪在脏腑(子宫、卵巢、脾胃、肺)。症状有脾胃湿困、大便黏滞不爽、易咳有痰、妇科炎症等。

五级湿邪在肿瘤,切了又长,长了又切。

在湿气的治疗上,中医拥有几千年的治疗经验。如湿气滞留在胃肠,容易拉肚子,凉胃的寒湿,用附子理中;湿气饱和于心脏,如心衰水肿不能平卧,此为脚气冲心,可用鸡鸣散;湿气黏滞在关节,部分人以关节疼痛为主,舌苔黄腻,可用加减木防己汤。治疗湿气方法多样,主要包括两种策略:

1.先祛法湿化痰

祛湿化痰法是运用辛散燥燥药物,去除痰湿的治法。适用于脾胃湿困、湿蕴化痰、上阻于肺所致的咳嗽、哮喘、痰多色白、头身困倦、脘腹胀满、大便溏软、舌苔腻浊等。常用药物如半夏、橘红、茯苓、杏仁、薏苡仁、旋覆花、苏子、白芥子、莱菔子、车前子等,代表方剂如二陈汤、杏苏散等。

法籍教授克罗德:

中医是一种智慧

日前,克罗德教授在致中国中医界的一封信中如是说——

我很小的时候就对中医有浓厚的兴趣,至今不减,中医并不局限于医学领域,它涵盖了人生甚至世界的方方面面。

在当今全球化时代,中医肯定是一种正确的综合学科,它把所有的治疗法统合起来,创建出了一种对人体及其本身的整体思考的理念。

中医是一种无限的智慧,西方人的思维不能理解。让我们看看写字的艺术,与西方书写方式相比,中国的书写更像是画画,它由许多图画组成,这更多地出于右脑,因为右脑与感觉、直觉创造力的联系更为紧密。而西式书写则受控于左脑。

中文的组成中有许多诗意的形象,对于西方人来说这似乎不够理性并缺乏结构。

西方人用逻辑性更强的左脑,而中国人用更加艺术的、诗意的和直觉的右脑。我经常说中国人是天生的艺术家。如果想要与他们建立有意义的沟通,就应该用诗意的话语来表达你的观点和情感。

我经常感到困惑的是,为什么中医医生们要用西方的工具和方法来解释他们自己的医学和文化呢?有3000年历史的中医学的临床经验还需要证明吗?

西医治疗会有许多意想不到的副作用。比如,许多寒性的西药伤害了肾脏,如果随后使用扶阳的中药,就可以恢复阳气和保护免疫系统。西医作为重要的治疗手段有时能救命,在卫生和外科手术方面西医一直在进步,然而这种医疗体系很难带来持续的、长久的疗效。

中医是一个完整的体系,它可以治疗急

性病,也可以治疗慢性病。中医的个性化诊断在很大程度上是更加严谨明确的诊断方法,即中医对各器官的动态关系和器官整体状况的辨别,是现今西医正在使用的机械检测法无法替代的。

中国人应该为自己的智慧和古老医学系统感到骄傲自豪,这个时代已经到来。在一些西方国家,东西医学的沟通和交流并不完全顺利。我盼望有一天,西方的医院中有获得行医资格的中医医师,他们有权开处方,用针灸治病而不被西医同事反对。

东西方医学的结合将是人类医学未来的希望。我深深地祝愿和祈望两种医疗体系对世界的感知能够融合在一起。中国医学本身就是一种伟大的文化。我深信,这种具有最高智慧和悠久历史的医学体系必然会得到广泛的传播和欢迎!



健康视点

jian kang shi dian

核心提示

法国籍教授克罗德·迭洛沙学习中医近40年,曾用针灸和推拿参与救助俄罗斯切尔诺贝利核事故受害者。他在尼泊尔建有免费医疗站,为老百姓提供针灸推拿治疗,长期在欧美各地讲学,并开有中医诊所,现任阿维森纳中医针灸学校校长。与成都中医药大学友好交往30年,现为该校客座教授。

如何淡化色素沉积?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸宁阳光社区的上班族媛媛不小心弄伤了手,伤口痊愈后,留下了一块暗暗的疤印,问得得知,是伤口痊愈后自然形成的色素沉积。

阳光社区卫生服务中心相关负责人提醒,很多人在生活中经常会出现色素沉着的情况,这种情况的发生不但与遗传因素有关,还与年龄因素和环境因素密切相关。一般而言,色素沉积并不影响身体健康,但多少会影响美观,尤其是夏天穿衣服时。

黑色素的形成和紫外线息息相关,所以平时要减少强烈阳光的接触,特别是中午12点至下午3点,阳光是最强烈的。出门要戴防晒伞,涂防晒霜。此外,日常接触的电子产品辐射中也带有

对皮肤不良的成分,应加以注意。

平时要劳逸结合,早睡早起,保持良好的生活习惯。还可以适时做做瑜伽,拉拉筋脉,晚上用40度左右的热水泡脚,帮助经血疏通和排毒,促进血液的循环和机体的代谢水平,防止更多的色素沉着在皮肤深层。

容易色素沉积的人尽量少吃辛辣刺激、难消化的、高油脂的食物,远离人工添加剂,慎用激素类药物。要多喝水,多吃蔬果。利于祛斑的蔬果包括樱桃、菠萝、荔枝、苹果、红枣、柠檬、西红柿、草莓、黄瓜、柑橘、芦荟、胡萝卜、茄子、芹菜等。此外,含铜、锌等微量元素多的食物,如贝壳类、动物肝脏及一些酸性食物可加重黑色素沉积,要少吃。

本报讯 记者朱亚平报道:入夏后,家住谭惠路的李先生总是感觉眼睛不适,去医院检查后得知,是因为眼睛干而导致的眼部不适。那么,夏季如何护眼?

咸宁市中心医院眼科相关负责人介绍,夏季是一年中最阳光最毒的时候,紫外线非常强,对眼睛的伤害是非常大的,在夏日的阳光下保护眼睛要讲究科学方法。

戴太阳镜。对眼睛伤害最大的就是紫外线。夏天太阳毒,紫外线照射强烈,戴太阳镜可以很好地防止紫外线进入眼睛。

戴长帽檐的帽子或是遮阳板。只戴一个太阳镜是不够的,最好将整个头部



生活顾问