



## 腊八要喝粥 怎样喝对有讲究



在腊八节这一天,人们用农家自产的豇豆、糯米、高粱、花生、核桃、大红枣等多种杂粮和干果,煮成香喷喷的腊八粥。它颜色美丽,香甜味美,营养丰富。但怎样喝粥才是健康有益的呢?

### 喝粥好还是多

腊八粥里每种食材都有其各自的功效,如小米可健脾养胃、养阴清热;栗子可温肾健脾、强筋活血;杏仁可止咳平喘、润肠通便。

除了腊八节喝腊八粥,日常生活中,人们也喜欢喝粥,而且地域特色十分鲜明,北方食粥多以豆粥、杂粮粥为主,“腊八粥”就是经典。而南方,食粥以福建、广东、广西最具特色,品类繁多,粥中常加入蔬菜、海味等。人们爱喝粥,其中一个重要原因,就是喝粥有很多好处。生病时食欲不振,脾胃功能欠佳,一碗温润易消化的粥就成了最好的选择,既能增进食欲,又为虚弱的病人补充体力。对于饮食积滞、脾胃运化功能失常的人来说,喝粥可促进胃酸的分泌,提高脾胃的运化能力,消食导滞。外感风寒时喝上一碗热粥,能温暖身体,祛散寒气。

### 食管反流少喝粥

养生粥作为中医食疗的一种,以食助养,以药助食,有亦食亦药之效,但要想充分发挥养生调理的作用,还得辨证施膳。如脾胃气虚的人可以喝黄芪党参鸡肉粥,脾胃湿热的人可以喝冬瓜土茯苓瘦肉粥,肺燥咳嗽的人可以喝枇杷南杏粥等。需要提醒的是,虽然喝粥有很多好处,但对于容易烧心、反酸的食管反流患者来说,还是要少喝粥。虽然粥容易消化,但因为是流质,容易导致反流,连同胃酸一起反的话就容易产生反酸的感觉。而胃酸分泌过多的胃十二指肠溃疡患者,也应当减少喝粥的频率。以上人群,确实想喝粥,建议还是选择戒粥、肉粥、蔬菜粥,尽量避免白粥、甜粥。

此外,对于正常健康人群,1天喝1次粥是可取的。但不建议1天3顿粥,因为这样会造成饮食不均衡,喝粥也容易饥饿,而且长期吃流食,胃功能会减退,到了吃其他食物特别是硬食、纤维类食物时就会感到难以消化。

## 祛寒防病 不妨试试这款养生茶

人们常说“寒是百病之源”。因为,人体的气血为身体各组织器官提供营养,并将人体的代谢废物运出去,其得温而行,遇寒则凝。如果,气血凝滞的情况得不到改善,最终导致气血淤积,各组织器官功能就会下降,严重时会导致疾病的发生。可见,冬季防病保健,祛寒保暖是第一要务。广州市中医医院杂病门诊高三德副主任中医师推荐一款养生茶,帮助祛寒防病,平安过冬。

### 姜杏桃茶

成分:生姜10克,苦杏仁10克,桃仁20克,冰糖适量。

做法:将生姜、苦杏仁、桃仁捣烂,再加冰糖,放入杯中,冲入沸水300ml加盖闷泡10-15分钟,趁热饮用。每日1剂,尤其适宜风寒感冒轻症。

功效:祛寒、暖身、润肺、开胃,适用于风寒感冒、咳嗽痰多色白、食欲不振等症。此款茶饮性质偏热,体质偏热、阴虚火旺的人群不宜饮用。(本报综合)

## 市卫健委践行初心使命

# 开展扶贫济困“暖冬行动”

通讯员 左彬



近日,市卫健委、市计生协把为困难群众送温暖作为践行初心和使命的重要抓手,精心部署,学用结合,深入基层,以“暖冬行动”为载体,把党和政府温暖送到困难群众身边。

关注精准扶贫群体。2019年12月20日,市卫计委、市计生协相关领导带队深入到市卫健委精准扶贫点崇阳县相所村,看望该村郭亚明和钟三羊两位老人。两位老人老伴与孩子均去世,又身患高血压、老慢支等慢性病,没有劳动能力,常年服药,生活十分困难。慰问小组成员详细了解了二位老人在国家精准扶贫攻坚工作中享受帮扶政策情况,并与其亲属进行了座谈,倾听他们的愿望诉求,传达党和政府对计生困难家庭的关心和关怀。

关爱失能老人群体。1月3日,慰问小组深入通城县隼水、北港、关刀三镇,看望因病常年卧床的李落男、吴荣华、罗石保三位老人。三人均年事已高且身患多种慢性病,失去自理能力,平日行动不便,需要家人时刻陪伴与照顾。慰问小组成员与其家人或亲属进行了交谈,详细询问老人日常饮食起居、疾病治疗及医保报销情况,与社区干部就他们日常监护工作进行了探讨。

关怀重病大病群体。1月7日,慰问小组与咸安区计生协、社区干部一起看望了身患癌症的计生特殊家庭代表。他们首先看望了在家中休养的钟老及老伴,钟老自己患高血压,老伴患肺癌,两人均常年服药和治疗。计生协同志详细了解了

他们日常治疗和用药情况,并与社区干部一起就二位老人当前面临的实际困难现场研究帮扶方案。

紧接着慰问小组又赶到咸宁市中心医院,看望正在那里住院治疗的施老。施老患癌症多年,但人一直很乐观积极,是大家心目中出了名的“开心果”。2019年底他因癌症转移住院治疗,在病床上,施老虽然身体很虚弱,看到慰问小组成员,他主动与每位成员握手,“哟,是你们来了啊!”脸上露出了久违的笑容。市卫健委、市计生协同志详细了解了施老目前治疗情况,鼓励他树立信心,战胜病魔。

据悉,为把“不忘初心、牢记使命”主题教育抓好抓实,市卫生健康委还将举办一系列接地气、见实效的便民服务项目。卫健系统全体党员干部将秉承基础在学,关键在做的宗旨,以抓铁有痕的决心,以高度的政治责任感、良好的精神状态、扎实的工作作风让卫健系统主题教育有血有肉,以此推动实现新时期咸宁卫生健康工作高质量发展。

## 刻“骨”铭心的爱

——来自崇阳县中医院骨伤科的故事

通讯员 刘素标

崇阳县中医院骨伤科在骨伤学科带头人王楚良的带领下,以精湛的骨科技术,用仁爱之心维护着患者的健康,书写了新的篇章。

王楚良出生中医世家,师承祖传中医正骨,为王氏正骨第三代传人。采用的王氏手法整复、小夹板固定、中药内服外敷、功能锻炼等治疗方法,治疗四肢骨折、关节脱位,往往“一句话功夫”就能稳、准、巧地将断骨重新复位。

黄石市蔡某因不慎致尺桡骨双骨折,在黄石住院治疗,多次手法整复,疗效不满意,医生建议手术内固定治疗。于是慕名来到崇阳县中医院,王楚良以

祖传手法复位、小夹板固定另加中药内服,治疗效果非常满意。

走进崇阳县中医院骨伤科诊室,墙壁上挂满了锦旗,有来自崇阳、通山、通城、赤壁、咸安,还有黄石、阳新、湖南、江西等地病人送来的锦旗。

骨伤科在发挥传统技术优势的同时,走中西医结合之路,不断创新。1987年,开展了四肢骨科手术;2004年,开展了腰椎手术、关节置换手术,包括髋关节、膝关节、肩关节置换术;2006年,被咸宁市卫生局确定为“咸宁市重点专科”;2009年,被湖北省卫生厅确定为“湖北省十一五重点建设专科”;2010年开展了颈椎手术和

脊柱矫正手术;2011年,开展了椎间孔镜腰椎微创手术;2012年,开展了断肢再植手术。2012年,被确定为“湖北省中医临床重点专科”。2014年,《人工全髋关节植入技术》通过湖北省卫计委医疗技术审核;2016年,开展关节镜微创手术。

73岁的退休工人段某。于两年前腰部及右下肢疼痛,反复发作,近两个月来,疼痛加剧,通宵难眠,不能行走。经X线、核磁共振检查,确诊为4、5腰椎椎管狭窄、椎间盘突出。由于患者年龄大,手术风险大,多家医院不愿接收进行手术治疗,家属用担架将他抬到县中医院骨科住院治疗。经过全科医务人员的会诊,决定

对他进行椎管减压、椎间盘髓核摘除手术,术后病情恢复良好,生活可自理。

这样的事例不胜枚举。

据介绍,该院骨伤科技术力量雄厚,现有副主任医师5名,主治医师7名。其中骨科研究生1人,本科学历14人。分设两个住院单元,医师均分别在同济医院、协和医院、中南医院、省人民医院、河南洛阳正骨医院等地进修深造过1年以上,具有丰富的临床经验,医疗技术达到三级医院水平,治疗骨伤和骨病具有鲜明的技术特点和独特优势。湘、鄂、赣周边县市患者慕名就诊,外阜就诊病人占比达到25%以上。

## 冬天如何去除身体寒气

本报讯 记者朱亚平报道:入冬后,市民王女士就感觉身体寒气特别重,晚上睡好久都是四肢冰冷的。她咨询,冬天如何给身体祛寒?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,冬季要保养好身体,如果体内储存太多的寒气,就有可能体弱多病、精神不振,到了一定年纪就会有风湿病、老寒腿等疾病缠身。

如何去除身体寒气?多喝热水。冬天身体的血液都不够循环流通,多喝热水帮助暖身体,血液也跟着暖流活动开来。

多走动。冬天除了温度低以外,还有就是寒。若是一直坐着,或是躺着,都会使身体越来越冷,越来越懒得动,甚至是局部会有麻木发冷的感觉。若是不出

门,在屋子里也可以多来回的走动,有助身体的血液循环。

脚部的保暖。“寒从脚上起!”入冬后,就是要注意脚部的保暖,穿厚些的袜子,保暖性好些的鞋子,都可以防寒气入侵。

喝姜茶。生姜本身就有祛寒排湿的作用,在冬天由于身体的活动量相对减少,缺少阳光的温暖,湿度的降低。喝些生姜茶,可有助排寒祛湿。

勤洗澡。有好多人在冬天都会隔上好几天,或是一两天不洗的。其实越是冬天,身体越需要洗澡,在洗澡过程中,增加血液的循环流通。



## 如何护理初生婴儿

本报讯 记者陈希子报道:15日,家住咸安青龙社区的新手妈妈方女士想咨询,该如何科学护理初生婴儿?

青龙社区卫生服务中心相关负责人介绍,刚出生的宝宝的胃容量非常小,胃排空时间短,所以在出生一周天,每1-2个小时可以适量喂食一次,间隔不要超过三个小时。提倡母乳喂养,为婴儿成长提供脂肪、乳糖等营养素和热量。

初生婴儿对外部环境较敏感,会因为一些响声引起惊跳反射,影响婴幼儿的睡眠。可以使用包被或襁褓把宝宝的双臂轻柔裹在身体两侧,这样就能减少惊跳反射的发生,避免孩子在睡梦

中因为自己的抖动被惊醒。

婴儿出生时剪断脐带会留下一个创面,一般1-2周后,残端会萎缩并脱落,在残端脱落前,可每天用碘伏消毒,然后用纱布包起来,避免接触外物或者摩擦,导致细菌感染。给新生儿洗澡的时候,也要避开脐带创面。

新生儿的衣物应以柔软且易于吸水的棉织品为主,最好不要用化纤或印染织品;衣服的颜色宜清淡,便于发现污物,并防止染料对新生儿皮肤的刺激;衣服尽量宽松,不妨碍肢体活动且易穿脱。

新生儿洗澡要在进食1个小时后进行,冬天洗澡室内温度要事宜。洗的时候从婴儿头部开始,轻柔擦洗全身,洗好后及时擦干,穿上干净衣服保暖。

## 中医膏方如何养生保健?

# 未病先防 已病防变



张仕玉,副主任医师,硕士,病区主任

膏方又叫膏滋、膏剂,是中医常用剂型之一,通常由多味中药浓煎取汁后掺入辅料而制成,是一种稠厚状半流质或冻状剂型,具有治病防病、养生保健、口感较好、服用方便、吸收迅速、容易携带、不易变质等优点。

膏方以中医理论为指导,辨证论治为基础,运用中医的整体观念,通过调养脏腑气血、平衡阴阳、补虚泻实,起到滋补强身、抗衰老延年、美容养颜、治病纠偏、未病先防、已病防变的作用。适用于亚健康、老年体虚者、女性体虚、儿童慢性病及疾病恢复期患者、其他身体虚弱者、其他慢性病患者等人群。

膏方强调一人一方,量体用药;强调中医的辨证施治和因人、因地、因时制宜的个体化治疗原则,针对性强,非一般补品可比。

### 膏方功效

1、**补虚扶弱**:凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状,均可进补膏方,能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。

2、**调理身体,纠正亚健康状态**:膏方对调

节阴阳平衡,纠正亚健康状态,使人体恢复到最佳状态的作用较为显著。在节奏快、压力大的环境中工作,不少年轻人因精力透支,出现头晕耳鸣、疲倦乏力、精神不振、头发早白、阳痿早泄、月经不调、痛经、性欲冷淡、白带过多、皮肤萎黄粗糙,则出汗、失眠多梦、记忆力减退等亚健康状态,膏方可使他们得到纠正。

3、**抗衰老**:老年人脏腑功能低下,气血衰退,精力不足,可以进补膏滋药,以增强抵抗力,增强体力和脑力,抗衰老,减轻老年痴呆、健忘、失眠、夜尿频多。中年人,由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,劳累过度,出现头晕目眩、腰膝腿酸、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退等,进补膏方可以增强体质,防止早衰。

4、**防病治病**:针对患者不同病症开列的膏方确能防病治病,尤其对于恢复期的慢性病患者、反复感冒的免疫力低下的患者,服食扶正祛病的膏滋药,可以治疗疾病,提高免疫功能,有助于来年防复发,抗肿瘤转移,防感冒,增强抵抗力。很多风湿病患者服用我院的膏方后病情得到缓解或治愈。慢性鼻炎、支气管炎、慢阻肺、痰湿型肥胖、冠心病、心律失常、心衰、胃炎胃溃疡、慢性结肠炎、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、慢性肾病、高血压、慢性荨麻疹、湿疹、月子病、肾结石等慢性病,都可以用膏方调理、治疗。古人云:“今冬进补,明年打虎。”“三九补一冬,来年少病痛。”

5、**促进生长发育**:有的儿童脾胃虚弱,消化不良,容易食积,身体消瘦,身高不达标,容易感冒,咳嗽老不好,学习能力差,注意力不集中,夜梦惊哭,磨牙流口水。这些病症可以通过中药膏方调理脾胃功能,促进消化吸收和生长发育,不会导致早熟、骨垢线提前闭合。

### 为什么说冬季是最适合服用膏方的季节?

人生活在大自然中,人与自然息息相关。四时气候更替,万物春生、夏长、秋收、冬藏。冬季是一年中最冷的季节,这时阳气潜伏、草木枯萎、昆虫蛰伏、大地冰封,很多生物都处于潜藏状态。这是自然界在养精蓄锐,为来年的阳气生发、万物复苏储备物质条件。此时适当进补,顺天之时,调解和改善人体各器官的生理功能,增强抵抗力,达到养生防病的目的。民间自古流传“今冬进补,明年打虎”、“三九补一冬,来年无病痛”的说法。而且,冬季天气寒冷,服用滋补药不易上火。当然,在其他季节也可以适当服用膏方,具体情况具体分析。

### 如何服用膏方?

临床上膏方的具体用法,一是根据病人的病情决定;二是考虑病人的体质、季节、气候、地理条件等因素,做到因人、因时、因地制宜。

### 服用方式

①冲服:取适量膏滋放在杯中,白开水冲入搅匀,使之溶化,服下。  
②含化:将膏滋含在口中,让药慢慢在口

中溶化,发挥药效,如治疗慢性咽炎所用的青果膏等。

③直接食用:将膏滋放入口中,嚼化后吞下,如十全大补膏。

### 服用时间

空腹服:滋补补益药,宜空腹服,其优点是可使药物迅速消化吸收,并保持较高浓度而迅速发挥药效。如空腹时服用肠胃有不适感,可以改在半饥半饱时服用。

饭前服:一般在饭前30~60分钟时服药。

饭后服:一般在饭后30~60分钟时服药。

睡前服:一般在睡前15~30分钟时服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物宜睡前服。

### 服法遵医嘱。

### 服用剂量

服药剂量的多少,应根据膏方的性质、疾病的轻重以及病人体质强弱等情况而定。一般每次服用膏方取常用吃饭的小勺1勺为(准约合15~20毫升)。

药物分有毒无毒、峻烈缓和的不同。一般性质平和的膏方,用量可以稍大。凡有毒、峻烈的药物,用量宜小,并且从小剂量开始,逐渐增加,以免耗伤正气。轻病、慢性病,剂量不必过重;重病、急性病,用量可适当增加。因为病轻药重,药力太过,反伤正气;病重药轻,药力不足,往往贻误病情。

患者体质的强弱,性别不同,在剂量上也应有差别。老年人的用药量应小于壮年;

体质强的用量可重于体质弱的病人;妇女用药量一般应小于男子,而且妇女在经期、孕期及产后又应小于平时,但主要从病情等各方面作全面考虑。

### 膏方服用要注意什么

- 忌生冷、油腻、不易消化和辛辣刺激性食物,以免妨碍脾胃消化功能。
- 不宜饮浓茶,含有人参的膏方忌食萝卜,含有首乌的膏方忌食猪、羊血及铁剂,且不能与牛奶同服,否则其所含钙、铁等破坏药物有效成分,甚至产生不良反应。
- 在服用膏方期间,有新患疾病时应暂停服用膏方。
- 急性病(感冒、发热、咽喉痛、咳嗽、腹泻等)期间,以及慢性病急性发作、活动期间不宜应用膏方。
- 糖尿病患者不宜服用含糖的膏方,可用木糖醇炼制的膏方,高尿酸症者不宜服用含胶类补药的膏方。
- 脾胃虚弱者,消化功能差,膏方药性黏腻,难以消化,会加重脾胃负担,出现消化不良、腹胀、腹涨等副反应,即“虚不受补”,应先调理脾胃。
- 在制作大量的膏方前,一般要先服水煎中药汤剂一二周左右,名为“开路方”,其意义有二,一是观察患者服药后是否对症有效,是否有不良反应、药物过敏;二是调理脾胃、祛湿化痰,以及遏制病邪的猛烈势头,使身体处

