

立夏后养生先养心

“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”古人把立夏视为温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。当下时节,仍属于天气由春入夏的过渡期,养生需注意“养心”,以更好地顺应节气变化。

1 夏季属火戒烦躁

一年四季中,夏季属火,火气通于心,故夏季与心相通。而心在五行为火,与夏季阳热之气相应,故为阳脏,其主要生理功能是主血脉并主神志,起着主宰生命活动的作

用。立夏后气温上升,暑气渐浓,人的情绪容易烦躁,特别是老年人若生气发火,易引起心肌缺血、心律失常

常、血压升高等,甚至因此发生猝死。所以在这个时节,养生首先要养心,做好自我调节,重点保养心脏。老年人注意避免气血淤积,做好“精神养生”,戒躁戒怒,忌大喜大悲;多做一些令人情绪安稳、心情舒畅的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼、练习八段锦和太极拳等。

2 “苦夏”饮食吃什么

民间常说夏天是“苦夏”,其实是因为夏天吃苦味之物有利于五脏六腑的正常运转。那么,哪些食物适合夏天呢?

苦瓜降火 苦瓜越苦,清热降火的效果就越好。只是,脾胃虚寒者要慎食,以免肠胃不适。

莲子养心 心脏在夏季相对脆弱,暑热逼人易令人烦躁,伤心血。莲子芯的味道较苦,可清心火,养心安神。

草莓解毒 现在是草莓上市的季节,草莓有助于维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,且有解毒作用,古人就有吃草莓疗伤的记载。现代营养师也认为草

莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质,能促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属,增强人体抵抗力。

莴苣通气 莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动,还是贫血患者的最佳食物之一。若能接受鱼腥草的味道,用鱼腥草拌莴苣,具有清热解毒、利湿祛痰的功效。

豌豆清肠 豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维能保持大便通畅,起到清洁大肠的作用。



3 晚睡早起应加午休

《黄帝内经·素问》中提到,“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。逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病。”

立夏之后,天黑得晚,亮得早,人们容易晚睡早醒,造成睡眠不足。午后1时至3时是一天中气温最高的时段,人易出汗,血液大

量集中于体表,大脑血液供应相对减少,人就容易精神不振,昏昏欲睡。

相对于冬春季节,夏季可稍晚些入睡,但最好不要晚于23时。同时,应注重午睡,尤其是本就睡眠不实的老年人。中午没有午睡习惯或没有午睡条件的人,听听音乐或闭目养神,让自己放松一下也是个办法。一般来说,午休半个小时到一个小时为宜。

4 天热注意护肠胃

天气一热,人们就爱吃冰镇水果、喝饮料等,但中医认为,越感到热越不应贪凉。有的人在吃完冷饮后发生剧烈腹痛,甚至恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身冷感等症状,都是因为吃了低温食物肠胃不适应导致的。

我们摄入的冷饮最终要以水液代谢的方式排出体外,但我们排出的大小便、汗液

等都是带有体温的,在36℃左右,而冷饮只有2℃-6℃,这个由冷到热的过程是靠身体来焐热的,需要耗损大量胃、脾和肾的阳气。

所以,天热更不能贪凉,实在想吃冷饮,在常温下放一放再吃会更健康。(本报综合)



咸安开展线上线下宣传职业病防治保障劳动者健康权益

本报讯 通讯员陈康勇、郭永志报道:4月25日至5月1日是第20个全国《职业病防治法》宣传周。4月27日咸安区疾控中心在咸安区卫健局组织下、协同咸安区卫生监督局深入企业开展以“一切为了劳动者的健康”为主题的职业健康宣传教育系列活动。

现场通过悬挂横幅、摆放宣传展板、看视频、听讲座、发放宣传手册等多种方式向企业职工宣讲职业卫生法律法规、职业病防护、工作场所危害因素检测等相关知识,提高企业职工对职业病防治的认识,确保广大劳动者的职业健康权益,广泛宣传用人单位职业病防治和职业健康管理责任。

此次活动组织了法律法规、检验检测、职业病检查诊断等方面的专家团队,走进企业,宣传职业病防治知识,面对面为大家答疑解惑。通过这次活动,引导劳动者自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理,提高职业健康素养,进一步降低职业病和相关疾病对劳动者健康的损害。

本次活动共发放宣传资料800余份,有效提高了劳动者职业病防护意识和个人防护能力,促进了企业职业病防治主体责任的落实。

崇阳县卫健局

开展《职业病防治法》宣传周活动

本报讯 通讯员雷惊报道:为进一步做好《职业病防治法》宣传周活动,崇阳县卫健局以宣传周为契机,结合新冠肺炎疫情防控要求,联合县疾控中心组织全县各企事业单位开展系列宣传活动。

活动期间围绕“一切为了劳动者健康”主题,崇阳县稳健、中健、丰日电源、翔农化肥等多家企业积极组织员工参与全省统一组织的线上培训,全县累计500余人参与培训学习,通过“职业病防治”“职业病防治基础知识”“职业病防治进乡村(社区)”等视频学习,让企业职工更深入地了解《职业病防治法》,掌握相关职业健康知识,提高了职业健康素养水平。

通过宣传活动,普及了职业病防控知识,提高社会、用人单位和劳动者对职业病防治重要性的认识,增强劳动者自我防护意识和能力,推动用人单位落实职业病防治主体责任,切实保障广大劳动者的职业健康权益。



如何防止被蜂类蜇伤?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的周女士咨询,如何防止被蜂类蜇伤?

市疾控中心有关医务人员介绍,不要穿深色衣服以及黄绿色衣服外出,尽量穿白色的衣服,最好穿长袖长裤,避免鲜艳的颜色吸引到蜜蜂或马蜂。

登山或者外出踏青郊游时,要避免踏入人少的草丛或者灌木丛,这些地方往往有蜜蜂或者马蜂安家。遇到蜂巢之后,一定要绕道行走,不要去捅蜂窝。

如果在户外发现有蜜蜂或马蜂从身边飞过,应当站立不动,不要慌张,这样蜜蜂或马蜂就会慢慢飞走。千万不要拍打或者奔跑。

如果遇到蜜蜂或马蜂攻击,这时候要用衣服保护好头颈,往蜂巢或者蜂群相反的方向跑,也可以原地趴下,把露着皮肤的地方遮住。

如果身体被蜂群蜇伤多处,出现发热、烦躁不安、昏厥等全身症状,需立即就近送医院抢救。

酸灼伤后如何急救?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,酸灼伤后急救方法有哪些?

市疾控中心有关医务人员介绍,立即除去污染的工作服、内衣、鞋袜等,迅速用大量的流动水冲洗创面,至少冲洗15分钟,特别对于硫酸灼伤,要用大量水快速冲洗,除了冲去和稀释硫酸外,还可冲去硫酸与水产生的热量。

初步冲洗后,用5%小苏打水(碳酸氢钠液)中和创面上的酸性物质,然后再用水冲洗10—20分钟。要特别注意对眼部进行彻底冲洗,而且首先要对眼部进行冲洗,至少要冲洗10分钟。伤员也可将面部浸入水中自己清洗。

清创,去除其他污染物,覆盖消毒纱布后送医院。对呼吸道吸入并有咳嗽者,雾化吸入5%碳酸氢钠液或生理盐水。

口服者不宜洗胃,尤其口服已有一段时间者,以防引起胃穿孔。可先用清水,再口服牛奶、蛋白或花生油约200毫升。不宜口服碳酸氢钠,以免产生二氧化碳而增加胃穿孔危险。大量口服强酸和现场急救不及时者都应送医院救治。

咸宁首例! 出生仅7天的新生儿全身换血

咸宁日报全媒体记者 周萱

出生仅7天的宝宝,因为黄疸严重超标,不得不全身大换血。近日,咸宁市中心医院成功实施我市首例新生儿经外周静脉同步换血治疗术。

4月24日下午3点,一位焦急的父亲带着宝宝找到咸宁市中心医院新生儿科。他称,孩子出生一周,黄疸迟迟不退,且数值居高不下,常规治疗没有好转,一家人束手无策。

“新生儿早期出现黄疸是普遍现象,一般情况下黄疸会慢慢消退。迟迟不退应当警惕。”该院新生儿科副主任医师朱天娇称,经过询问得知,在宝宝黄疸初期家人没有重视和及时干预治疗,导致病

情发展加快加重。

接诊后,医生立刻对宝宝进行了全面检查。经检查,该新生儿是因母子血型不合引起的新生儿ABO溶血性黄疸,其血清总胆红素高达471μmol,大大超出了正常标准值。

“新生儿血脑屏障功能差,胆红素过高有可能穿过血脑屏障,引起胆红素脑病造成脑损伤,甚至危及生命。”朱天娇称,病情刻不容缓,建议立即采取“换血”的方式治疗。在和患者家属进行沟通后,确定了新生儿经外周静脉同步换血治疗术的方案。

“这是治疗新生儿溶血病最有效的

措施。通过换血换出血清中游离抗体和致敏红细胞,减轻溶血,同时换出大量胆红素。”朱天娇介绍,该手术在临床早有应用,但是在市尚属首例。

新生儿换血操作复杂、技术难度高,最大的难点在于新生儿血容量小,如果手术过程中血液进出不平衡,可能会引起心衰、休克,换血过程中血管堵塞等并发症。

为了降低风险,市中心医院新生儿科团队以最快的速度做好人员、设备器材等术前准备,同时邀请同济医院容志惠教授亲临现场指导,紧急联系输血科以调取最新鲜的血液。

在手术过程中,医护团队严密观察

宝宝的动脉、静脉血液的进出量,慢慢进行调试换血速度,先慢后快,保证输入的血液和抽出的血液同步一致。除了输入O型红细胞和AB型血浆外,还同步补充葡萄糖,减少宝宝术中发生低血糖、电解质紊乱等并发症的几率。

当天晚上10时许,持续一个半小时的手术顺利完成,共为宝宝换血569毫升。手术后,宝宝的总胆红素明显下降,无并发症。已于5月初康复出院。

朱天娇提醒广大父母,虽然新生儿黄疸是常见病,但也要引起重视,尤其是黄疸异常时要考虑病理性黄疸,尽早处理以免造成病情恶化。

感谢信里写满“光明”

咸宁日报全媒体记者 章文静

“千言万语汇成一句话,谢谢。”5月1日,咸宁市中心医院眼科护士站收到了一封真情满载的手写感谢信,感谢信来自一位眼肌化脓、几近失明的七旬老人。

据了解,去年9月,年逾七旬的周大爷到咸宁市中心医院眼科就诊。因眼内误入铁质异物,导致眼球化脓,去医院就诊时眼内已感染严重,基本失去视力,甚至要摘除眼球。为尽量保住周大爷的眼睛,眼科主任吕东旭首先为他做了全面检查,制定了治疗方案:首先取出眼内异物,再植入硅油抑制眼内炎症、抢救眼球。

手术方案采取玻璃体切割术、异物取出术和硅油植入术三术合一,其中玻璃体切割术是眼科四级手术,技术难度大,手术过程复杂、风险大,同时周大爷是高龄患者,整个手术耗时近1个小

时。在眼科团队的努力下,手术成功完成。术后,经过眼科护士密切检测血压、点滴眼药水,周大爷的眼睛恢复了有用视力。

手术成功后,周大爷一直在家休养。今年“五一”期间,他来医院做硅油取出手术。为此,吕东旭放弃了自己的假期,他笑称:“劳动节就是要劳动的日子。”

从可能摘除眼球到最终康复出院,重见光明的周大爷对医院高超的医术和暖心的护理赞不绝口。出院前,他手写了一封感谢信,将想说的感激之言一一写出,留在护士站里。他写道:“但愿科室真情在,来年相逢作永存。”

收到感谢信的眼科医护人员十分感动,大家纷纷表示:“为患者治疗本就是

我们医生的职责所在,但因为患者的这一句感谢,让我们的工作有了更深重的意义。”

吕东旭告诉记者,从医26年以来收到患者们无论是口头上的感谢,还是感谢信或锦旗不计其数。

4月21日,高龄患者金大爷因左眼晶体半脱位,玻璃体体积严重,还患有白内障,需要做玻璃体切割和白内障的联合手术。考虑到患者本就有心脏病手术中会有很高的风险,经过多学科会诊决定先将金大爷的心功能提升至能耐受手术后再行治疗。

经过医护工作人员的精心照顾和专业调理,金大爷的手术非常成功,手术前左眼无视力,术后左眼矫正视力0.4。金大爷非常感激眼科专业的团队对他的悉心照料,出院后亲自拿着锦旗送到吕主

任手中,“真的很感谢吕主任和整个眼科,保住了我的眼睛恢复了我的视力……”金大爷的锦旗不仅是表达对眼科医护人员的感激,也是对整个眼科专业能力的肯定。

“我们就是为病人服务的,因为这是我们的专业。”吕东旭多年来潜心钻研专业技术,精益求精,就是希望能够更好地解除患者病痛。正是因为他有着一股强烈的责任感,他所带领的眼科在3月获批省级临床重点专科,不少外地患者慕名而来痊愈而归,留下了许多感激。

纸短情长,字里行间不完的是对医护工作的肯定,诉不尽的更是彼此间真挚的医患情谊。“只要病人还需要我,我就要为病人解决问题。”吕东旭将秉持为病人服务放在第一位的原则,用医术、用真心、用仁心守护患者健康。

活血化瘀药:姜黄、桃仁、西红花

——药食同源中药系列之十三



刘娜
咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第十三期为大家带来的是活血化瘀药:活血止痛药(姜黄);活血调经药(桃仁、西红花)。

活血止痛药: 本类药物辛散善行,既入血分又入气分,能活血行气止痛,主治气血瘀滞所致的各种病症,如头痛、胸胁痛、心腹痛、痛经、产后腹痛、肢体痹痛、跌打损伤之瘀痛,也可用于其他瘀血病症。

活血调经药: 此类药物性能大多辛散苦泄,归肝经血分。具有活血化瘀之功,尤善通血脉而调经水,主治血行不畅所致的月经不调、痛经,经闭及产后瘀滞腹痛;亦常用于瘀血痛症、癥瘕痞块、跌打损伤、疮痈肿毒等临床症状。

一、姜黄
本品为姜科植物姜黄的干燥根茎。冬季茎叶枯萎时采收,洗净,煮或蒸至透心,晒干,除去须根。

姜黄用于气滞血瘀的心、腹、胸、肋痛,经闭,产后腹痛,及跌打损伤等。用于风湿骨痛,本品能外散风寒湿邪,内行气血,通经止痛,尤长于行于肢臂而除痹痛。此外,本品配白芷、细辛可治牙痛,配大黄、白芷、天花粉外敷可治痈肿疔毒。

【炮制】除去杂质,略泡,洗净,润透,切厚片,干燥。

【性味与归经】辛、苦,温。归脾、肝经。

【功效】破血行气,通经止痛。

【用法与用量】3—10g,外用适量。

【注意事项】血虚气滞血瘀及孕妇慎服。

二、桃仁
本品为蔷薇科植物桃或山桃的干燥成熟种子。果实成熟后采收,除去果肉和核壳,取出种子,晒干。

用于多种瘀血症,如经闭、痛经、产后瘀滞腹痛,癥瘕痞块,及跌打损伤等。桃仁祛瘀力较强,又称破血药。用于肺癆、肠痈。用于肠燥便秘,大便结。此外,还可以用治咳嗽气喘,有止咳平喘作用。

【炮制】

1、桃仁:取原药材,除去杂质及泛油

种粒。用时捣碎。

2、焯桃仁:取净桃仁,置沸水中,加热至种皮微鼓起,捞出,置凉水中浸泡,取出,搓开种皮与种仁,干燥,除去种皮。用时捣碎。

3、炒桃仁:取净桃仁,置炒制容器内,文火炒至微黄色,取出晾凉。用时捣碎。

【性味与归经】苦、甘,平。归心、肝、大肠经。

【功效】活血祛瘀,润肠通便,止咳平喘。

【用法与用量】5—10g。

【注意事项】孕妇忌服,便溏者慎用。桃仁有毒,不可过量。

三、西红花

本品为鸢尾科植物番红花的干燥柱头。

用于经闭腹痛,产后瘀阻,温毒发斑,忧郁痞闷,惊悸发狂。

【炮制】除去杂质。

【性味与归经】甘、平。归心、肝经。

【功效】活血化瘀,凉血解毒,解郁安神。

【用法与用量】1—3g,煎服或沸水泡服。

【注意】孕妇慎用。

