



## 省医保局 来咸开展实践活动

本报讯 记者王恬报道:近日,省医疗保障局局长、党组书记李向东带领调研组深入咸宁市开展党员干部下基层察民情解民忧暖民心实践活动,走访调研异地就医直接结算便捷性、“三假”问题专项整治、巩固拓展医保脱贫攻坚成果有效衔接乡村振兴战略、驻点乡村振兴工作队等工作情况。

调研组一行到市民之家医保窗口调研医保经办工作,并前往通城县检查巩固拓展医疗保障脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作。省医保局向通城县捐赠价值24万元的“小药箱”,石药集团向马港镇卫生院捐赠价值15万元的药品。

调研组要求,要提高政治站位,守牢返贫底线,切实增强做好巩固拓展医保脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接的思想自觉和行动自觉;要抓好问题整改,推动政策落实,确保各项医保政策落地见效;要加强部门协同,形成合力,健全防返贫长效机制,持续巩固拓展医保脱贫攻坚成果,助推乡村振兴发展。

调研组强调,要进一步提升医疗保障经办服务水平,创新工作方式,在使用实体社保卡办理结算业务时,同步推广医保电子凭证使用方法,提高医保电子凭证的使用率,真正落实便民利民举措,不断提高参保对象服务满意度。要进一步完善系统监测模块相关功能,加强部门间信息数据交换和共享,提高防止返贫监测的时效性,及时将认定农村低收入人口身份的困难群众纳入三重制度保障范围,做到早发现、早干预、早帮扶,织牢困难群众医疗保障防贫网。

## 生活顾问

### 如何治疗红眼病?

本报讯 记者江世栋报道:夏季是红眼病的多发季节,得了红眼病如何治疗呢?

市疾控中心专家解答,一旦患有红眼病,要尽快到医院检查,明确病原微生物的类型,选择适宜的抗生素。抗生素对细菌性结膜炎效果良好,对病毒性结膜炎无疗效,但有预防细菌感染的的作用。

保持眼部清洁。由于患急性结膜炎时眼部分泌物较多,所以不能单纯依靠药物治疗,细心地护理眼部,经常保持清洁很重要。用生理盐水或3%的硼酸液洗眼或眼浴,再滴入眼药才能充分发挥其药效。

初期冷敷,慎用激素类眼药。急性结膜炎初起时眼部宜作冷敷,有助于消肿退红,在炎症没有得到控制时,忌用激素类眼药。

避免过热,少用眼。不要勉强看书或看电视,出门时可戴太阳镜,避免阳光、风、尘等刺激。

不宜自行使用眼药膏。一般的眼药膏不散热、不吸水,而红眼病的分泌物会很多,擦眼膏后会结膜囊内的温度更高,细菌生长繁殖快,分泌物排不出眼外,结果使病情加重。

饮食治疗以消炎为主要。凡是寒性与清热解毒的食物都有消炎作用,如荸荠、鲜藕、马兰头、枸杞叶、茭白、冬瓜、苦瓜、丝瓜、菊花等,忌食有温热辛辣性食物与发物。

### 少吃“速成鸡”

本报讯 记者江世栋报道:很多人比较追求鸡肉口感和香味,但白羽鸡的食用比例在下降,尤其是江浙沪地区,农贸市场里几乎看不到白羽鸡。不过白羽鸡的市场占有率还是在二分之一以上,一般的快餐店、食堂以及超市在销售的大包鸡肉、鸡翅、鸡腿等,大多用的是白羽鸡。

对于加了激素的“速成鸡”,多位受访的签约养殖户称自己不吃。而对于普通消费者来说,如果不知道食物中有没有安全隐患,少吃就是最安全的策略。

当然,那些以“速成鸡”为主的洋快餐,应尽量选择不吃。因为它们多以肉为主,热量高,缺少维生素和膳食纤维。即使没有残留激素、抗生素,长期食用也容易导致内分泌紊乱、肥胖等问题。

另外,鸡血、鸡内脏最好也不要吃。因为激素、抗生素等药物都有半衰期,半衰期过后才被代谢。然而,吃了激素或抗生素的鸡,在体内药物还未过半衰期时即有被宰杀的可能,因此它的内脏、血液中还是残留了一定量的药物,而鸡肉本身的残留相对小一点。

# 上班族夏季养生手册来了

## 不良习惯别大意 小心“作”出亚健康

夏至之后,北京的天气愈发炎热,这一周接连不断的雨水,虽然让大家感受到些许凉爽,但空气也变得更加潮湿了。而随着小暑的临近,我们将进入更加闷热的时节,全国各地都将迎来更多的雷雨天。

俗话说,小暑大暑,上蒸下煮。三伏天也将于7月16日到来,一直持续到8月下旬。在面对炎热天气时,很多人恨不得躲在空调房里一整天不出来,不少需要外出的上班族又不得不遭受烈日的烘烤,中暑、上火、肝郁等毛病也接踵而至。夏季有哪些需要注意的健康问题?怎样才能做到真正的养生呢?



### 天气虽热 不能贪凉

不少年轻人很怕热,担心中暑,就把空调开得特别低,尤其一些办公室空调只有十几度,大家穿着毛衣吹冷气,这是不对的,是反自然的,会对人体造成很大的伤害。我们都知道,人体中70%是水,水是会热胀冷缩的,一直待在比较冷的环境中,不仅容易着凉感冒,还会降低人体的代谢,而夏天本该是代谢旺盛的季节。

中医讲“春生夏长,秋收冬藏”,春养生而夏养长,夏天是万物茂盛的季节,人体中的阳气也随着自然界一起升发。所以说,夏天就得热着过,做好“养阳”才能度过一个健康的夏天。如果长期躲在空调房里,人体遇冷不但不能“生长”,还会反季节地“闭藏”,这样一旦伤了气血,到了秋冬季是非常容易生病的。

夏天是养心的好时机,心主血脉,过于贪凉也会伤心。原本借助夏天自然界的热,我们能将一整个冬天所积攒下来的寒气散发出来,而出汗也对人体非常有益,不但能起到降温的作用,还能帮助人体排出湿气,如果一直待在空调房中,不但失去了散寒排湿的好机会,还可能因为受寒引起血瘀。中医讲“通则不痛,痛则不通”,不少人在贪凉几年后,忽然发现自己身上这也痛那也痛,大多是气血郁结的毛病了。

另外,在饮食上也要尽量少吃冷饮,天气炎热时,气血运行于体表,脏腑本就虚寒,若是再去吃很多冷食冷饮,很容易伤及脾胃,出现胃痛胃胀、消化不良的症状。在夏天应多吃一些热性的食物,比如老话里讲的“冬吃萝卜夏吃姜”,用姜炒茶煮汤或是泡姜茶喝都能很好地帮助脾胃“保暖”。

### 春夏养阳 切忌熬夜

《黄帝内经》中讲,“夏三月,此为蕃秀。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,秋为痲疢,奉收者少,冬至重病。”

其中“夜卧早起”指的是什么呢?是说相比秋冬,我们可以适当缩短睡觉的时间,增加与自然环境的接触,比如早起一小时出去晨练,呼吸新鲜空气,让气血运行更加顺畅。但是依旧不能熬夜,古代的人日出而作,日落而息,这里所讲的“夜卧”比大家所想的要早很多。

现在很多年轻人都表示自己很“虚”,没力气、容易累、免疫力低下、动不动就感冒,尤其在熬夜甚至通宵加班、娱乐后症状更为明显。在中医看来,这正是气血虚的毛病,也就是我们常听到的气血不足。

那气血虚是怎么引起的?除了上面所讲的贪凉外,更多是熬夜熬出来的。人体在白天是分解消耗的过程,在夜晚则是合成休整的时间,想要保持健康,必须要保证充足良好的睡眠,如果你经常熬夜不睡,错过晚上11点到1点这一段子午觉中的“子觉”,导致人体的昼夜节律被打乱,也是一种反自然的行为,就会伤及气血。

再来讲讲上面提到的“使志无怒,使气得泄”,这指的是夏天我们需要保持好心情、好心态。现在的很多年轻人因为工作压力大,多多少少有一些情绪上的问题,也就是中医常讲的情志问题。

长期处于焦虑、易怒的状态下,肝气疏泄受阻会出现肝郁气滞的毛病,出现头晕目眩、两肋胀痛等症。肝气主升,胃气主降,若肝气郁

结横逆,影响胃气的顺利下降,会引起脾胃不适。由于肝藏血,肝郁气滞还会导致女性月经不调。

除了情绪问题,还有什么不良生活习惯会伤肝血?用眼过度。《黄帝内经》中讲到“五劳所伤”,其中一条就是“久视伤血”,肝开窍于目,目得血而能视,用眼过度会伤肝血。现在的办公室一族工作离不开电脑,下班娱乐又一直看手机,用眼过度已经成

为常态。

想要舒肝养血,饮食上需要清淡,忌辛辣刺激,多吃一些应季的蔬果。另外,在宋代《太平惠民和剂局方》的“逍遥丸”组方上多加了牡丹皮、栀子两味药的加味逍遥丸就能舒肝养血健脾,其中牡丹皮和栀子的加入让它多了清肝热的作用,在易上火的炎热夏季用正合适。

(本报综合)

### 长期焦虑 小心肝郁

还急需加快,学校办学条件和办学质量还需整体提升。

为了促进教育公平和教育均衡,市、区政府分两个阶段实施城区义务教育三年行动计划和三年提升计划。其中第一阶段(2018—2020年)侧重补短板,完成新建学校10所、改建学校9所、配套建设学校1所,新增学位34090个、教师1123人。三年累计完成投资11.9亿元,其中政府投资6.82亿元。

“现阶段重在提质。简单来说,就是让孩子们不仅有学上,更能上好学。”魏祖健说。

以今年启动建设的“一高两幼”为例,第一高中占地240亩,办学规模3000人,按照

建省一流高中的目标高点规划、高标准建设。市直属机关幼儿园二园和交通实验幼儿园二园位于城区公办学前教育空白区域,可提供学位共计1600个。既能解决幼儿园发展受限难题,又可均衡优质学前教育资源布局,提升普惠性幼儿园的覆盖率。

“不仅满足人民群众对优质教育资源的需求,也将提升城市区域功能品质。”魏祖健说,未来三年,我市还将以教育类民生项目建设为抓手,进一步探索义务教育一体化、集团化办学,不断扩大优质教育覆盖面。

据悉,2022年至2024年,我市规划投资10.37亿元,新建学校5所、改建学校5所、配套建设学校11所,计划新增学位21140个。

## 收涩药:敛肺涩肠 固精缩尿

### ——药食同源中药系列之二十



黄幼玲  
副主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任

药食同源中药系列的第二十期为大家带来的是收涩药:敛肺涩肠药——肉豆蔻、乌梅;固精缩尿止带药——莲子(荷叶)、覆盆子、芡实、山茱萸。

凡以收敛固涩为主要作用的药物,称为收涩药,又称固涩药,主要用其收敛固

涩之性敛其耗散,固其滑脱,治疗各种滑脱病证。

**一、肉豆蔻**  
【来源】为肉豆蔻科肉豆蔻属植物肉豆蔻的成熟种仁。

主要用于脾胃虚寒,久泻久痢,胃寒胀满,食少呕吐等。

【炮制】除去杂质,洗净,干燥。  
【性味与归经】味辛,性温;归脾、胃、大肠经。  
【功效】涩肠止泻,温中行气。  
【用法与用量】内服:煎汤,3-10g;或入丸、散。

【注意事项】1、湿热泻痢及胃热疼痛者忌用。2、本品含大量油脂,性热易滑肠,故入药一般煨制后用,可增强温中止泻功能。  
【药膳食疗】豆蔻粥。

**二、乌梅**  
【来源】本品为蔷薇科植物梅的干燥近成熟果实。夏季果实近成熟时采收,低温烘干后闷至色变黑。

用于肺虚久咳;久泻、久痢;蛔厥腹痛,呕吐;虚热消渴。此外本品炒炭后,涩重于酸,收敛力强,内服能固冲止漏,可用于崩

漏不止,便血等;外敷能消毒毒,可治疮肉外突、头疮等。

【炮制】除去杂质,洗净,干燥。  
【性味与归经】味酸、涩,性平;归肝、脾、肺、大肠经。  
【功效】敛肺止咳,涩肠止泻,安蛔止痛,生津止渴。

【用法与用量】内服:煎服,6-12g,大剂量可用至30g。外用:适量,捣烂或炒炭研末外敷。止泻止血宜炒炭用。  
【注意事项】不宜多食久食。  
【药膳食疗】乌梅粥。

**三、莲子(荷叶)**  
【来源】为睡莲科莲属植物莲的成熟种子。秋季果实成熟时采收莲房,取出果实,除去果皮,干燥,或除去莲子心后干燥。

主要用于脾虚久泻,食欲不振,胃气不足,精关不固之遗精滑精或心肾不交之小便白浊,梦遗滑精,脾虚失运,水湿下注之带下证以及心肾不交,虚烦失眠。

【炮制】有心者,略浸,润透,切开,去心,干燥;或捣碎,去心。无心者,直接入药或捣碎。  
【性味与归经】味甘,涩,性平;归脾、

肾、心经。

【功效】补脾止泻,止带,益肾涩精,养心安神。  
【用法与用量】内服:煎汤,6-15g;或入丸、散。

【注意】中满痞胀,大便燥结者禁服。  
【药膳食疗】莲子龙眼汤。

【来源】本品为睡莲科植物莲的干燥叶。夏、秋二季采收,晒至七八成干时,除去叶柄,折成半圆形或折扇形,干燥。

用于暑热烦渴,暑湿泄泻,脾虚泄泻,血热吐血,便血崩漏。荷叶炭用于出血症和产后血暈。

【炮制】洗净,稍润,切丝,干燥。  
【性味与归经】味苦,性平。归肝、脾、肾经。  
【功效】清暑化湿,升发清阳,凉血止血。  
【用法与用量】3-10g。荷叶炭3-6g。  
【药膳食疗】荷叶钩藤首乌汤。

**四、覆盆子**  
【来源】本品为蔷薇科植物华东覆盆子的干燥果实。

【炮制】夏初果实由绿变黄绿时采收,

除去梗、叶,置沸水中略烫或略煮,取出,干燥。

【性味与归经】味甘、酸,性微温;归肝、肾、膀胱经。

【功效】益肾固精缩尿,养肝明目。  
【主治】主要用于肾气不足,下元虚冷而致遗精、滑精、遗尿、尿频、阳痿、不孕,以及肝肾不足,两目昏花,视物不清等。

【用法与用量】内服:煎汤,6-12g;或入丸、散,亦可浸酒或熬膏。  
【注意事项】阴虚火旺,小便短赤者慎服。

【药膳食疗】五子衍宗粥。

**五、芡实**  
【来源】为睡莲科植物芡的干燥成熟种仁。

主要用于肾气不固之腰膝酸软,遗精滑精,肾元不固之小便不禁或小儿遗尿,脾虚纳少,肠鸣便溏,或湿盛下注,久泻久痢,带下等。

【炮制】秋末冬初采收成熟果实,除去果皮,取出种子,洗净,再除去硬壳(外种皮),晒干,用时除去杂质。  
【性味与归经】味甘,涩,性平;归脾、肾经。

【功效】益肾固精,能脾止泻,除湿止带。

【用法与用量】内服:煎汤,9-15g;或入丸、散,亦可适量煮粥食。

【注意事项】大小便不利者禁服;食滞不化者慎服。  
【药膳食疗】芡实茯苓羹。

**六、山茱萸**  
【来源】为山茱萸科植物山茱萸的干燥成熟果肉。

用于肝肾亏虚,腰膝酸软,头晕耳鸣,阳痿;遗精滑精,遗尿尿频;崩漏下血,月经过多;大汗不止,体虚欲脱等。

【炮制】秋末冬初果实变红时采收果实,用文火烘或置沸水中略烫后,及时除去果核,干燥。用时除去杂质和残留果壳。  
【性味与归经】味酸、涩,性微温;归肝、肾经。

【功效】补益肝肾,收敛固涩。  
【用法与用量】内服:煎汤,5-10g;或入丸、散。

【注意事项】素有湿热、小便淋涩者禁服。  
【药膳食疗】山茱萸牛肉汤。

