

| 健 | 康 | 提 | 示 |

“三伏天”来了,睡不好? 吃不好? 中医帮忙 安然度夏

7月20日,“三伏”的大幕正式开启。今年的“三伏”从7月20日开始,到8月18日出伏结束,一共30天。高温时节,如何安然度夏?多位专家进行了解答。

国家中医药管理局日前召开发布会,介绍夏季养生知识。“夏季属火,主心,心主神明。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。”国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司司长欧阳波表示,根据《黄帝内经》“春夏养阳”理论,建议大家合理调整生活方式,注意养心安神、清淡饮食、适度运动、作息规律、避暑护阳。

◎熊建

冬天的病 夏天来治

“冬病夏治”是传统中医药特色疗法,到底什么是“冬病夏治”?哪些疾病适合在夏天进行调理和治疗?

中日友好医院中医部主任医师张洪春表示,“冬病夏治”简单说就是冬天容易发作的疾病,在夏天最炎热的时间给予调理的治疗方法。

“冬病是指好发于冬季,或者在冬季容易加重的疾病,是寒、虚、里、阴一系列病症。”张洪春说,“比如呼吸方面的疾病——慢阻肺、哮喘、过敏性鼻炎以及慢性腹泻、关节疼痛僵硬。”

至于夏治,“是指在三伏天机体阳气最盛的时候顺应自然,借助自然的温和热达到温补阳气、散寒祛邪,增强人体之正气的作用”。张洪春说,“冬病夏治”适合用于阳虚、气虚体质人群。这类人群有以下特点:

平素怕冷怕风、喜晒太阳、喜热饮,一喝牛奶、冷饮之后就会感觉胃部不适或者出现腹痛腹泻,平时四肢发凉。

有呼吸系统慢病。“比如哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺这些肺系疾病,其加重多与内寒有关系,到了冬季,外寒引动内寒,内外合邪,闭塞肺气,就会导致疾病的加重。”张洪春说,这类患者,在夏季阳气旺盛的时候,或者说在稳定期的时候,及时给予补阳气、祛内寒,就能够有效缓解在冬季发作时的症状以及缩短病程。

第三是其他具有虚寒性质的疾病,比如一些强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、肩周炎、慢性腹泻。

“冬病夏治”最有名的治疗方法是三伏贴。“它是用白芥子、细辛这些温阳的药材制成的药贴,一般要贴在肺俞穴、肾俞穴等穴位上。每年的三伏



中医支招。新华社 发

天,也就是初伏、中伏和末伏各贴一次。”张洪春说,另外也可以通过艾灸,或者食疗,达到冬病夏治的目的,比如夏天艾灸足三里穴位、关元穴位,或者是吃一些生姜羊肉汤、黄芪山药粥等,都是冬病夏治的方法。

张洪春提醒,这些疗法要去医疗机构,在专业医师的指导下进行,不要盲目跟风。

夜卧早起 安神定志

夏季,睡眠质量下降问题普遍存在。从中医角度如何进行调理?对此,成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节表示,首先做好起居调养,“夜卧早起、无厌于日”。

“夜卧”,晚上11点之前要睡觉,做到“上凉下暖”的身体状态——冷水洗脸、温水漱口,睡前用安神敛阴药材泡脚。晚餐一定要清淡,忌辛辣香燥、酒食肥甘厚味之品。勿过饱,最好不吃夜宵。

“早起”,夏季太阳升得早,顺应阳气的升发,有些人冬天要睡到7、8点,夏天只睡到5、6点就醒了,这是正常的。

“无厌于日”,意思是不讨厌夏季日长天热,夏天的气机就是疏布,所以健康人不要怕正常的热。从外面暑热的环境中回到房间,最好是先缓一缓,然后再进入空调房,以免寒气乘虚而入。要坚持适度锻炼,以适应夏日阳长之气。晚上7点之后,要避免做剧烈的运动扰动阳气,提倡做一些静功。由于夏日中午气温高、午时属心、阴气始升,故应适当午休,中午11点到1点睡觉觉,既避热又养心。

其次,要做好膳食调理。可以服用清心泻火茶,用百合、麦冬、莲子心来熬茶水或者泡茶喝,如果脾胃不虚寒,可以另加荷叶。还可以服用健脾化湿的粥——茯苓薏仁粥和红豆薏仁羹。

陈皮紫苏山楂茶也不错,可以加点佛手来泡茶或者熬水喝,以健脾醒脾来

化浊。此外,可以用安神定志的酸枣仁、龙眼肉来熬汤。

在外治方面,吴节表示,平时可以艾灸足三里穴健脾。如果是阴虚火旺的人,切忌灸腹部的穴位,以免伤阴,建议大家可以采用引火归元灸,灸膝关节以下的肾经太溪、复溜、涌泉等穴位,以达到引火归元的目的。第二,刮痧,选取膀胱经背俞穴等,以透邪外出。第三,辅以针刺或者按压穴位,比如安眠穴、风池穴、神门穴、太冲穴、太阳穴,帮助安神。第四,采取耳穴贴压法。如果是严重的失眠就要到医院就诊,根据病情辨证施治。

护补阳气 注意禁忌

网上流行三伏天晒背,适合哪些人群?有什么注意事项?中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂表示,人体背部有一条督脉,主司人体一身之阳气,春夏养阳、秋冬养阴,夏季是一年中国阳气最旺盛的时节,应当顺应自然规律护补阳气,晒背可以在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,是夏季一种常见的养生方式。

刘征堂表示,晒背主要适合阳虚体质的患者。他们的典型表现是畏寒肢冷、便溏乏力,平素手脚不耐寒凉,晒背可以帮助振奋督脉的阳气。同时,有寒湿痹证、腰背疼痛的患者也可考虑进行适当的晒背,能够有效地温化寒凝、温通经脉。此外,骨密度较低的群体,也可以通过晒背促进维生素D的合成和钙的吸收。老年人如果符合阳虚特征且无严重的并发症、严重的基础性疾病,晒背有助于缓解他们的腰背冷痛、提升阳气。

刘征堂表示,晒背的禁忌人群主要包括光敏性疾病的患者,如红斑狼疮、日光性皮炎,还有一些活动性的皮肤病,如湿疹、皮炎急性期。此外,阴虚火旺的患者,表现为五心烦热、舌红少

苔;湿热内蕴的患者,表现为口臭、黏腻汗出和痤疮频发等;实火证患者,表现为面红目赤、烦躁便秘。这些人群晒背会助火伤津,加重内热。

此外,服用磺胺类和喹诺酮类抗生素,以及吩噻嗪类镇静剂等光敏性药物的患者,也尽可能地避免晒背,以防诱发光毒反应。

“晒背合适的时间是上午8点到10点左右,此时阳气上升,为‘少阳温煦’之时。”刘征堂说,晒背时长应按照循序渐进的规律,初次晒背不超过10分钟,后续逐渐增加至20—30分钟;青年人不超过30分钟,老年人和儿童建议15—20分钟为宜;以背部温热、微微出汗为佳。

晒背的场所,应通风良好,干燥舒适,避免正午暴晒,大量出汗脱水导致气随津脱。中途如果出现皮肤灼痛、头晕、心悸或者中暑的症状,如恶心乏力等,应立即停止并及时就医。晒后,应当饮用常温的电解质水或者淡盐水来补充水分,避免摄入冷饮、空调直吹或者是冲冷水澡等导致寒邪入侵。合并慢性病的老人,晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

链接▶▶▶

暑天养生药膳推荐

夏季炎热,很多人都没有食欲。张洪春介绍,此时一些既消暑又能增强体质的药膳就派上用场了:

绿豆百合莲子粥,有清热解暑、宁心安神的作用。食材有绿豆50克,干百合20克,莲子15克,加少量的冰糖。把食材浸泡一个小时左右,煮至绿豆开花,适当冷藏以后食用更好。脾胃虚寒的人群不宜过量食用,糖尿病患者不宜加冰糖。

冬瓜薏米老鸭汤,可利水祛湿。适用于舌苔黄腻、脸上长痘或大便黏马桶的人群,也就是湿热体质人群。食材包括带皮冬瓜300克,薏米30克,老鸭半只,生姜3片,把鸭肉焯水以后和食材同炖一个半小时,加少量的盐调味即可。

姜枣茶,可温中散寒。适用于在空调房久待后,手脚冰凉且易腹泻的人群。食材有红枣6个、生姜3片、红糖少许,煮沸以后用小火焖10分钟。

清炒苦瓜虾仁,可清热泻火。食材包括苦瓜200克,鲜虾仁500克,可以加一些姜蒜末儿,包括盐和油等。首先把苦瓜切成薄片,放入淡盐水中浸泡10分钟,以减轻苦味;然后把虾仁腌制10分钟左右去腥;虾仁焯水以后,与苦瓜片大火快速翻炒约2分钟,到苦瓜半透明,再加适量的盐调味即可。胃肠道较弱的儿童或者老年人要注意适量食用。

转载自《人民日报》海外版

破题老龄化! 我国启动2025年 医养结合示范项目创建

新华社北京7月22日电(记者李恒 董瑞丰)国家卫生健康委22日公布的《医养结合示范项目工作方案(2025年版)》明确,今年国家卫生健康委继续开展医养结合示范项目创建,每2年开展一次评估,每次命名示范县(市、区)、示范机构各100个左右,2030年完成创建工作。

根据方案,全国医养结合示范县(市、区)要鼓励社会力量兴办医养结合机构,通过公建民营或民办公助等多种模式支持社会力量参与医养结合。二级及以上综合性医院开设老年医学科的比例超过全国平均水平。本地区所有养老机构能够以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务,医疗卫生机构普遍建立老年人挂号、就医绿色通道。

全国医养结合示范机构需运营满5年及以上,近2年入住率达到实际运营床位的65%及以上,能为入住老年人提供适宜的预防期保

健、患病期治疗、康复期护理、稳定期生活照料以及临终期安宁疗护一体化的医养结合服务,入住失能、失智老年人占比超过65%。

申报流程充分利用信息化手段抓取数据,由省级初评后推荐。国家卫生健康委对推荐单位组织开展评估验收并公示命名,同时将对示范县(市、区)和示范机构进行动态管理,如发生造成严重社会影响的负面事件、违法案件或医养结合相关政策执行不力等情况,及时按程序取消示范县(市、区)或示范机构称号,且3年内不得申请。

2022年,国家卫生健康委启动医养结合示范项目创建工作,2024年1月命名第一批示范单位。示范项目创建工作充分调动了各地积极性,有力推动了医养结合高质量发展,成为协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。

泸定县医共体下乡巡诊 健康服务送到家门口



专家团队上门服务。

本报讯 7月22日,泸定县医共体总医院联合对口支援“组团式”帮扶专家团队,来到该县岚安乡开展慢病知识宣讲、义诊及医共体推广。

大家安静地聆听了专家对医共体理念的讲解,并对医共体这一新型医疗服务模式有了更为清晰和深刻的认识。专家团队还用通俗易懂的语言,深入浅出地讲解了常见的高血压、糖尿病等慢性疾病的发病机理、预防措施、治疗方法和日常自我管理要点,让健康知识走进了百姓的心。

村民代兴林说:“今天泸定县医共体总医院来到岚安乡进行宣讲巡诊活动,增强了我对医共体的了解,也让我更加重视对未病的预防和治理。”

宣讲之后,义诊活动也有序推进。中医康复科、神经内科、中医科、妇科等多学科领域专家们为群众进行现场诊治、测量血糖、血压,开展彩超检查……通过问诊和检查指标为患者进行诊断和健康指导。

“医生,我的头最近几个月老是

疼,有时候一疼右眼就有些看不见。”一位年迈的阿婆向中医康复科主任诉说着病痛的困扰,专家立即为老人把脉,仔细询问病情和用药情况,并现场进行针灸治疗。治疗结束后,阿婆的症状有所缓解,她拉着专家的手一遍又一遍说着谢谢。针对高血压、糖尿病管理不理想且行动不便的慢性病患,专家团队还贴心地开展了上门服务。

义诊活动结束后,专家团队还展开了慢病档案查阅和医共体座谈,同岚安乡当地医护人员交流讨论,共同探寻提升岚安乡医疗服务能力的有效途径。同时,他们认真梳理岚安乡分院为村民建立的健康档案、分析数据,为完善基层群众的慢病管理体系、实现精准医疗服务提供有力支持。

据了解,未来两个月,泸定县医共体总医院还将前往泸定县其余乡镇,分批次全覆盖开展巡诊宣教,通过医疗服务下基层,以点带面激活县域医疗“一盘棋”。

杜小娇 文/图

多地报告炭疽病例,炭疽到底是个啥子东西?

最近,炭疽这个古老的传染病再一次进入了人们的视野。仅进入7月以来,多地发生皮肤炭疽疫情,与同期比较,炭疽疫情呈现上升趋势。最近几年甚至出现了死亡病例的发生。

炭疽到底是个啥子病?咋个还会死人?传染性凶不凶?得不得人传人?得了炭疽有啥子症状嘛?我咋个晓得自己遭没遭?医不医得好呢?这个秋天还吃不吃得牛肉、羊肉呢?带着这些问题,小编带大家来认识一下这个古老疾病。

啥子是炭疽?

炭疽是由炭疽芽孢杆菌引起的一种人兽共患病,主要流行于牛、马、羊等草食动物中。临床上将分为皮肤炭疽、肠炭疽、肺炭疽、脑膜炎型炭疽和败血症型炭疽,炭疽芽孢杆菌本身抵抗力并不强,但是它在外环境中可以形成芽孢,对于干燥、高热、紫外线和一些常用化学消毒剂便具有了极强的抵抗力,在自然界土壤中可存活60年,食草动物多因食入土壤、草料中的炭疽芽孢而发病,通常会很快死亡。

人是咋个感染炭疽的呢?

接触感染最为常见的感染方式,破损皮肤直接接触患病动物或污染的动物制品、环境污染,通常引起皮肤炭疽,占95%以上。

经口感染主要是吃入了带有炭疽的食物,多与饮食习惯和食品加工有关,引起肠炭疽。

吸入性感染主要因吸入炭疽芽孢污染的尘埃和气溶胶,很少见,主要在皮毛加工厂的工人中发生,可引起肺炭疽。

哪些人容易感染炭疽?

多为从事养殖和屠宰牛羊等牲畜及贩卖相关制品的人群,从事皮毛加工处理职业的人群也可能感染。

炭疽得不得人传人呢?

会,但是概率很低。炭疽并不会像新冠那样在人和人之间迅速传播,接触病人被感染的概率较低,偶尔可人传人。

人感染炭疽后有啥子症状?

皮肤炭疽主要是手、前臂、面、颈等暴露部位的局部皮肤出现不明原因

的斑疹、丘疹、水疱,周围组织肿胀及浸润,多数有发热症状。继而中央坏死形成溃疡性黑色焦痂,焦痂周围皮肤发红、肿胀,疼痛不显著,稍有痒感。但也有部分病例表现为局部大片水肿和坏死,病情发展迅速,病死率高。

肠炭疽表现为急性肠炎型和急性腹型,急性肠炎型发病时可能出现呕吐、腹痛、腹泻,急性腹型发病时患者类似于全身中毒症状,持续性呕吐腹泻,通常为血样便或水样便,常并发败血症和感染性休克。

肺炭疽最初症状与流感相似,表现如低烧、乏力、全身不适等,通常持续48小时左右。此后病情发展迅速,出现呼吸窘迫、气急喘鸣、紫绀、咯血等症状,死亡率达到90%以上。

炭疽医得好不?

医生使用有效的抗生素处方,一般的青霉素对于炭疽即有很好的治疗效果。早发现、早诊断、早治疗十分重要,皮肤炭疽若及时治疗,病死率往往小于1%且预后良好,如不及时治疗,任何一型炭疽均可能并发败

血症和脑膜炎,导致患者死亡。

炭疽咋个来预防呢?

要充分认识到炭疽的危险性,发现可能由于炭疽死亡的动物应及时报告给当地卫生部门,自觉做到“三不一坚持”,即对病死动物不屠宰、不剥食、不销售,坚持动物尸体火化。前往疫区应注意避免接触患病牲畜,避免接触发生过疫情可能被炭疽芽孢污染的土壤、动物尸骨和水源等,食用牛羊肉类务必煮熟,提高自我保护意识和良好的卫生习惯。

现在还可以吃牛羊羊肉吗?

可以,正规市场销售的牛羊肉均经过了严格的检疫,正规途径购买的牛羊肉可以放心食用。同时应注意生熟分开,将肉类煮熟透再食用,不仅可以预防炭疽,而且可以预防其他传染病。

州疾控中心供稿



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:12320