

中医九种体质养生(十)

如何打造平和体质

濮阳市中医院副院长、治未病科主任、主任中医师 刘同坤

九种体质中,前述八种属于偏颇体质,即常说的亚健康状态,只有平和体质才是大家期盼的健康状态。现实中,每个人既可能是一种体质,也可能是一种体质为主兼有其他体质倾向,还可能是两三种体质的表现并存。同时,人的体质又是动态变化的,受饮食、情绪、环境因素、生活行为和疾病的影响而转变。由此可见,坚持养生保健,就可以纠正偏颇体质,打造平和体质。

一、平和体质的表现

- 1.身体匀称,胖瘦适中,肌肉结实,强壮有力。
- 2.思维敏捷,精力充沛,关节灵活,行动迅速。
- 3.面色红润,无斑无痘;目光明亮有神,无血丝,黑眼圈和眼袋。
- 4.声音洪亮,中气十足,大运动量后不胸闷。
- 5.头发黑亮,指甲光洁,皮肤光滑有弹性,舌质红润,苔薄白。

- 6.情绪稳定,性格平和,很少急躁和不开心。
- 7.记忆力和睡眠质量好,无遗忘、失眠、多梦现象。
- 8.牙好胃好,吃啥都香,很少有牙痛、胃肠不适现象。
- 9.大小便正常,很少有腹泻、便秘和小便黄赤、腥臭现象。
- 10.抗寒耐冷,对气候、环境变化能快速适应,抗病能力强,很少感冒,偶有生病,稍作调养就好。

二、如何打造平和体质

- 1.优良的禀赋。什么树开什么花,什么花结什么果,这就是禀赋的力量。因此,要想子女是平和体质,父母保证平和体质的同时,还要科学孕育、哺育孩子。
- 2.安逸的环境。再优良的禀赋也有变异的风险,因此,后天的环境会展现强大的力量,无形中改变人的体质。怡人的自然环境,富足的家庭环境,宽松安定的社会环境,才能打造

平和体质。环境污染、温饱堪忧、社会动荡、邻里同事勾心斗角,人的身心时刻承受着伤害和打击,就很难形成平和体质。

3.健康的饮食。平和体质的人都有好的饮食习惯,他们不挑食、不偏食、不厌食、不暴食,不贪恋冷食、甜食、零食,不嗜好肥腻、辛辣和烟酒。他们喜欢五谷杂粮、水果蔬菜,好用蒸、炖、煮、凉拌等做法,他们食不过量、三餐均衡、饮食规律。

4.谨慎的起居。“人与天地相参也,与日月相应也”,人与自然的关系十分密切。平和体质的人对四时养生、顺应自然十分重视,他们早睡早起,作息规律;做事、运动量力而行,适可而止;他们特别关注季节气候变化,注重添衣保暖,没有因为季节变换而生病。

5.平和的心态。平和体质不仅表现为身体健康,它的另一种表现就是心

态平和。中医认为心平则气和,气机顺畅乃是脏腑功能正常的表现,气机不畅则百病由生。表现最明显的就是肝气郁结、脾失健运、肺失宣降、肾气不固引起的各种疾病。中医养生的最高境界就是养心养性,对人对事,平淡处之,不烦恼、不忧愁、不焦虑、不暴躁,养成平静、宽容、感恩、慈爱的心态,养成活泼、大度、不急不躁、人人喜欢的性格,必能健康长寿。

中医养生是祖国文化精粹,个人学识浅薄,且受文章篇幅所限,难以展开中医养生之奥妙。中医主张个体化养生,辨体施养,对于体质偏颇严重,或多种体质并存者,建议找中医养生专家咨询。

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

春装春被宜晒后再用 防尘螨过敏

随着天气转暖,不少市民换上了春装春被。武汉市中心医院等医疗机构近期接诊不少因对螨虫过敏而导致的哮喘、皮肤过敏患者,大都是直接用了存放已久的春装春被。专家提醒,春装春被宜晒后再用,以防尘螨过敏。

“被子存放在柜子里整整一个冬天,空气不流通易滋生螨虫和细菌。如属于过敏体质,就易诱发过敏性鼻炎,轻者打喷嚏流涕、咳嗽胸闷,严重者可能造成窒息危及生命。”武汉市中心医院呼吸内科主任胡轶介绍,近几天接诊了好几名因被子未晒就盖,半夜突发哮喘险些窒息的病例。

螨虫是皮肤过敏的直接祸首。武汉市中心医院皮肤科副主任医师高英说,不少市民把放了一个冬天的春装拿出来就穿,结果全身出现红疙瘩。

高英提醒,存放柜子里一个冬天的春装,如没经过处理就直接穿上身,很容易引起皮肤过敏。若身上出现瘙痒、红色皮疹,注意不要抓挠,应及时到医院就诊。

专家建议,久存的被子及衣物使用前应先晾晒。春季螨虫比较活跃,在阳光温暖的天气要勤洗、勤晒、勤换,最好选择11时至14时在阳光下暴晒。在更换春装尤其是贴身衣服前最好重新清洗,在太阳下晾晒后再穿。

黎昌政



平凡岗位上不平凡的坚守

——记濮阳市第五人民医院结核科护士长王金珂

语速快、思维敏捷、业务熟练、管理严格,26年的护理管理岗位练就了王金珂干练的风格,提起她,濮阳市第五人民医院的干部职工没一个不竖起大拇指的。

当问起她是如何做好一名护士长时,她简单地回答了五个字——“责任与爱心”。看似简单的答案,却包含着26年来她对护理工作的艰辛付出和深刻理解。光阴荏苒,其间的点点滴滴,有辛酸、有快乐、有泪水,更有收获。她在辛苦中感受着呵护生命之快乐,在繁忙中体味勤奋工作之充实,在琐碎中领悟生命至爱。

对工作高度负责

每当看到在生死线上挣扎的患者,看到疾病缠身,看到生死离别,她倍感“一切为了病人、为了病人一切”这一责任的重大,体会出生命之托的沉重。2016年春季,结核科患者比往年明显增多,每天床位爆满。一天,科里又收治了一名重型肺结核患者,痰菌四个加号,刚从别的医院重症监护室传来,其

病情危重,生命体征不稳定,传染性强。在领导和专家的指导下,该患者在抢救室上了呼吸机。面临患者的特殊情况,需要护士24小时守护,以便出现紧急情况时能立刻抢救。但科室患者多、护士少的实际困难摆在了面前,夜晚必须排双值班。科里大多都是年轻护士,有怀孕的,还有哺乳期的,她们白天护理80多名患者已经精疲力尽,晚上再加夜班确实很累。面对如此危重的任务,她主动承担了晚上双值班加班任务,一直到病人病情稳定,撤下呼吸机。在患者的生死关头,她没有想过患者是排痰阳性的重度传染患者,在有限的防护条件下,冒着被感染的风险给病人吸痰,用行动践行着誓言。

对患者充满爱心

从事临床护理工作26年,王金珂一直秉承“救死扶伤,患者至上”的服务理念,敬业爱岗,勤奋工作,克己奉公,无私奉献,她深知一个优秀的护士长在医院现代护理管理模式中的桥梁作用。

为了更好地实施以病人为中心的护理模式,在对病人进行健康教育的同时,她强调在护理工作中,为病人着想,从点滴做起,将人文关怀融入到对病人的护理工作之中,服务于细微之处,努力拉近护患之间的距离,把患者满意提升到患者感动的高度,让患者怀着希望来,带着感动走。

有一次,结核科收治了一名肺结核合并腰椎间盘突出症患者。这名患者身份特殊,他是一名劳教人员,无人人、无陪护人员、没钱,所有的基础护理全靠护士。王金珂作为他的责任护士,并没有因为他是一名劳教人员而对他有半点歧视。由于疾病原因,该患者不能下床,只能躺在床上大小便,她就每天给他送饭,倒大小便,定时翻身拍背,更换尿湿的床单、被罩,担保医疗费,在与其他人联系多次都不来看他的情况下,她既当护士,又当他的亲人。病人出院时,还特意把她叫到床前说:“我自小就无人关爱,从没想过这个世界上还有像你这么好

的人,我不再破罐破摔了,今后一定要好好做人,重新做对社会有用的人,我病好后会来看你的。”这样的回报不是金钱也不是名誉,而是无以言表的人与人之间最珍贵的东西。感谢那生命中最美丽的真情,在那一刻化作了永恒的记忆!

参加工作26年来,她及时总结经验,撰写护理论文10余篇,其中《食管贲门癌根治术56例围手术期的护理》和《低位直肠癌行肠造口术护理体会》分别发表在《中国误诊学杂志》和《疾病检测与控制》等国家级刊物上。她多次被评为市级优秀护士、校级先进个人。2003年,她被河南省委、省政府授予“抗击非典先进工作者”荣誉称号。

王金珂在工作中一直遵循着“服务好、质量好、医德好,患者满意”的宗旨,以勤勉、敬业、爱岗、奉献精神维护了白衣天使的圣洁形象,用一颗天使般的爱心和责任心谱写护理人生。

楚利芳



妇幼保健

孕期的正确饮食

27岁的黄女士,怀孕7个月,正憧憬着新生命的到来。近日,一场突如其来的发烧,却让她失去了期待已久的孩子。经过了解,医生找到了问题的根源,她整个夏天吃的几乎都是冷藏食品。直接食用冷藏食物,存在感染李斯特菌的风险。尤其是孕妇,感染后可能会导致胎儿流产、早产、夭折,或让新生儿出现严重健康问题。

感染李斯特菌的孕妇会出现什么症状?

发冷、发热、头痛、背痛、喉咙痛(类似感冒),或者什么症状都没有,所以容易被忽视,可能对胎儿造成严重危害。

温馨提示

将食材彻底煮熟,吃即食食物或剩饭剩菜时也要确保完全熟透;处理或存放食物时,一定要生熟分开;最好吃刚煮熟或新鲜制作的食物;定期清洁冰箱,清理过期食物及冷冻过久的食品。

1.孕妇不能吃哪些东西

①生的鱼类和贝类不能吃,比如寿司、生鱼片、生蚝、扇贝、蛤蜊等。

②冰冻过、没有煮熟的海鲜不能吃,比如腌的、熏的、风干的海鲜。但烟熏的鱼类经过二次烘焙或烧煮后是可以吃的。

2.什么样才是煮熟的食物

煮鱼时内部温度应达到63摄氏度,鱼肉可以分离成薄片并且全身不透明。虾、龙虾、扇贝应煮到肉质呈奶白色。蛤蜊、青口贝、生蚝应煮到壳张开,贝壳不张开的不能食用。

另外,箭鱼、鲨鱼、马鲛鱼、鲭鱼、方头鱼等汞含量高的鱼,孕妇最好不要吃。摄入过多的汞会对宝宝正在发育的神经系统有损害。可以选择含汞量低的鱼,如虾、三文鱼、鲱鱼、鲈鱼、凤尾鱼、鲑鱼。建议孕妇每周可以吃230~280克海鲜,要确保肉类、禽类食品完全煮熟。热狗和午餐肉在食用前要充分加热,避免直接食用冷藏过的肉制品,但罐装或无菌包装的食品是可以食用的。

煮鸡蛋时确保蛋白蛋黄凝固,

溏心蛋、标明可生吃的鸡蛋,还有日本料理有用生鸡蛋拌饭的不能吃。

3.选乳制品,看巴氏消毒标签

有很多低脂的乳制品,比如脱脂牛奶、马苏里拉芝士、农夫芝士等,都是很好的乳制品,但未经巴氏消毒的奶制品是不安全的。避免食用软奶酪,如布里奶酪、羊奶酪、蓝纹奶酪,除非标明是经过巴氏杀菌的或由巴氏杀菌奶制成的,也避免食用未经巴氏消毒的果汁。

4.水果蔬菜也有雷区

食用水果蔬菜时应彻底洗净,以排除有害细菌。

不要吃什么生的芽类食物(如豆芽、萝卜芽),因为这些食物可能含有致病菌,食用前务必煮透。

5.咖啡不能多喝

咖啡因会穿过胎盘影响胎儿的心率。已有不少研究提及摄入过多的咖啡因与流产概率的增加有一些联系。

建议孕妇一天摄入咖啡因不超过200毫克。以下作为参考:一杯煮咖啡(237毫升)含咖啡因约95毫克,一杯茶(237毫升)含有咖啡因约47毫克,一听可乐(355毫升)中含咖啡因约33毫克。

6.花草药茶、保健品其实没用

服用花草药茶对宝宝的发育几乎没有什么帮助,如果医生没有特别要求,请不要喝花草药茶和所谓的保健品,包括那些被商家宣称为孕妇专用的产品。

7.怀孕喝酒不是闹着玩的

任何度数的酒精饮品对孕妇来说都是不安全的。最安全的选择是孕期远离酒精。

喝酒可能导致的风险:母亲怀孕期间饮酒会增加流产和死胎的概率,过多的酒精摄入也会造成许多严重的并发症,如宝宝脸部畸形、心脏发育不全、心智发育延迟等,即使适度饮酒也可能影响胎儿脑部发育。如果在发现怀孕之前喝过酒,应与医生进行沟通。

专家提醒,怀孕的时候,确实有很多食物会影响孕妇本身和宝宝的健康,应注意健康饮食,合理运动。

冯相珍

濮阳市妇幼保健院供稿



濮阳眼科

眼睛太累是视疲劳吗

视疲劳一般是指用眼工作时产生的主观症状的综合征。

视疲劳是目前眼科常见的一种疾病,患者的症状多种多样,常见的有:看书、近距离工作后头痛、困乏,注意力不能集中,工作、学习效率低,阅读后眼睛疲劳、眼疼、眼酸、眼胀、眼干、重影,视物模糊、流泪,近视度数增长过快,严重者头痛、眩晕。其发生原因也是多种多样的,常见的有:(1)眼睛本身的原因,如近视、远视、散光等屈光不正,隐斜视,调节因素,眼肌因素,结膜炎,角膜炎等;(2)全身因素,如神经衰弱、身体过劳;(3)环境因素,如光照不足或过强,光源分布不均匀或闪烁不定,注视的目标过小、过细或不稳定等。

视疲劳对我们有什么影响?

在幼儿时期,阅读速度是关乎孩子健康成长的很重要的参数,往往阅读速度快,孩子的接受能力和反应能力都会快。而在青少年时期,近视度数快速增长是家长和孩子都关注的问题。青年和中年人群更关注工作效率和眼睛的健康,包括早期老花眼的出现,这些或多或少都

与视疲劳有关。

如何缓解视疲劳?

视疲劳的出现往往是由于眼睛用于调节的睫状肌疲劳,或双眼的协调有问题,引起晶状体不能快速聚焦或聚焦不一致造成的。既然是肌肉带动调焦,肌肉的力量、速度、幅度是可以锻炼的,因此,可以通过视觉训练睫状肌、内直肌等,改变它的工作状态,增加其肌肉力量和运动速度、幅度,来有效地改善聚焦,使眼睛不容易疲劳。

医师介绍

赵淑娜,濮阳市第二人民医院(市眼科医院)眼科主治医师,毕业于新乡医学院临床专业,本科学历,曾到温州医科大学附属近视光医院、天津市眼科医院和中山大学附属眼科医院进修学习。擅长诊断和治疗斜视、弱视,及对常规隐形眼镜、硬性角膜接触镜和角膜塑形镜的验配。

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋(长庆路与任丘路交叉口西南角)、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000