

药膳食疗, 滋补强身治未病

□程友桂

(上接9月12日12版)针对一种疾病,在临床上表现出的多种不同的证型,在选择食物时亦有差别。如患泄泻,属湿热内蕴证,宜食马齿苋;属食积中焦证,宜食山楂、萝卜;脾胃虚弱证,宜食莲子、藕;气滞胃痛宜食橘子、但不宜食柿子;胃阴不足应食含水分较多的水果,不宜食干果。

食疗的选择基础大多数是对人体有营养作用的食物,如果排除食品污染的问题,都具备着安全性这一特点。按照医家的说法即便是辨证不准确,食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。

食疗的有效性的例子非常的多,无论是古代医家利用单个食材治疗营养缺乏疾病,比如晋代葛洪《肘后救卒方》用海藻酒治疗瘰疬(也就是我们常说的缺碘引起的甲状腺肿大)、用羊肝治雀夜盲(也就是维生素A缺乏)等,还是到近现代医家在临床施用食疗,可见食疗确实是有效果的。

上海游客突发心梗

东台市人民医院多学科联动成功救治

近日,上海来东台旅游的殷叔叔突发急性下壁右室心肌梗死,东台市人民医院胸痛中心团队与死神赛跑,及时救治,殷叔叔成功脱离生命危险。

61岁的殷叔叔,跟随旅游团来东台旅游,谁料吃饭时突发晕厥、全身大汗淋漓,同伴立即拨打120电话。120医护人员到达现场时,心电监护显示殷叔叔血压低、脉搏慢,立即予以升压药治疗并紧急送往该院。入院后,经过各项检查殷叔叔被确诊为急性下壁右室心肌梗死。在急诊抢救室救治过程中,殷叔叔突发室颤,急诊医护人员立即给予电

食物疗法适应范围较广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食生活自然地接受。药补不如食补,在老百姓的意识中,以食为药胜过以药为食,这也是为什么食疗喜闻乐见,被老百姓接受的原因。从这种易接受性来讲,除了食疗的有效作用外,还有更多的也是有中国文化因素的影响,当然这种文化因素对中医食疗的发展促进是有着积极意义的。

食疗中药偏重于治疗疾病,食疗药膳侧重于不同人对应不同体质的养生。中医对治病和养生,还是有明确界定的,所以,大家在选择上,要有分辨的能力,根据自身状况而定。治疗针对的是病症,服药呢还是需要大夫指导,中医是严谨的事业,不宜盲目。

中医讲人的先天禀赋是受天地所影响,因而体质的个体差异,表现在不同人身上,就有了不同的体质。

体质食疗的养生原则。

体质的形成,禀赋于先天,影响于后天,增强于锻炼。

北京中医药大学王琦教授继承了古代及现代体质分型方法的临床应用性原则,以及现代学者以阴阳、气血津液的盛衰、虚实变化为主的分类方法。把体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、抑郁质、特禀质等九种。

三因制宜,辨证施膳。

因人制宜。人有男女、老幼、壮衰的不同,因而对病邪的抵抗力、得病之后的反应及其病后恢复的能力等均存在明显差异。所以应根据性别、年龄、体质等差异制定与之相宜的措施而选用不同的药膳。

因时制宜。时序有四时寒暑的变更,在时序的这些变化中,人体的阴阳气血也随之发生变化,在病理过程中对病邪的反应与抗御能力也就不同。因此应根据季节特点制定与之相宜的措施而选用不同的药膳。

因地制宜。地理的南北高下,环境的燥湿温凉,亦对人体正气产生很多的影响。所以应根据地理环境不同制定与之相宜的措施而选用不同的药膳。

除颤,经过抢救其恢复了窦性心律。

由于殷叔叔病情危重,与其家属电话沟通后,胸痛中心团队立即启动绿色通道,第一时间将殷叔叔送进介入导管室,予以急诊冠脉造影检查、明确了“罪犯血管”——右侧冠状动脉近段完全闭塞。胸痛中心团队凭借默契的配合和娴熟的技术,顺利开通右侧冠状动脉并植入支架一枚,殷叔叔转危为安,目前正在该院进一步治疗中。当天,患者家属赶到医院进行陪护,也对医院医护团队的精准判断、及时救治表示由衷的感激。

据该院心血管内科副主任叶志冬介绍,急性心肌梗死发病突然,异常凶险,死亡率高,如不及时开通闭塞血管,后果不堪设想;及时就医、规范治疗尤为关键。截至目前,该院胸痛中心团队已经成功开展冠状造影检查及手术近3000例,为东台及周边地区心血管疾病患者带来“心”的希望。叶主任也提醒,临近中秋国庆长假,广大市民朋友和游客,如果出现活动后胸闷、胸痛等症状,应警惕是否患有冠心病可能,及时前往就近医院就诊。

单乐 陈劲峰

如何保持良好睡眠

市民王先生来电:我今年48岁,身体出现了问题,经常半夜三更醒来,请问专家有啥良方可以调节?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:如今快节奏的生活,让很多人感到心理压力过大,各种心理问题相继出现。焦虑这种心理感受几乎人人都体验过,当一个人处在一个令人紧张、害怕的环境下,出现一些

焦虑恐惧的心理反应是很正常的。但是,如果一个人长期陷在焦虑心理之中而无法走出时,很有可能会患上焦虑症。

该症会给人的生理和心理都带来非常严重的影响,所以千万不能轻视,如果发现自己的情绪不太对劲,经常感觉到焦虑抑郁,提不起精神来,一定要保证睡眠充足,多休息。另外要保持乐观:当缺乏信心时,不妨想象

过去的辉煌成就,或想象成功的景象,可以化解焦虑与不安,恢复自信。

该症是一种心理疾病,想治愈,还需从根本上解开患者的心病,还需长期的维持式自我调节,可以尝试通过运动按摩等进行放松,从而保持良好睡眠。



医卫新闻

滨海港经济区中心卫生院 加强支部品牌建设

近年来,滨海港经济区中心卫生院以“一十百千”工程党建活动为引领,全面推进各项工作,做好健康服务,塑造支部品牌。

该院党支部召开专题党建工作会议,详细解读本支部党建品牌内涵及相关工作安排。要求所有党员干部戴党徽、亮身份、作承诺,自觉接受群众和社会监督。该院党员志愿者多次走进多家国企进行健康宣讲和义诊,为大港建设者的健康保驾护航。党员参与志愿活动20次,结对帮扶村卫生室22个,解决问题12起。

张学昌

滨海县滨海港镇卫生院 传染病防治知识进校园

近日,滨海县滨海港镇卫生院组织医务人员到辖区学校对全体教职工开展秋季传染病防治知识宣传,普及健康知识。

活动现场,医务人员从学校常见呼吸道传染病防治知识、突发公共卫生事件、学校传染病报告程序等方面着手,利用现场演示和列举实际案例等多种形式,结合学生的生活、年龄特点,着重讲解了手足口病、流感、食源性疾病等病因和预防措施。

此次卫生健康宣讲进校园活动,进一步普及了传染病的预防知识,不仅增加了健康卫生知识,增强了防范传染病的意识和能力,同时让大家在传染病防治方面早知道、早预防。

徐杰

滨海县五汛镇中心卫生院 倡导健康生活方式

近日,滨海县五汛镇中心卫生院根据全民健康生活方式行动计划,通过多种形式开展了宣传教育活动,向群众普及健康知识,积极倡导健康生活方式,大力推广健康生活方式。

该院成立了以分管院长为组长的领导小组,并现场悬挂宣传横幅、设立咨询台、发放宣传材料,吸引过往群众,耐心向他们讲解高油、高糖、高盐饮食的危害。

活动当天,为群众免费义诊、测量血压100余人次,开展低盐、低油、低糖膳食咨询,解答咨询50余人次,发放各类资料共200余份。

孟蓓蕾