

# “过午不食”有多少道理

本报记者 冯金灿

“过午不食”是指在中午后至次日黎明这个时间段内不再进食。很多人认为，“过午不食”能够减肥或者养生。

但是，近日新闻报道，杭州一个小伙子为了养生，“过午不食”长达5年，结果胃黏膜广泛充血、糜烂，长了两个直径大于2厘米的溃疡，并有出血和咖啡色血痂。

此新闻一出，很多人迷茫了：“过午不食”，究竟是不是养生？为了弄清这个问题，记者采访了相关专家。

河南省人民医院中医科杨强博士说，“过午不食”一词出自佛家，为佛家戒律，意为：从午后一直到次日黎明，这段时间不允许吃东西。“过午不食”并非出自医学典籍，而后来人称之为中医养生之道。

人们的一日三餐，是长期形成的，肯定有它的道理。按照现代人的生活节奏，关于吃多少，流传着一句话：早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。尤其是对于晚上还要加班的人们来说，“过午不食”是绝对不行的，时间一长会造成胃溃疡。而古代僧人并非午后不吃东西，因为他们也要进行劳作，不吃东西是不行的，所以午后他们会吃一些茶羹或代茶饮。可见，就算是作为戒律的“过午不食”也需要灵活变通。

郑州人民医院消化内科主任马英杰说，饮食有节，方是养生之道。古人云：饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽享其天年，度百岁乃去。中医理念与现代营养学不谋而合：定时进食，多餐少食。

因此，不要为了所谓的假养生而伤了身体。

马英杰说，我国自古有“过午不食”的说法，但这种传统现代人不宜照搬。古人通常日出而作，日落而息。早上起得早，晚上睡得也早，工作压力也不大。而现在很多人熬夜工作，晚上12点多才睡觉，如果“过午不食”，那下午和晚上就会由于能量供给不足，出现体力不支、精力不足的现象。人的胃酸、胃泌素等分泌是有节律的，一日三餐到点就会分泌，这是人类多年进化的结果。胃酸等消化液主要是来消化食物的，如果不吃食物，胃酸就会消化自己的胃黏膜，进而对胃造成损伤，出现溃疡。

对于新闻中的小伙子来说，其胃溃疡的形成与“过午不食”有多大关系，还须医生做出恰当

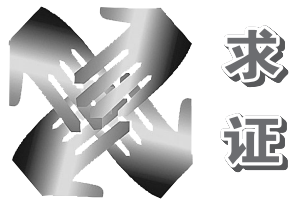
诊断。其首先应到消化内科去看一看，进行一些药物治疗。其次是要恢复一日三餐的正常饮食。患胃溃疡期间，患者要多吃一些高蛋白的食物，如鸡蛋、牛奶等，帮助修复胃黏膜。另外，要多吃一些比较软、容易消化的食物，如软饭、流食等。

既然“过午不食”会产生这样那样的问题，那么应该如何科学养生呢？杨强说，对于身体健康又想养生的人来说，可以选择轻断食法。

轻断食法指的是一周内5天正常饮食，有两天低能量进食。低能量进食不是不吃，而是一日三餐正常吃，只是每顿食物的能量比平时低，如蔬菜、水果、酸奶等。这样既照顾到了胃酸的分泌规律，又有利于减重和养生。要在低脂、低

糖、低蛋白的基础上，尽量保证食物多样化。很多最新研究证明，轻断食法有利于身体健康，甚至有可能将高血压和糖尿病逆转，使血压和血糖恢复到正常水平。

此外，河南省人民医院消化内科主任医师于静也提醒人们，晚饭不能不吃，但也不能暴饮暴食。许多人晚上喜欢泡在各种饭局、酒局中，大吃大喝，很容易造成能量摄入超标，进而引起一系列代谢疾病。



求证

## 卒中年年轻化趋势越来越明显 二十一岁大学生幸亏抢救及时

本报讯(记者史尧 通讯员封宁)近日，中原工学院21岁的大三学生娜娜正在紧张复习迎接考试，正常作息的她早上一觉醒来突发头痛，左胳膊抬不起来，左腿也无法站立。在室友陪同下，她紧急赶往郑州大学附属郑州中心医院就诊。

郑州大学附属郑州中心医院急诊科医师邱红蕾接诊后，立即与该院神经内科副主任医师孙华伟会诊。孙华伟详细检查娜娜的病后初步诊断为急性卒中，立即为娜娜启动卒中救治绿色通道，为其进行头部MRI(磁共振成像)及MRA(磁共振血管成像)检查。经过检查，娜娜右侧脑组织缺血坏死，颅内大血管闭塞。因为是睡醒后才发现的卒中，磁共振病灶已经显现，没有了静脉溶栓的机会，唯一迅速有效的救治方式是动脉溶栓+取栓治疗。

怎么办？时间就是生命，娜娜体内的血栓被堵在颅内大血管，如不及时取栓，症状会进一步加重，很有可能会昏迷不醒，甚至有可能变成植物人。因为娜娜的家人远在外地，陪同她就医的室友立即与辅导员取得了联系。最终经过娜娜家人授权，辅导员在手术知情同意书上签字。

医生为娜娜实施了动脉介入+全脑血管造影+动脉溶栓+机械取栓手术。经桥接治疗，由基底动脉取出两个1厘米左右的栓子。经过半小时努力，取栓手术成功。手术后，娜娜的左手立刻就可以活动了。

“娜娜是一例典型的青年卒中病例。”据郑州大学附属郑州中心医院神经内科四病区主任贾新洲说，目前，卒中年轻化的趋势越来越明显，大学生突发卒中导致局部瘫痪的情况也常见，卒中已不再是中老年人的“专利”。

为何年轻轻会发生卒中？贾新洲说，青少年卒中与多种因素相关，如卵圆孔未闭、抗磷脂抗体综合征、血管畸形等。长时间玩电脑游戏，久坐不动，久不进食、不进水是卒中发生的导火索。“青少年要注意劳逸结合，每天保证8小时睡眠。”贾新洲说，睡眠是大脑休息和调整的阶段，能保持大脑皮层细胞免于衰竭，还要坚持适当运动，参加体育锻炼，特别是复习备考期间，要劳逸结合，避免久坐。定期锻炼不仅可以使骨骼、肌肉强壮发达，也能促进大脑和各内脏器官的新陈代谢。

## “哮喘专家”聚焦作 共论哮喘诊治

本报讯 近日，来自台湾及河南省内的诸多专家汇集河南理工大学第一附属医院(焦作市第二人民医院)，共同探讨哮喘领域的诊疗知识和技术。

参加此次会议的有台湾某大学的王鹤健教授、郑州大学第一附属医院陈瑞英教授，以及新乡医学院第一附属医院袁晓梅教授等，40余名各县(区)的呼吸专业同仁到场聆听学习。

会议在王鹤健教授的学术讲座中拉开帷幕。他和大家分享了哮喘患者的管理，并指出近年来哮喘领域的学术热点。陈瑞英教授深入浅出地分享了咳嗽变异性哮喘的管理，强调要快速、强效应用初始抗哮喘治疗药物。最后，袁晓梅教授为大家深刻讲解了不同雾化吸入药物的药理学特性。

此次会议不仅为大家搭建了海峡两岸学术交流的新平台，还带来了最新的学术信息和独到的专家观点，以提高基层哮喘诊治的规范性，对更好地服务广大哮喘患者、逐步实施哮喘的基层管理起了重要的作用。

控制的重要组成部分，而利用移动互联网平台帮助患者进行自我监测和医患互动，亦成为近年来哮喘领域的学术热点。陈瑞英教授深入浅出地分享了咳嗽变异性哮喘的管理，强调要快速、强效应用初始抗哮喘治疗药物。最后，袁晓梅教授为大家深刻讲解了不同雾化吸入药物的药理学特性。

此次会议不仅为大家搭建了海峡两岸学术交流的新平台，还带来了最新的学术信息和独到的专家观点，以提高基层哮喘诊治的规范性，对更好地服务广大哮喘患者、逐步实施哮喘的基层管理起了重要的作用。

## 近百名学子将加入 开封120志愿服务队

本报讯(记者李季)近日，开封市120急救指挥中心分别迎来两批大学学子的到访，他们是河南大学医学研究和河南大学医学院医学院红十字会的成员。

据了解，来访学生共96人，分两批参观开封市120急救指挥中心。在参观现场，开封市120急救指挥中心信息科负责人陈仲夏详细地向大学生们介绍了该中心的建立情况、发展现状和发展方向。调度长李艳向大学生们讲述了调度工作概况，并带领他们参观了抢救室和急救车。

通过此次参观，学生见识了先进的急救系统，迫切希望加入即将进行的120志愿服务活动。这些有意加入120志愿服务队伍的大学生进行了为期两天的急救理论和技能操作培训，经考核合格获得志愿服务资格。在不久的将来，这些120志愿服务队队员将穿着绿马甲在开封市120急救指挥中心指导下进行一系列志愿服务，赶赴各医院急救站进行跟车志愿服务，成为全市急救力量有效补充；在该市大型节庆活动中，进行安全医疗保障；开展“急救知识两进两走”活动，送急救知识下基层，提高市民的自救互救能力。

先天的急救系统，迫切希望加入即将进行的120志愿服务活动。这些有意加入120志愿服务队伍的大学生进行了为期两天的急救理论和技能操作培训，经考核合格获得志愿服务资格。在不久的将来，这些120志愿服务队队员将穿着绿马甲在开封市120急救指挥中心指导下进行一系列志愿服务，赶赴各医院急救站进行跟车志愿服务，成为全市急救力量有效补充；在该市大型节庆活动中，进行安全医疗保障；开展“急救知识两进两走”活动，送急救知识下基层，提高市民的自救互救能力。

通过此次参观，学生见识了先进的急救系统，迫切希望加入即将进行的120志愿服务活动。这些有意加入120志愿服务队伍的大学生进行了为期两天的急救理论和技能操作培训，经考核合格获得志愿服务资格。在不久的将来，这些120志愿服务队队员将穿着绿马甲在开封市120急救指挥中心指导下进行一系列志愿服务，赶赴各医院急救站进行跟车志愿服务，成为全市急救力量有效补充；在该市大型节庆活动中，进行安全医疗保障；开展“急救知识两进两走”活动，送急救知识下基层，提高市民的自救互救能力。



“太神奇了，就在腰上扎了几针，我这腰疼的老毛病就好了。你看，现在我的腰咋弯都不疼，感谢大夫！”60多岁的严老先生高兴地说。日前，三门峡市政协联合三门峡市委、三门峡市卫生计生委，组织部分医疗界政协委员、盟员、医疗专家等，深入革命老区卢氏县文峪乡磨上村开展义诊活动。刘岩 李武宣/摄

### 凡人亮点

## 我是一名护士 我专业

本报记者 刘永胜 通讯员 李宗伟

“有人晕倒啦！快来人救救他啊！”不久前的一天傍晚，在偃师市中成大卖场，偃师市中医院手术室护士乔艳梅带着两岁多的女儿和母亲正在购物，忽然听到人群中有人这样喊叫。

乔艳梅急忙放下女儿和母亲，拨开层层人群，挤了进去。只见一名50多岁的男子倒在地上，口吐白沫，角弓反张，浑身抽搐，篮子里的蔬菜洒了一地。旁边围满了惊慌失措的人，一名路人正在帮忙按压患者的虎口——紧急时刻，按压虎口根本不起什么作用。

乔艳梅赶紧蹲下身去，摸摸这名男子的口袋，发现他没有随身携带药物，然后找出他的手机，回拨了最近的一个电话号码，让其与男子家属联系，尽快赶到现场，并向路人确定已拨打急救电话。

然后，乔艳梅解开男子的衣领和腰带，把他的头偏向一侧，将口中的呕吐物和分泌物清除出来，并把他的下颌抬高，防止他将呕吐物误吸入呼吸道。紧接着，乔艳梅又摸了摸男子的颈动脉，发现其搏动微弱。于是，她毫不犹豫地跪在地上为他按压心肺，辅助呼吸，防止男子呼吸骤停。

直到医院的急救人员赶到现场，将男子抬上担架，乔艳梅才悄悄离去。据了解，因为乔艳梅及时有效的现场急救，为该男子后续的治疗创造了有利条件，该男子现在生命体征已经平稳。

事后，同事问乔艳梅当时是怎么想的，她笑了笑说：“我是一名护士，相比现场手忙脚乱的群众，我是专业的。况且，我的女儿还在旁边，我不想让她觉得她的妈妈是个胆小怕事、见死不救的人。我希望我的行为能让她看到这个温暖的世界的一面，在她心里播下正能量的种子。”



郑州颐和医院预防接种门诊内，一个宝宝正在接种疫苗。

邢璐/摄

## 郑州完善新建城区医疗资源配置 增设3家预防接种门诊

本报讯(记者刘咏 通讯员邢璐)日前，郑州市协调郑东新区等新建城区的4家医疗机构，对辖区内的预防接种门诊进行扩容改造，以合理配置医疗资源，提升预防接种便民服务质量。

近3年来，郑州市郑东新区的适龄儿童增加了近50%，疫苗接种增加了近10万针次。为了

从根本上提升预防接种便民服务质量，郑州市经过近两个月紧锣密鼓的筹备，紧急协调这一辖区内的河南省洛阳正骨医院郑州院区、郑州颐和医院、郑州唯爱康门诊部增设预防接种门诊，并对河南省直第三人民医院预防接种门诊进行扩容改造。

据了解，数字化预防接种门诊建设是目前各省市提升服务质量，减少人员拥挤、嘈杂，避免漏种、错种的发生。目前，郑东新区预防接种工作已进入“互联网+”时代，该区疾病预防控制中心及所有预防接种门诊均已开通预防接种微信公众平台，并在全国率先实现了全区预防接种证通过微信在线办理。

据郑州颐和医院预防接种门诊护士长李瑞丽介绍，为了方便家长了解疫苗及孩子接种的动态信息，医院已开通了微信公众号，家长通过关注微信公众号可以在线查看孩子的接种记录、下次接种信息及入托入学查验，还能满足在线问题咨询及疫苗知识一键获取等功能。最重要的是，最新的疫苗动态信息实时发送，方便家长。

## 覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务模式 郑州人民医院获评“全国健康管理示范基地”

本报讯(记者刘咏 通讯员薛蒙蒙)在近日于成都召开的第七届全国健康管理示范基地建设研讨会上，郑州人民医院顺利通过年度评审，成为2017年“全国健康管理示范基地”单位。这也是郑州市属医院中首家获此殊荣的医院。

近年来，郑州人民医院健康管理中心在基础建设、环境理念、流程设置上均本着“以人的健康需求为中心”核心理念开展工

作。该中心针对健康人群、亚健康人群、疾病人群，均全面开展全程健康管理及医疗服务，强化健康服务理念，致力于打造“全人、全家、全生命周期”的健康管理服务。

同时，郑州人民医院还创新开设了健康体验馆，针对检前、检后人员进行健康维护与管理，以及报告的深入解读等。同时，郑州人民医院开展慢性病防治门诊，将筛查后的慢性病人纳入

慢性病管理范围，并制定系统干预计划。郑州人民医院还开展住院式体检，即开放住院式体检服务，24小时完成各类疾病风险评估与慢性病筛查，疾病管理师与健康管理者全程跟踪指导并制订完善的治疗及干预指导计划，全面管理客户健康。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

此次“全国健康管理示范基地”落户后，郑州人民医院除了为郑州市民提供覆盖检前、检中、检后的健康管理及健康干预服务之外，还将开展一系列全民健康教育、健康干预、健康促进等工作，以此促进市民健康素质的整体提高。

### 简讯

河南省人民医院遗传医学研究所与周口市妇幼保健院建立医疗联盟 近日，河南省人民医院遗传医学研究所与周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)举行联盟授牌仪式暨遗传学学术讲座，建立医疗联盟，目的是提高出生人口素质，降低出生缺陷发生风险，充分发挥出生缺陷预防二级措施的重要作用，降低目标疾病出生缺陷风险，惠及广大有适应症的孕妇，对于推进免费筛查工作和高风险孕妇转诊意义重大。

河南弘大医院为老年人送健康“大礼包” 近日，河南弘大医院医务人员来到长江公园，开展了敬老爱老大型义诊活动，为老年人送去别样的健康“大礼包”。参与义诊的专家为老年人免费量血压、测血糖，进行健康咨询等，为老人们提供了免费查体及全方位的健康评估，并对老人们进行健康饮食、合理用药、日常起居活动等方面的指导。河南弘大医院急诊科120团队在现场进行

中老年常见急性病紧急救援演练，让在场的中老年人学习了急救救援相关知识。此外，他们精心为中老年人打造一套绿色健身操，还为当天到场的老年人送上了精美的小礼品。(杨须 李普 秦宁)

商丘市中心医院为一名患者成功摘除一个巨大子宫肌瘤 近日，商丘市中心医院妇产科成功为一名患者摘除一个巨大子宫肌瘤，术后测重，子宫肌瘤竟然重达3千克。患者乔某，51岁，因盆腔包块入院。经医生检查发现，患者腹部包块隆起，子宫肌壁较厚，手术风险较高。为了有效提高手术成功率，妇产科、手术室、麻醉科做了充分的术前准备，并确定了一套详细的手术方案。在妇产科医护人员的精心操作下，手术获得成功。目前，患者正在康复中，生命体征良好。术后，通过抗感染、促宫缩、防止下肢静脉血栓形成等一系列治疗，患者乔女士顺利恢复了健康。(赵忠民 席军)

开封市开展基层优秀实用人才业务考试 日前，开封市卫生计生委组织开展全市基层优秀实用人才业务考试，各县(区)推荐的乡镇卫生院(社区卫生服务中心)及其以下基层医疗机构执业的临床医学服务人员及公共卫生人员共87人参加了此次考试。此次考试旨在全面考核考生的临床理论业务能力，着力在全市基层医疗机构营造尊重知识、尊重人才的良好氛围，形成发现人才、培养人才、留住人才、用好人才的良好机制。(李季)