

养生堂

「低头族」如何养肝

牛学思

一位从事网页设计的年轻人专门跑到我所在的肝胆脾胃病科咨询:听说长期对着电脑会伤肝,这是真的吗?

中医确实有“久视伤肝,久坐伤骨”的说法,“低头族”总是玩手机,有久视和久坐现象。日复一日,年复一年,时间长了眼睛就会出现干涩、酸痛、流眼泪、视物模糊等症状。

“肝开窍于目”,眼睛过度疲劳也会影响肝。但是,这种“伤肝”并不是真的伤害了肝脏,影响肝功能,这只是中医上一种广义的说法。很多人都存在这样一个误区,其实中医所说的肝与西医所说的肝本不是一回事,中医所说的肝,远比现代医学的肝范围更广。中医的肝,不仅仅只是肝脏而已,它就像一个中央调控系统,负责管理身体气、血、水流通。情绪、睡眠、饮食甚至药物等,均会影响肝的疏泄功能。

肝是人体最大的解毒器官,保肝养肝基本就是改善身体环境,维持正常的疏通调节功能,以增强其对抗疾病的能力。只要从一些日常生活细节入手,就会改善肝的状况。

调节情志为首位

中医有“怒则伤肝”“肝属木,木喜条达”之说。养肝重在调节情绪,心情愉快,避免情绪起伏过大。因此,有时不妨糊涂一些,糊涂既可便矛盾“冰雪消融”,又可使紧张的气氛变得轻松活泼。平时情绪易激动者不妨练习气功,可以起到肌肉放松、思想入静的作用。

常用的方法有:1.数息法。一呼一吸为一息,练习时数呼吸次数,反复不止,数至耳无闻,目无所见,心无所想就可自然入静。2.听息法。用耳朵倾听自己的呼吸声,以听不到为佳,在听不到的情况下依然去听,即可入静。3.调息法。即调整呼吸,吸气时膈肌下降,腹肌上下移动幅度增大,通过练习将胸式呼吸逐渐变为腹式呼吸。

睡眠要充足

肝主藏血,《黄帝内经·素问》里记载:“人卧则血归于肝。”以中医观点而言,23时至次日3时,血液流经肝、胆,此时应让身体得到充分休息,否则肝的修复功能受到影响。很多人都有过这样的体验,如果睡眠质量不佳,就会造成肝火上升。若一时无法入眠,可双眼盯着房间内某一地方,目不转睛,心中计数,往返循环即可达到“先睡心,后睡目”的效果。平时只要忙了、累了,就随时调节、抓空档休息,比如睡午觉,通常疲倦的感觉就会消除。

“凡人闲眠则病”“逸之为病,正不小也”,说的就是要防身心过逸,要适当参加劳动和进行锻炼,以不疲劳为原则。很多人认为饭后百步走有益健康,这也是一个误区。饭后,大量的血液流至胃部以助蠕动,如果饭后百步走的话,则使大量血液流至四肢,造成肝部相对贫血。

饮食要有节制

“善养生者,慎起居,节饮食”“凡欲治病,先以食疗”,日常饮食中要忌辛辣、刺激的食物,应尽量避免过量食用油炸食品、咖啡等易引起肝火的食物。绿色蔬菜和水果富含抗氧化物质,多吃对肝细胞修复有很大帮助,不会增加肝脏负担。肝火较旺时可以吃绿豆、薏苡仁、芦笋、丝瓜、西瓜等清热食品。

下面推荐两款养肝食疗药膳,以供选择。

一、女贞子枸杞子瘦肉汤

材料:女贞子50克,枸杞子25克,瘦猪肉250克,红枣(去核)6个,生姜两片。

做法:女贞子、枸杞子、红枣用水洗净;瘦猪肉切片后焯水;将全部材料放入瓦煲内,加水约煮两小时,调味即可。

女贞子枸杞子瘦肉汤有健脾益气、滋养肝肾的功效。

二、猪肝绿豆粥

材料:绿豆50克,鲜猪肝、大米各100克。

做法:将鲜猪肝洗净,切薄片。绿豆、大米淘洗干净,加水同煮粥,快熟时放入猪肝,待猪肝熟透即可,不宜加盐。猪肝绿豆粥有养肝明目、补虚的功效。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

几种临床常见中草药的中毒症状

胡本先

白头翁

据报道,白头翁中毒剂量为15克左右。主要表现为口腔炎、呕吐、腹泻、腹痛便血,可引起循环衰竭、血压下降、心率加快,甚至休克。

艾叶

据有关文献记载,艾叶中毒量为100克左右。急性中毒表现为剧烈胃痛、呕吐腹泻、抽搐、皮肤冷湿、心力衰竭等。慢性中毒表现为神经系统症状,如共济失调、幻想、幻视、癫痫、惊厥、瘫痪等。

山豆根

据报道,有口服山豆根60克煎剂中毒而死亡的。中毒轻者有恶心呕吐、腹痛腹泻、血压升高等症状;中毒重者会呼吸急促、四肢抽搐、神志不清、呼吸衰竭而死亡。

人参

如果不对症或超剂量服用,有可能发生中毒。人参中毒表现为中枢神经兴奋,轻者头痛眩晕、口唇干燥、胸闷腹胀、血压升高;长期服用人参不当而引起中毒者,可出现腹痛、消化道出血、面色苍白、抽搐昏迷、呼吸急促、双目失明,甚至死亡。

木通

据报道,木通中毒剂量大约60克。主要中毒症状为上腹不适、恶心、头痛、尿频尿急等,最后因急性肾功能衰竭、尿毒症而死亡。

益母草

据报道,一次服用益母草30克左右,即可发生中毒。主要表现为突然全身无力、下肢瘫痪、大汗淋漓,甚至痉挛、呼吸麻痹而死亡;孕妇可致流产。

威灵仙

威灵仙中毒主要表现为口腔黏膜糜烂、头晕、腹痛、呕吐腹泻、柏油样大便、血压下降、肢冷出汗、呼吸困难、瞳孔散大,直至死亡。

吴茱萸

据报道,有口服吴茱萸30克引起中毒死亡者。主要症状为呕吐、腹痛腹泻、体温升高、错觉、毛发脱落等;孕妇易流产。

肉桂

据报道,肉桂中毒剂量为30克以上。急性中毒者消化道刺激症状有恶心呕吐、腹痛,泌尿系统症状有少尿、尿闭、尿道灼热疼痛等,慢性蓄积中毒以神经系统为主,如面部红赤、头晕眼花、眼睑肿胀下垂、口舌麻木等。

贯众

中毒轻者有头痛、头晕、腹泻

腰痛、呼吸困难、视物模糊或短暂失明等症状,严重者会谵妄、惊厥、昏迷、肝肾功能损害,终因呼吸衰竭而死亡。

侧柏叶

侧柏叶主要中毒症状为癫痫样发作,可见腹痛腹泻、呕吐白沫、呼吸困难、肺水肿,重者出现痉挛、惊厥、昏迷,可因循环衰竭而死亡。病情若有好转,可引起尿少、尿闭、尿毒症、膀胱炎、膀胱坏死。

马兜铃

据报道,马兜铃碱0.02克皮下注射即可出现严重肾脏损害,主要中毒症状为血性下痢、知觉麻痹、嗜睡、瞳孔散大、呼吸困难,使肾脏损害,出现尿尿、少尿、尿闭等。

延胡索

据报道,口服延胡索20克左右会引起中毒,主要症状为头晕、头痛、面色苍白、心悸、四肢乏力、不能动弹、血压下降、呼吸减慢,甚至呼吸麻痹等。

百部

百部中毒症状一般为上腹部不适、腹泻和胃肠道刺激症状,甚至会引起呼吸中枢麻痹等。

常山

常山中毒症状主要为消化系统症状,可见恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至便血。

(作者供职于陕西省岚皋县中医院)

白头翁

葛金华

白头翁又名老和尚头、老姑草、白头草等,为毛茛科植物白头翁的干燥根,生于山野、荒坡及田野间,主产于内蒙古、辽宁、河北等地。春秋二季采收,除去杂质,洗净晒干。

相传,秦朝有一个农夫名叫王商,因吃了一碗馊饭而腹痛下痢。村里没有郎中,他只能手捂着肚子到村外找人医治。

王商走出村子不远,便因腹痛、下痢加剧而栽倒在路边。这时,一位满头白发的老翁拄着拐杖走来,见王商躺在地上,急忙将他扶起。王商呻吟着将病情叙述了一遍,然后摇了摇头说:“老人家,我怕是不行了,求您给我家人捎个信吧!”白头老翁一边安慰王商,一边用拐杖指着路旁那些长着白毛果实的野草说:“这草的根茎能治好你的病。”说完白头老翁便匆匆离去。

王商半信半疑,拔了一把草咀嚼起来。大约过了半个时辰,他感觉腹痛减轻,下痢次数减少。随后,他强撑着身子,采了捆草药跟踉跄跄背回家,每天用草药的根和茎叶煎汤服用,5天后便痊愈了。

第二年夏天,村子里闹痢疾。王商想起白发老翁指点草药,为自己治愈腹痛下痢的事儿,便扛着锄头来到原来的地方,挖了几大捆草药,煎汤给村里人治病,结果效果显著。此后,人们为了纪念那位白发老翁,便给这种草药取名为白头翁。

白头翁属于清热解毒药,其味苦,性寒,归胃、大肠经,具有清热解毒、凉血止痢、燥湿杀虫之功效,主治热毒血痢、疮痈肿毒。

现代药理研究表明,白头翁有抗阿米巴原虫、抗菌、抗病毒、抗阴道滴虫的作用。在临床上,白头翁常用于治疗阿米巴痢疾、细菌性痢疾、溃疡性结肠炎、女性生殖系统炎症等。

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医故事,推荐您喜爱的中医药书籍。《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿! 联系电话:(0371)85967078 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

锦绣五行糕调理人体气机、平衡阴阳



孙维堂/摄

夏季来临,当中药与糕点结合在一起,将掀起一场怎样可口又养生的味觉风暴。今天为大家推荐一款锦绣五行糕的五彩中药糕点。

食材采用青皮、红枣、陈皮、川贝、黑芝麻、山药、南瓜、糯米粉等,吃起来面皮儿弹嫩紧致,馅料清新绵软。

青皮色青入肝,疏肝理气;红枣色红入心,滋养心神;陈皮色黄入脾,理气健脾;川贝色白入肺,清热化痰;黑芝麻色黑入肾,固精强神。诸味食材合用,五色入五脏,五脏互平衡,能强人之正气,补五脏之不足,调阴阳之平衡,促患者之康复。

五色馅料制作方法如下。

一、青色馅料

山药两根,炼乳50克,蜂蜜30克,青皮粉10克,抹茶粉10克。

做法:1.将山药切块,放入盘中,上蒸笼蒸15分钟。2.将青皮粉、抹茶粉、蜂蜜、炼乳拌入山药泥中(青皮微苦可根据自己口味适当调节),搅拌均匀备用。

二、红色馅料

红豆250克,清水680毫升,冰糖180克~200克,猪油(或菜籽油)80克,红枣30克。

做法:1.将红豆、红枣洗净,加水,用电压力锅煮30分钟,红枣去核。2.将煮好的红豆、红枣用料理机打碎,越细腻越好。3.倒入不粘锅少量多次加油加糖,大火炒30分钟左右。

三、黄色馅料

鸡蛋3个,牛奶300毫升,玉米粉30克,低筋面粉10克,黄油40克,白糖80克,南瓜150克,陈皮粉10克。

做法:1.用打蛋器把鸡蛋打散,将玉米粉和低筋面粉加入蛋液中,搅拌均匀至无颗粒,蛋糊搅拌均匀一边备用。2.南瓜蒸20

分钟,压成泥状,加入陈皮粉备用。3.把牛奶、黄油、白糖同时放入不粘锅,中火煮沸,边煮边搅拌,让黄油与白糖均匀受热而快速融化。4.等白糖、黄油完全融化后,加入搅拌均匀的蛋糊、南瓜陈皮泥,用木铲不停翻炒,动作要稍微快些,预防蛋糊烧糊了。5.蛋糊经过翻炒后,很快变得浓稠,炒到没有水分就可以熄火了。6.熄火后必须马上倒出来,千万别留在锅里,因为锅的余热会把奶黄酱烧糊。

四、白色馅料

山药两根,炼乳50克,蜂蜜

30克,川贝粉10克。

做法:1.将山药切块,倒入盘中,上蒸笼蒸15分钟。2.将蒸好的山药按压成泥状,加入川贝粉混合好备用。

五、黑色馅料

麦芽糖浆15克,熟黑芝麻40克,绵白糖50克,猪油(或菜籽油)50克。

做法:1.将熟黑芝麻用料理机打成粉。2.猪油常温软化加入白糖搅拌均匀。3.加入芝麻面、糖浆搅拌均匀。

食材

冰皮预拌粉300克,85摄氏度的水300毫升,调制好的五色馅料。

制作方法

冰皮预拌粉倒入盆中,分次

加入85摄氏度的水300毫升,搅拌均匀成团备用。搅拌过程中,可根据自己的喜好加入五彩果蔬汁。面皮的大小和馅料根据模具大小决定,将调制好的馅料放在面皮中包裹(操作前可在模具里刷上薄薄的一层油,防止粘连),然后放入自己喜欢的花形模具,压制成型。用保鲜膜覆盖,馅料清新绵软,放入冰箱冷藏后口感更佳,适宜夏季食用。

河南省中医药研究院附属医院康复医学科主任薛爱荣说,该糕点引入五行学说五色入五脏理论,青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾,调理人体气机,平衡阴阳。面皮儿弹嫩紧致,馅料清新绵软,放入冰箱冷藏后口感更佳,适宜夏季食用。(朱晓娟 谢丽娜 吴仪整理)

Advertisement for 'Kitchen Chinese Medicine' (厨房中药奇艺堂) featuring a QR code and contact information: 联系电话: 0371-58615152

洛阳市中医药学校2020年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省中等中医招生资格学校 河南省医学教育先进单位 河南省中医学教育先进单位 河南省中医学教育先进单位 河南省中医学教育先进单位 河南省中医学教育先进单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地76亩(1亩=666.67平方米),建筑面积28600平方米,有全日制

在校生4600余人,成人学历教育学生890人,教职工126人,专(兼)职教师86人。该校常年开设医、护、药系列9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式,富有特色的办学理念,广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局、教育部、人力资源和社会保障部、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步落实国家助学金制度的意见》及《国家(秦巴山片区)区域发展与扶贫攻坚规

划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。①所有全日制在校学习免交学费。②国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。③根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接

到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

2020年招生计划一览表

Table with 6 columns: 专业 (Major), 专业代码 (Major Code), 招生人数 (Enrollment), 学制 (Duration), 招生对象 (Enrollment Object), 收费标准 (Fee Standard). Rows include 中医, 护理, 药剂, 中药, 康复治疗技术, 生物制药技术, 助产, 医学检验技术, 口腔工艺技术.

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360 网址:http://www.lyzyyx.com 邮编:471400 E-mail:lyzyyx@188.com