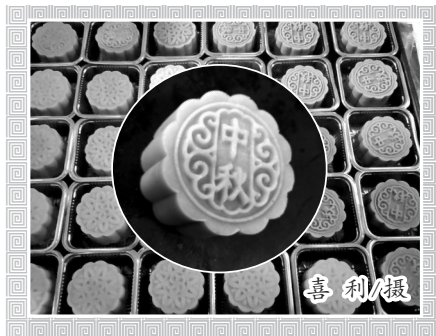


养生堂

中秋节吃月饼注意事项

今年的中秋节是10月1日,与国庆节重叠。中秋节是团圆的日子,亲朋好友常常聚在一起,享受幸福快乐的时光。古人称中秋节为“一年月色最明夜,千里人心共赏时”。此时天上的月亮寄托了人们的相思之情。人们喜爱月色,崇拜月色,因此也形成了各种祭祀月亮的活动,比如赏月、观月、吃月饼、赏灯、放灯等。



中秋节就要到了,吃月饼是中秋节的传统习俗。月饼虽然好吃,但吃多了也不好,需要注意以下事项。

一、食用月饼要节制。月饼中糖和脂肪的含量比较高,人们在吃月饼时应有所节制,老年人和婴幼儿尤其要注意。因为老年人的消化能力差,过多食用月饼会加重肠胃负担,易引起消化不良和腹泻等;婴幼儿则因消化系统发育尚不健全,消化器官难以消化过量的高糖、高脂食品,也应少吃月饼。

二、患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人吃月饼后,可使胃酸分泌增多,对胃溃疡面的愈合极为不利,故而不宜吃月饼为宜。患有龋齿的人吃月饼后,可造成龋洞加深,还会引发牙髓炎,使疼痛加剧,亦应尽量少吃月饼,或吃完月饼后,立即刷牙洁齿。

三、对患有肥胖、动脉硬化、高血压病及冠心病的人而言,也要尽量少吃或不吃月饼。因为这些人吃月饼后,血液中胆固醇和三酰甘油的含量会升高,血液变得更加黏稠。

四、吃月饼还容易使原有的慢性胆囊炎、慢性胰腺炎患者再度复发,引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。胆结石患者吃月饼后,会刺激胆汁,易引起疾病发作。

五、脾虚体热的人不宜吃月饼。月饼的加工过程要经过烘烤,而且油脂、糖分过高,因此,不管是五仁馅、蛋黄馅、果泥馅月饼,还是肉馅月饼,其性都偏热,过多食用会引起体内湿热过盛。

中秋佳节话养生

中秋节后阳气渐弱而阴气渐长,也是一些疾病的多发季节,多见于呼吸道疾病、皮肤干燥过敏、胃肠功能紊乱、情绪波动,尤其是老年人和儿童应特别注意。秋季养生主要是养肺,肺为秋季当令脏腑,应注重养护肺阴、生津惜液,这样才能增强自身的抵抗力,防止燥邪的侵袭。《饮膳正要》记载:“秋气燥,宜食麻,以润其燥。”麻即芝麻,能滋阴润肺,其实除了芝麻,像花生、松子仁、杏仁、柏子仁等都具有润燥的功效。

一、多喝粥。在所有节后综合征中,肠胃问题是困扰人们最大的问题。一方面大鱼大肉、开怀畅饮,让肠胃大受刺激;另一方面,晚睡晚起,饮食不规律,又让肠胃饱经摧残,很多人在节后会出现各种肠胃问题,比如消化不良、腹胀恶心,还有神经性厌食等。因此,中秋节后要调养好肠胃,让身体尽快恢复到良好状态。

中秋节后最好多喝粥,如蔬菜粥、南

瓜粥、红薯粥等。蔬菜、南瓜、红薯中含有丰富的维生素和膳食纤维,不仅能补充身体内的营养,还能使人神清气爽,肠胃舒适。

二、少吃辣,多吃酸。“少辛增酸”是中医养生对于秋冬交替时饮食的一个重要原则。这段时间的养生必须遵循“养收”的原则,其中饮食要多吃清润甘酸的食物,不宜多吃辛辣刺激性食物。

秋冬交替时节是心血管病的高发期,这个时候适当吃些酸性食物(比如醋)能起到软化血管、预防心血管病发生的作用。酸性食物除了醋外,还包括富含维生素C的苹果、柠檬、柚子等偏酸性食物。

三、多吃水果蔬菜,预防上火。秋季是一年比较干燥的季节,从中医角度上讲,这个季节燥邪旺盛很容易侵犯人体。一旦燥邪入侵,会导致人体津液耗

损,出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔烘热、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状,即中医所说的上火。

建议在减少辛辣刺激性食物同时,尽量多吃新鲜水果和蔬菜;喜欢喝茶的人,可以多喝绿茶,有清火的功效。需要特别提醒的是,预防上火或者已经上火,都应该多喝水,以白开水为佳,也可以冲调蜂蜜水、淡盐水等饮用。

本栏目稿件作者为郑州大学第二附属医院李伯群

中药传说

无花果

□安济生

无花果是外来物种,是在唐朝时期由波斯传到中国的。

相传时值大唐盛世,周边诸国无不顶礼朝拜,波斯使臣更是来往频繁。这一年,使臣们采集了波斯最优质的无花果赶往长安给唐王贺寿,路途艰辛自不在话下。可是无花果难以保存啊,还没走到半路,使臣们带的几大兜无花果便坏了大半。这可怎么办,一路走来沙漠戈壁酷热无比,使臣们心想,鲜果恐怕是到不了长安了,干脆把它晒干让唐王尝尝,这样也好交差。

于是乎,在盛大的寿宴上,唐王尝了来自西域的神奇之果。味道是不错,就是不太好嚼啊,唐王问:“你西域奇珍异果颇多,就让我吃这干巴巴的果子吗?”使臣们面面相觑,只得道出实情。

第二年,波斯使臣们车载马驮,将几棵无花果树苗运到长安,栽种到了皇宫后花园里。当年,唐王妃杨玉环就吃上了新鲜的无花果,并对此赞不绝口。自此之后,无花果慢慢走出皇宫,在中国大地广为种植。

《本草纲目》记载:“无花果味甘平,无毒,主开胃、止泻痢、治五痔、咽喉痛。”无花果味甘,性凉,归肺经、胃经、大肠经,具有清热生津、健脾开胃、解毒消肿的功效,主要治疗咽喉肿痛、燥咳声嘶、乳汁稀少、肠热便秘、食欲不振、消化不良、泄泻、痢疾、痢痛、痢疾等。脾胃虚寒者慎服,中寒者忌食。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

杏林撷萃

宋代的医药店铺业

□李爱军 文/图

画家张择端的《清明上河图》栩栩如生地描绘了北宋太平盛世,再现了北宋东京汴梁(今开封)城内店铺林立以及汴河两岸人车马往来的日常生活的繁华景象。图中就有几处医药店铺,有的供应“刘家上色沉、檀香”,有的专售“本堂法制药煎剂”,生意十分兴隆,从中可见宋代医药店铺业的兴盛。

据《东京梦华录》记载,那时的京都汴梁城里有一条“马行街”,可以说是医药店铺一条街了。因为医药店铺聚集,要想在这条街内站稳脚跟要有特色才行。“马行北去,乃小货行,时楼大骨传药铺,直抵正系旧封丘门,两行金紫医药官铺”。如杜金钩家、曹家、独胜元、山水李家是经营口齿咽喉医药店铺;石鱼儿、班防御、银孩儿、柏郎中家是经营小儿科医药店铺;大鞋任家是经营产科医铺……《清明上河图》中有一家挂“赵太丞家”招牌的医药店铺,特别显眼,门框左侧招牌上写的是“治酒所伤真方集香丸”,右侧招牌上写的是“大理中丸医肠胃冷”。这些医药店铺的命名大都通俗易懂,经营种类也很多。如儿科医药店铺内,一位坐在方凳上的妇女怀抱一个小孩儿,面对一位穿着长衫戴纱帽的儒雅男子手端器皿正向小孩儿做送药状态,从画面可知,这应该是京城一家儿科医药店铺,画面生动有趣。可见,当时京都汴梁城内的黎民百姓看病购药十分方便。



南宋建都后,把医药业的繁华也带到了江南。记述临安(今杭州)民间风情的《梦粱录》中就介绍了许多当时杭州城内医药店铺的情况。如在杭州太庙前就有一家“陈妈妈泥面具风药铺”,经营小儿科常用药的陈妈妈颇具经营之道,在经营小儿科医药店铺的同时,还兼卖小孩儿爱玩的泥面具。因为家长最疼爱病中的小孩儿,会想法满足孩子的要求,在看病买药时顺便买上几个泥面具带回家,既能用药物治疗小孩儿身体上的病痛,同时,造型各异的泥面具又能逗小孩儿开心,精神的欢愉,更有利于儿童疾病的治疗以及身体的康复。

南宋临安的医药店铺在命名上也是很下功夫的,一改北宋汴梁时多用人名作为医药店铺取名字的做法。如一家医药店铺取名“双葫芦眼药铺”,不仅使用了中医悬壶行医卖药的典故,同时又用双葫芦象征人的双眼,可谓构思巧妙,别具匠心。

(作者供职于郑州广安中医院)

柴辉:守医者初心 担健康使命

□杨须 蒋建国

固始县疾病预防控制中心结核病门诊部主任柴辉作为结核病防治战线上的一名老兵,多年来脚踏实地,孜孜不倦,刻苦钻研,全身心投入结核病防治工作中。

自2005年参加工作至今,柴辉先后参加过抗击非典,处理过学校结核病聚集性疫情,参与了2020年新冠肺炎疫情的相关工作。柴辉深知,身为疾控人,关键时刻要勇往直前,用实际行动彰显疾控人的使命担当。

众所周知,固始县是人口大县,结核病是呼吸道慢性传染病,严重危害人民的身体健康。结核病门诊工作是一项繁重、琐碎而又平凡的工作。从

患者的发现到治疗管理,不能有一点疏忽。为患者治疗前需要认真、耐心宣教,提高患者对结核病的认识。针对治疗过程中出现的各种问题要及时发现和解决,以保证患者的有效治疗,减少丢失和拒治现象,提高整体治愈率。

柴辉曾接诊一位家住固始县郭陆滩镇仰山村的患者周老先生。患者的子女常年外出打工,他和老伴没有劳动能力,家里经济条件也不好,他不想拖累子女,一度想放弃治疗。

柴辉了解情况后,主动与患者联系,帮其分析病情,并自掏腰包负担了除去免费药物后的费用,定期电

话督导患者按时服药,避免不规则或间断服药,告知服药后的常见反应;指导患者治疗过程中不随地吐痰,不对着他人咳嗽、打喷嚏,避免过度劳累,加强营养,戒烟忌酒,经常开窗通风等注意事项。就这样,坚持了3个月,患者的病情有了明显好转。

在后期下乡督导中,柴辉途经患者家。患者大老远看见柴辉,就招呼柴辉到家里做客,不停地说着感谢的话。看着老人身体恢复得越来越好,柴辉倍感欣慰。

这只是柴辉工作中一个缩影。像这样的例子还有很多。工作10多年

来,柴辉不忘初心,牢记使命,凡事身体力行,以身作则。自参加工作以来,柴辉始终奋战在结核病防治第一线,无论刮风下雨,节假日,只要患者一个电话,他都随叫随到。2007年~2013年,柴辉连续7年被评为“先进个人”;2013年,柴辉在信阳市疾病预防控制中心举行的结核病岗位练兵和大比武活动中荣获三等奖,被授予“全市疾控工作技能标兵”称号。

柴辉常说:“结核病防治工作任重而道远,我会更加努力工作,以优质的服务态度,善待每一位患者,为彻底消灭结核病贡献自己的一份力量。”

成语与中医

提要:不仅需要吐故纳新,我们的中医学也需要不断地革故鼎新,全盘否定不可取,避而不取其长和短亦不可取。

成语吐故纳新出自《庄子·刻意》,原意是指人呼吸时,吐出浊气,吸进新鲜空气。现多用来比喻舍弃旧的,吸收新的,不断更新。古人很早就认识到控制呼吸在养生方面的重要作用,认为通过“吹胸呼吸,吐故纳新”的方法控制呼吸,再加上一些形体的锻炼,便可以养生健身,延年益寿,庄子称为“道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”。

对老祖宗传下来的诸多药方,通过临床验证,保留有用的,优化不好的。尤其是中药制剂的现代萃取技术一定要解决,以便于患者服用,减轻患者煎药的麻烦,从而适应现代快节奏生活。另外,中医的传承要打破以前的门户之见,不能再搞秘传不授的技术封锁,在保证多样化的前提下,走系统化、规范化、发展化的道路。既要讲中医的辨证论治,也要扬弃那些模棱两可、故弄玄虚的空洞调调,学习借鉴西医的循证医学等。总之,既不能一是一非地“黑”,亦不能盲目地不加辨别地照抄照搬。

西医也是在不断变化发展的,也经历过传统阶段,也曾技术单一,不够完备,甚至有一阵子大行放血疗法,不管啥病,先放血再说。西医在进入中国后,起初也不是一下子就为国人所接受的,也是经历了一番曲折的。

事实上,中医也是在一代代杏林前人不断探索中发展而来的,甚至在建国初期,中医仍然是主角。当时穿梭在大江南北,乡野田间,为广大群众解除病痛的医生多为中医。毛主席对中西医持开放态度,都有肯定和批评,他认为将来发展只有一个医,那就是唯物辩证法指导下的一个医。他还具体指出,要抽调一二百名优秀的医科大学毕业生交给有名的中医,让他们中西医本领都学一学,努力把中西医界限取消,成为中国统一的医学,以贡献世界。

周恩来总理对中医更是情有独钟,晚年特别倚重中医诊治调养身体,曾与多位著名老中医结下不解之缘,多次组织知名老中医在新中国成立后的瘟疫防治中发挥出色的表现。钱学森早在20世纪80年代就提出:“我们要搞的中医现代化,是中医的未来化,也就是21世纪我们要实现的一次科学革命,是地地道道的尖端科学。”

有不少人认为中医有很多理论是用科学解释不了的,如经络、五行等,但科学本身也是在一步步发展的,目前的科学解释不了的,也许将来能解释。寻医治病,要是疗效,只要能治愈,就说明了它的价值和作用。中医是中华民族几千年凝结的智慧,是在与大自然相处并利用自然对抗疾病完善自己的不断实践中沉淀成的,具有独特的东方文化色彩。中医里面不仅仅有医,还有道,有哲学。不可否认的是西医来到中国,时间并不长,在此之前,中国人就靠中医来诊治疾病。

不可否认的是,中医和西医,在病理研究甚至在理论思维上都有不少差异,但这绝不是水火不容、不能和谐共处协同发展。一门学科尚有不同的学派,一个学派尚有不同的观点,很多时候,保持多样性,不是坏事情,而是好事情,能给人们提供更多的选择,更多组合优化的机会,更多比较取舍的机会。所以,尽信书,则不如无书,取其精华去其糟粕,用发展的思维去解决发展中的问题,才是解决问题的正途。

发展是硬道理。目前,在国外,对中医药吸收借鉴最多最深的莫过于日本和韩国了,在他们国家,中药也即“汉药”比国内还火,实现了大量的出口,带火了中药,让地球村的人都对其趋之若鹜。但他们在发展中医药的道路上也并不是没有任何问题。

他山之石,可以攻玉。但愿我们的医改,能走得更稳妥、更长远些。

“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。”相信在经过一番新的改革后,中医,这棵经历过千年风雨的老树,一定能再次焕发新的生机,绽放新的花朵,结出更多更香甜的果子。我们谈文化自信,不妨从中医自信开始,因为中医就是中华文化特别有代表性的一部分。

(作者供职于河南大学出版社)

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医学的那些事,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

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室