

■ 养生堂

肿瘤患者之扶正固本

□李伯群

现在肿瘤呈高发趋势,严重威胁人们的身体健康。肿瘤患者在医院经过综合治疗后,要进行较长时间的康复,肿瘤患者只要保持良好的情绪,乐观对待工作与生活,积极调整自己的饮食起居,提高机体的免疫功能和抗癌能力,能最大程度地控制肿瘤的复发。具体有以下几个方面:

精神养生调理

人需要努力奋进,也需要闲情逸致,劳逸结合。精神紧张,工作压力大,会使大脑皮层处于紧张状态,影响肿瘤的形成和生长速度,也可改变免疫系统的功能。笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。说明乐观可使人健康长寿,可自然增强人的抗病能力。肿瘤患者可适当做一些有益健康的娱乐活动,如练气功、练瑜伽、打太极拳、听音乐、弹琴、下棋、练书法、绘画、养花、养鸟、钓鱼、收藏鉴赏等来发挥自己的才情,转移悲观的情绪,使自己的生活更加充实与美好。

饮食养生调理

饮食是营养机体维持生命的物质基础,合理的饮食,能增强体质,抵御外邪而且能防病治病。《黄帝内经》云:“五

谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”在肿瘤患者的康复期,若能注意调整饮食,就可以达到饮食养生的目的。肿瘤患者,实则泻之,养正积自除的原则,辩证施治。

经临床研究证实,人参、银耳、杏仁、桑椹子、扁豆、蘑菇、刀豆、薏苡仁等食品可促进淋巴细胞的转化,人参、山药、乌梅、大蒜、蛇肉能提高巨噬细胞的吞噬作用;胎盘、龙眼肉、鹿肉、牛骨髓、黄芪、党参、枸杞子能提升红细胞和血红蛋白;鸡血藤、龙眼肉、花生、甲鱼、胎盘、人参、黄芪能增加白细胞;龙眼肉、花生、红枣、胎盘可增加血小板;苦瓜、西瓜、甘蔗、猕猴桃、夏枯草、乌梅、菱角、茄子、河蚌具有清热解毒、抗癌的作用;杏仁、海藻、昆布、薏苡仁、百合、葫芦、柚子、

萝卜具有抑制癌细胞生长的作用等。患者可在医生指导下根据自己的体质及身体状况选择相应食物进行自我调理。

运动养生调理

肿瘤患者适当的运动,可使中枢神经的兴奋和抑制得到相应调节,从而提高生存质量。运动养生不仅是身体的锻炼,也是意志和毅力的锻炼,许多健身运动随时都可以做,一般宜选择动作缓慢、柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的运动,如步行、打太极拳、慢跑等,也可以选择做一些扩胸、伸腰、仰头、原地跑、原地跳、广播体操等运动,每次运动量以锻炼后感觉不疲劳为宜,常以脉搏及心跳频率作为运动量的指标,若运动量大,心率及脉率就快,一般以每分钟心率增加至120次~140次为宜,老年人的

运动量以每分钟增加至110次~130次为宜。若运动后食欲减退、头昏、头痛、劳累、汗多、倦怠,说明运动量过大,超过了机体耐受的限度,会使身体因过劳而受损。每个人要根据自己的兴趣爱好和身体条件选择合适的运动项目,以达到运动养生的目的。

中医疗法

中药可选择益气养血,温阳滋阴,健脾补肾,调肝养心的药物进行固本扶正治疗,如黄芪、党参、枸杞子、黄精、茯苓、女贞子、猪苓、灵芝、龙眼肉、西洋参、当归、熟地黄等。还可以配合针灸、艾灸、耳穴压豆、拔罐、埋线、穴位注射、足浴等中医疗法,来扶助正气,提高免疫力,兼祛邪毒。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

消食化积鸡内金

□杨国

在日常生活中,白天的工作比较忙碌,很多人晚饭吃得比较丰盛,身体消化不动,容易积滞。为大家推荐一个特别好的消食药,就是我们日常生活中很常见的鸡内金。

鸡内金,是鸡的砂囊,又称为鸡胃、鸡黄皮、鸡食皮,也是我们日常的美食——鸡胗、鸡肝。大家都知道,鸡吃谷物、种子、昆虫等,消化功能是非常强大的。

中医认为,鸡内金味甘,性平,具有健胃消食、涩精止遗、通淋化石的功效,主要用于治疗食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积、遗尿、遗精、石淋涩痛、胆胀胁痛等。

如今的鸡内金多取自养鸡场喂鸡饲料的“圈养鸡”。“圈养鸡”大多在灯光下催生,采用鸡饲料喂养的方式,定时加料,生长较快。

传统的鸡内金多取自“散养鸡”。“散养鸡”一般吃稻谷、玉米等五谷杂粮以及山间的小虫子,时常还啄食沙子帮助消化食物,生长较慢。

从鸡的生长环境、时长、饮食结构对比,“散养鸡”更加符合药材的要求。其参与了对各种饮食的消化,产出的鸡内金更加坚实,药效更强。

(作者供职于河洛毛氏中医馆)

医学的目的

□安济生

学习中医的人都知道,医圣张仲景在《伤寒杂病论·序》中记载:“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”

现在的医学生入学的时候要对着《医学生誓言》宣誓:健康所系,性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻,谨庄严宣誓:我志愿献身医学,热爱祖国,忠于人民,恪守医德,尊师守纪,刻苦钻研,孜孜不倦,精益求精,全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛,助健康之完美,维护医术的圣洁和荣誉,救死扶伤,不辞艰辛,执着追求,为祖国医药卫生事业的发展 and 人类身心健康奋斗终生。

如果仅仅从文字上来说,这是前辈贤贤对于医学生的内在要求,属于门内话,那么从医患之间的关系来说,医生学医的最大意义在哪里呢?

我经常在门诊上面对一些焦虑、恐惧、绝望的患者,难言的苦涩涌上心头。

每当听到患者对我说他所患疾病的发病率是多少万分之一,目前主要分布在哪个大洲、哪个大洋,最近一例发病患者在哪个国家,未来这个病的病理过程以及临床表现会成为什么样子的,我觉得我面对的不是患者,而是一个流行病学专家。

每当我对着一个一天测量六七遍血糖而焦虑不安的糖尿病患者的时候,我就很想说:“长期的焦虑和每天那么多次采血的恶性刺激,就算是正常人的血糖也会升高,胰岛的功能也会崩溃。”

每当一些癌症患者绝望地看着我,告诉我他所患癌症的流行病学特征、病因病理过程、临床表现、未来预后、5年生存率、生活质量如何的时候,我只想说:“按照您了

解的方向,本就是死路一条,为何不换一种思路来考虑解决这个问题呢?”

那么,患者这种状态,自然有他本身的原因。他们对于医学知识掌握得那么专业,却很少真正关注自己的感受,看病而忘了自己应该怎么和医生交流,医生是不是应该从自身的医疗过程中和患者的交流,以及医学科普的过程中做一些反思呢?

每当患者和我讨论流行病学知识及病因病理过程,然后满怀期望地等着我的时候,我就想说:“您找我的目标就是延长生命,身心健康地活着,对吗?如果是,那就听我说。”

医生的最终目的,应该是让患者远离疾病的痛苦及对于疾病的焦虑和恐惧。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

喝中药时该如何忌口

□陶继阳

“大夫,喝这个中药能不能吃火锅,能不能喝酒……”
“不能,要忌口。”
“为啥要忌口啊?”

“因为中药具有治病养生的效果,药物与食物配合不当会‘抵消’中药的药效,与食物搭配好才能达到好效果。”

那么,服用中药期间,哪些食物会影响疾病和治疗效果呢?

温补中药忌吃白萝卜和绿豆

人参、西洋参、党参、红参不能与白萝卜同时服用,同时服用可削弱人参等的补气功效。此外,绿豆具有清热解毒的作用,会“抵消”人参等药物的功效。

温热药方不能喝冷饮

温热药方针对的是寒性疾病。喝冷饮不仅不利于药物的吸收,还会减弱药物的效果,损伤胃肠的阳气,加重病情。

清热药躲开葱、姜、蒜、酒和辣椒

如果正在服用银翘散或者三黄汤等辛凉或者苦寒的药物,应避免吃辛辣、刺激性的食物,例如辣椒、胡椒、酒类和葱蒜等,这些会减弱清热凉血类中药的疗效。

治过敏和肿瘤

别吃芒果、海鲜、鸽子肉、牛肉、狗肉

正在服用中药治疗哮喘、皮炎、溃疡性结肠炎、克罗恩病、肿瘤、肝病等有或伴有免疫性疾病的人,最好不要吃海产品、花生、牛奶、芒果、荔枝、鸽子肉、牛肉、狗肉等。

糖尿病、心血管疾病要低脂低盐饮食

糖尿病、心血管疾病患者血管容易因为血脂偏高、产生粥样硬化病变。高盐可以引起水钠潴留,故应低盐低脂饮食。

养胃中药“怕”胀气和不容易消化的食物

胃肠不好的患者最怕胀气、不容易消

化、生冷的食物,同时多吃或者饮食不规律也将影响养胃中药的效果。

各类食物禁忌表

一、生冷类食物

绿豆、海带、绿豆芽、苦瓜、西红柿、无花果、梨、黄瓜、西瓜、冬瓜、茭白、紫菜、马齿苋、木耳菜、鸭蛋、田螺、鸭肉、螃蟹等,此类食物均偏寒凉,脾胃虚寒、阳气虚的人禁用。

二、发物类食物

蘑菇、笋、芥菜、鸡公肉、猪头肉、母猪肉、海鲜及鱼类、鸽子肉、牛肉、狗肉、蒜、葱、木耳等,此类食物均为动风生痰助火之品,容易产生疹、疖、疮、痍等皮肤疾患,或诱发关节炎、过敏性疾病等,结缔组织病、各种热病、皮肤病、肿瘤患者禁用。

三、油腻类食物

核桃、芝麻、花生、肥肉、油煎、油炸的食物等,含油脂量较高,容易损伤脾胃健运,造成高血脂及血管硬化等病变。故凡

外感疾病、肝胆病、心血管疾病、脾胃虚弱者不宜用。

四、辛辣类食物

葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒等,此类食物多辛热,具有通阳健胃之功效,多食则易生痰动火、散气耗血,阴虚体质、血证、热病、痔瘡、疔、慢性咽喉病、肠道湿热、膀胱湿热者不宜用。

五、鱼腥类食物

黄鱼、鲤鱼、带鱼、蚌肉、虾、螃蟹等,此类食物多为咸寒而腥之发物,多含异性蛋白,易引起过敏反应,多食则易伤脾胃并诱发疾病,故脾胃病、过敏性疾病、肿瘤病、热性疾病、大病重病等不宜用。

六、胀气中满食物

大豆及豆制品、花生、红枣、核桃、玉米、坚果、苹果、牛奶、红薯等,这些食物容易引起腹部胀气,加重肠胃的不适感,脾胃病、体弱多病者不宜食用。

(作者供职于郑州市中医院)

■ 读书时间

时光荏苒,时过境迁,转眼间,我在周口市中医院规培学习已有1年多了。这1年多来,我从该院中医内科主任刘勤建老师学习,刘老师平时非常注重中医经典的学习,特别是《黄帝内经》。刘老师常常教导我们:“古时候没有电子设备,先人生活中的经验都是一点一滴地刻录到石碑、竹简上的,经过岁月的侵蚀,经久不衰,流传下来就成了经典。医学生要多读经典,吸取经验,尤其是中医,更应注重中医经典的传承。”

《黄帝内经》是我国现存最早的中医学理论专著,是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学著作。在理论上,《黄帝内经》建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“辨证”“论治”“养生学”及“运气学”等。

养生之道——素心常怀静朴理

《黄帝内经·素问·上古天真论》记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”生有生,大道自有证。法于阴阳,和于术数,以平为期,阴平阳秘,精神乃至。《黄帝内经·素问·宝命全形论》中的“人以天地之气生,四时之法成”,人与天地相参,养生之法亦离不开天人相应的整体观念。

起病之道——生病起于过用

《黄帝内经·素问·经脉别论》中的“故春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也”。四时气候太过,可发病;喜怒忧思悲恐惊,情志过激,可发病;五味过于嗜嗜,可发病;形劳、房劳太过,可致病。无论外感、内伤,发病之因,皆为“过用”。因此,养生的过程,就是避免“过用”的过程。用针、用药,也应适度,而不能太过,过则伤正。

病机之道——病机十九条

《黄帝内经·素问·至真要大论》记载:“诸风掉眩,皆属于肝;诸寒收引,皆属于肾;诸气膹郁,皆属于肺;诸湿肿满,皆属于脾;诸热瞀瘵,皆属于火;诸痛痒疮,皆属于心;诸厥固泄,皆属于下;诸痿喘呕,皆属于上;诸禁鼓栗,如丧神守,皆属于火;诸痉项强,皆属于湿;诸逆冲上,皆属于火;诸胀腹大,皆属于热;诸躁狂越,皆属于火;诸暴强直,皆属于风;诸病有声,鼓之如鼓,皆属于热;诸病附肿,疼酸惊骇,皆属于火;诸转反戾,水液浑浊,皆属于热;诸病水液,澄澈清冷,皆属于寒;诸呕吐酸,暴注下迫,皆属于热。”病机十九条阐述了疾病发生的机理,对临床疾病的诊断和治疗有较强的指导意义,掌握病机就掌握了治病的关键。

治病之道——治病必求于本

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》记载:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求于本。”本,指阴阳。生理上,人有脏腑经络气血,又分表里上下内外,这些皆属于阴阳范畴而又可细分阴阳。从病因上看,外感六淫、内伤七情,也分阴阳。在辨证上,中医的八纲辨证首辨阴阳。从病机上,风寒暑湿燥火、阴虚、阳虚,人体疾病形成不外乎阴阳的偏盛偏衰。从治疗上看,用药的寒热温凉、升降气味;用针的提插补泻及灸法等,皆合阴阳之理。“治病必求于本”说明了疾病发生的本质,指出了调治阴阳是治病的根本方法,是中医临床诊治的基本原则。

防患之道——上工治未病

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“是故圣人未病先防,已病防变和早期诊治3个方面。反映了防重于治的预防为主的学术思想。对养生保健、防病治病有重要的指导作用。《金匮要略》中的“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,即是在《黄帝内经》治未病思想指导下,结合脏腑五行学说制定的已病防变的治疗措施。

《黄帝内经》中还有很多学说、观点、思想,诸如气、经络、脉诊、治则、针刺、形神一体观等,对后世医学乃至诸多学科都有着非常深刻的影响。

读经典,跟名师,多临床。中医之道,道途径,道本源,道内经。

(作者为周口市中医院2019级规培医师)

声明

郑州大学第一附属医院李远的医师资格证(编码:201841110412702198911120595)、执业医师证(编码:110410000095943)已找到。特此声明。

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 联系电话:13939715700

地址:信阳市羊山新区新五大道56号

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药故事,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

投稿邮箱:54322357@qq.com

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



郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

中医减肥技术培训

有人喝水就长肉,有人怎么吃都不胖,找到肥胖的原因

减肥不是问题,养成健康习惯、健康饮食,1个月减掉4公斤-10公斤脂肪

系统培训中医减肥技术和相关的中医专业知识(舌诊和五脏辨证)

纯手法或者内调 易学习、好操作、效果好、不易反弹、可临床带教

联系人:陈燕 电话:15539178898

地址:郑州市金水区