

■ 养生堂

夏季如何养生

□ 权春分

夏季是阳气最盛的季节,天气炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。夏季骄阳似火,人们容易感到心情烦躁,科学养生在夏季更加重要,那么,夏季该如何养生呢?

“健康长寿”“长命百岁”是千百年来人们对生命的美好祝福和愿望,也是人们对自我生命质量和长度的不懈追求。然而,生活中真正能够“颐养天年”“百病不生”之人寥寥可数,人们在享受物质及精神生活的满足感和愉悦感的同时,又要承受着各种各样的身体和心理疾病的折磨。那么,病从何来?怎么预防疾病的发生?值得人们去深入思考。其实,早在两千多年前,我们的祖先已经掌握了健康的密码,只有“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”才能做到“尽终其天年,度百岁乃去”(《黄帝内经》),传统道家养生亦讲究“道法自然”“清静虚无”。这就告诉我们要想健康长寿就要“顺应自然、平衡阴阳”,如果违反了自然变化的规律,阴阳失去平衡必然导致疾病的产生。“道法自然”要求人们体内的物质、能量、思维信息等综合“气场”的变化要顺应外界自然“气场”的变化,并

保持高度的一致,才能达到人体身心阴阳平衡,维持健康状态。现在进入夏季,五行属火,内应于心,外界自然“天地气交,万物华实”,呈现一派繁荣景象,人们就要顺应“火气”之“阳盛、养长”的特点,夜卧早起,坚持户外锻炼,接受夏日阳光带来的阳气以养心气,同时还要养心血、静心神,使心气长旺。夏季天气炎热,人们阳气外浮于肌表腠理,会有大量汗出,然而不懂养生者往往采用吹空调、贪食冷饮等方式尽快消汗除热,结果导致毛孔骤缩,阳气郁闭不得舒展,汗液不得排泄,久而久之之湿热滞留于体内,给各种病菌的生长创造了有利条件,等到秋季、冬季阳气减弱时,就会引发鼻炎、咽炎、哮喘、过敏性皮炎、风湿性关节炎、慢性腹泻等疾病。要预防此类疾病的发生,真正做到“冬病夏治”“冬病夏调”,就要在夏季顺应天时,固护阳气,顺应阳气的舒展,多吃清淡食物,防止厚腻之品损伤“中虚”的胃阳和脾阳;多饮热水,让汗液自然排泄;同时要静养心神,保持心情愉悦,防止心火过亢,情绪激怒;子时和午时为养心血的最佳时间,夏季午睡不仅能够养护心血,同时能让机体更有效地应付因代谢过快带来的疲劳感。对于体内素有湿邪和阳虚的患者,夏季则是祛湿和养阳的最佳季节,除了生活作息和饮食的调整,适当的艾灸能够有效地帮助我们祛除湿气、养护阳气。艾灸对肌肤、穴位的温热刺激,使肌表的阳气得到充分的舒展,同时艾火的纯阳之气能够通过肌表深入透达经络、脏腑,使得血管扩张,血液循环

和淋巴循环加快,代谢能力增强,不仅能够使局部的渗出物、水肿、瘀血等得到快速吸收,同时炎症的病理产物也随着汗液快速、大量排出体外,这就是艾灸能够祛湿和养护阳气的原理。不同的疾病,选取的艾灸部位和穴位不尽相同,譬如脾胃虚寒者常选用中脘穴、神阙穴、气海穴、关元穴等;宫寒腹痛者常选用神阙穴、关元穴、八髋穴、命门穴等,体虚易感者常选用大椎穴、肺俞穴、定喘穴、膏肓穴等。想要预防疾病、增强体质、美容养颜者,可以适当选择督灸、通阴三阳灸、雷火灸、脐灸等方法提升阳气。因艾灸具有“拔山之力,开门驱邪之功”,正确的艾灸不仅能除寒祛湿,还能够散热退热,治疗多种脏器和组织的炎症,因此想要通过艾灸治疗疾病,最好有专业的医务人员进行指导,这样才能事半功倍。(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

■ 中药传说

银杏

□ 殷红才

相传很久以前,在一个村庄里,村民们过着男耕女织的生活。后来由于蝙蝠精作祟,使村民们的生活蒙上了一层阴影,人们经常生病,家禽家畜不断失踪。观世音知有妖孽作祟,便派银杏仙子下凡,为老百姓祛病消灾。银杏仙子化作一棵银杏树,长在青年金泰的家门前。银杏树在金泰的精心护理下,迅速成长。金泰劳作回家,经常发现锅里有饭,脏衣服洗得干干净净,感到十分惊奇和不懈。后来,金泰发现是银杏仙子给他洗衣做饭。一次偶然的机会,蝙蝠精的行踪被小豆子发现了,蝙蝠精便吃掉了小豆子。金泰率领村民四处寻找,终于发现了蝙蝠精的藏身之地,放火逼出蝙蝠精,并一箭射中蝙蝠精的后腿。蝙蝠精继续在水中放毒,村里很多人都染上了疾病。金泰受乡亲重托,准备前往佛山寻找仙果救治乡亲,不料自己也染病卧床不起。银杏仙子用银杏治好了金泰,并告诉金泰银杏树上的果实可以治乡亲们的疾病。金泰苏醒后,只见门前的银杏树上果实满枝头,随即用银杏治好了村里染病的人。治好乡亲们的疾病后,金泰和银杏仙子合力打败蝙蝠精,互诉衷肠,乡亲们也为他俩祝福。为了能使善良、幸福永驻人间,他俩甘愿化作雌雄两株银杏树,根相连,枝相连,永远造福子孙后代。后来,每逢重阳节,玉皇大帝大摆宴席,将天庭仙果——银杏作为奖品,银杏园则由银杏仙子负责看管。银杏,又叫白果,兼具观赏和药用价值。银杏的用药部位主要是它的果实。在明代时期,也有药学家将银杏制成中成药,可见银杏在我国医学上历史悠久。银杏性平,味甘、苦涩,有小毒,入肺经、肾经。明代《本草纲目》中记载,银杏“熟食温肺、益气、定喘嗽、缩小便、止白浊;生食降痰、消毒、杀虫”。说明银杏在治疗咳嗽、哮喘、遗精遗尿、白带方面具有独特的效果。药理研究表明,银杏果肉内含黄酮、内酯、白果酸、白果醇、白果酚、鞣酸、抑菌蛋白及多糖等有效成分,具有抑制真菌、抗过敏、通畅血管、改善大脑功能、延缓老年人大脑衰老、增强记忆力、治疗老年痴呆症和脑供血不足等功效。除此以外,银杏还具有耐缺氧、抗疲劳和延缓衰老的作用。经常食用银杏,可以滋阴养颜抗衰老,扩张微血管,促进血液循环,使人肌肤红润,精神焕发,延年益寿,是老幼皆宜的保健食品。银杏含有黄酮甙、苦内脂等,对脑血栓、老年痴呆症、高血压病、高血脂、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等具有特殊的预防和治疗效果。银杏可以保护肝脏、减少心律不齐、防止过敏反应中致命性的支气管收缩,应用于哮喘、移植排斥、心肌梗死、中风、器官保护和透析。银杏本身具有的食疗效果,使人们可以在品尝美食的同时,也得到一定的治病疗效。广东省有卖白果羹的习惯,清香可口的白果羹,不仅可以充饥,而且能够治病,深受人们喜爱。银杏实际上有小毒,它含有氢氰酸,一般以绿色的胚部毒性最强,作为干果食用,白果必须熟食或制成蜜饯。入药用,熟用收歙作用强,生用清毒杀虫的作用强,但生食不可过多。研究显示,儿童生吃7粒~15粒,即可引起中毒,炒熟后毒性降低,但一次摄入量也不宜过多。5岁以下儿童宜禁吃银杏。一般不宜长期服用。服用治疗疾病时应遵从医嘱,一旦出现不适症状,应立即停止服用,即时到医院就诊。(作者供职于郑州警备区门诊部)

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!投稿邮箱:54322357@qq.com

河南省卫辉市郜氏医疗美容专科专业种植头发

谢顶、发际线、发际线以内的手术疤痕、烧伤疤痕、烫伤疤痕、电灼疤痕、硬皮病等皆可种植,此外,还可以种植眉毛、做人工双眼皮、去眼袋。签订合同,不住院,随植随走。河南省内医生,减免50%手术费。联系人:郜义祥种植热线:400-608-112013525062439 13673737064

地址:河南省卫辉市庞寨乡政府东700米路南(京港澳高速卫辉出口,往滑县方向17公里即到)

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,是信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新农合合作医疗)、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

第46次全国特色医疗名医学术交流暨肝胆病风湿骨病痛证论坛通知

(学习党史、牢记宗旨,交流中医药特色医疗经验)

中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚英杰国际文化中心、北京聚医杰医药科学研究院、中国医疗卫生人才信息网将联合主办本次会议,会议主题是“纪念建党100周年,学习党史、牢记宗旨,交流中医药特色医疗经验”。定于2021年6月23日~24日(6月22日报到)在江西省井冈山市召开。特邀各级中医特色医疗名医及乡村中医、民间中医、中医医术确有专长人员、中医养生保健工作者参加本次会议。一、会议内容。1.特邀中共中央组织部、宣传部有关领导专家讲党史,进一步增强中医人员热爱中国共产党、跟党走,为中医事业而奋斗;2.特邀有关专家作中医药防治肝胆病、风湿骨病、痛证及各种常见病、疑难病等方面的学术讲座和培训;3.评选特色医疗优秀论文;4.有关专家作“中医医术确有专长人员医师资格考核政策”解读及应考指导;5.穿红军服、走红军路,参观革命圣地井冈山,进行革命传统教育;6.所有参加代表均发“参会纪念匾牌”及《中医药治疗风湿病痛证》《肝胆病诊疗技术专家讲座材料》等。二、会议时间。6月22日全天为会议报到时间,6月23日~24日为会议及培训时间;6月25日~26日参观井冈山革命圣地;6月27日返程。三、会议费用。每位代表需交参会报名费300元,会务费及资料培训费1500元,会议期间食宿、参观统一安排,费用自理。本次会议机会难得,限60人参加,欢迎尽早联系报名!

请在6月12日之前将参会报名费300元、交流论文(无论文也可报名)、个人技术简介等材料、本人2寸(3.5厘米×5.3厘米)登记照片4张,用快递寄至北京市100036-98信箱井冈山会议会务组 李莹莹收,邮编:100036。信封上注明“井冈山会议”报名。或请加微信b356565报名。联系电话:010-83210238 18515917952 18500577884 18511329528。

肛肠全程无痛技术培训

常年招生

学痔瘻技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘻专科门诊

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂

走亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/定购热线:0371-58615152

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省中医招生资格学校 河南省医学教育先进单位 河南省中招考招先进单位 河南省中等职业教育示范学校 河南省中职高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,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。该校占地面积50667平方米,建筑面积35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、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训基地。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,国家中医药管理局办公室、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

扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。学生待遇 普通中专毕业生由河南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)。未参加中招考试的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。2021年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	720401	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	720201	1000	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	720301	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	720403	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

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