

浅谈中医养生



资料图片

□市中医院主任医师 董子强

随着人们生活水平的不断提高,工作压力的不断增大,我国人民文化素质的不断提高,人们开始把注意力从“有病才看”,转移到了“养生保健”上。说到养生保健,并不是西医所说的,要定期检查身体,有病早发现,有病早治疗,这不叫防病,这叫等病。我国几千年来传承下来的传统中医学,祛病延年,才叫养生之道。

早在几千年前,我们的老祖宗就在《黄帝内经》第一篇中提到:“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。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”又曰:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”可见,养生保健从来都不是新生的理念,古人即懂得养生保健之重要。其中之理念,实乃养生保健之准则。

中医的养生方法很多,不外是从人的三大本能入手:摄食、自卫、繁殖等,有的还加上修身养性。刘纯在《短命条辨》里说:“经曰:正气存内,邪不可干。夫正气衰者有三:过饱、气恼、不劳。”因此,应从饮食、

起居、情志等方面干预。

早晨起床第一件事就是喝凉开水。这就是刘纯说的:“晨起胃气最弱,故而饮凉水以激胃气,此为养生第一。”也就是说,人刚睡醒的时候胃气最弱,还不能吃东西,喝凉开水可以有效刺激胃肠道,从而产生饥饿感。现代医学发现,人类的新陈代谢率在凌晨4点左右是最低的。心跳次数很少,呼吸次数很少,消化液分泌也很少。因此,早晨起床不能吃难以消化的食物。但早晨必需吃东西,否则不但不能补充上午的能量,而且容易发生胆结石。

午饭要吃饱,既可以补充上午消耗之能量,又可以为下午工作提供所需能量,且午饭之后要散步半小时,然后午睡。正如刘纯所说的:“饭后小憩,以养精神。”午睡是非常重要的,因为午饭是一天之内最重要的补充营养的时机,而午睡的时候,就减少了其他部位的血液供应,使得胃肠道得到充足的血液供应,去充分吸收食物。但是午睡时间不要过长,一个小时就可以了。

下午要健身,每天大约16点的时候,是人体新陈代谢率最高的时候,此时锻炼身体不容易受伤。有些人认为活动身体,就叫锻炼身体。其实不全正确,活动需达到全身出汗。

晚饭不吃或尽量少吃。古人云“过午不食,去肥气而养胃气。”人不能一天到晚吃得饱,这样容易生病。过午就是过了13点。也正因为如此,我们中国人的传统是不吃晚饭的。事实证明,不吃晚饭不会影响人的健康,反而因为诱发强烈的饥饿感不容易生病。当然喝一碗粥,或者吃点儿水果也可以。现代人总爱闹病,可能就是吃了很饱的晚饭撑的。俗话说:“马不吃夜草不肥。”同样的道理,人吃晚饭也不会肥胖。现在有些人下班回家,大吃特吃晚饭。美其名曰“补充营养”,其实不然,这叫找病。临睡前可泡泡脚,刺激足部的穴位,可温经络以升清气。

另外,保持心情愉悦,淡化功名利禄,只有不为功利,心平气和,少动怒、勿急躁,才能保持良好身体状态,正如《黄帝内经》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

(本报记者 牛瑛瑛 整理)



下肢遭电缆线绞断

总医院成功再植让年轻患者重获新生

本报讯 7月28日,一场极速营救在平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)上演。我市某企业职工李某在现场作业时左下肢遭遇电缆线绞断,伤情危重。总医院迅速启动创伤绿色通道,多学科专家严阵以待,第一时间给予患者以生命的支持,经过争分夺秒的极速救援,总医院多学科联合成功将患者断肢再植,让这位年轻的患者避免了截肢危险,重获新生。

7月28日下午4时许,匆忙的脚步声在总医院急诊科响起,紧急入院的重症患者牵动着总医院医护人员的心。由于患者左小腿离断伤,失血过多,伤情危重、复杂。急诊科值班医生当机立断,备血、输液,纠正患者生命体征。患者的伤情第一时间传达至医院副院长王鹏的办公室,他亲自坐镇指挥,一场由该院多学科联合救治团队组成的极速营救小组赶到急救现场。

患者DR及下肢血管造影提示:左侧胫腓骨中下段粉碎性骨折,周围软组织肿胀并

局部缺损积气,左侧胫后动脉未显影,腓动脉远端显影浅淡,左侧胫前、后静脉显影浅淡。面对这种情况,急诊手术方案的制定是摆在医生面前亟待解决的难题。

由于患者左小腿中下段完全断裂,肌腱、神经、血管外露,血肉模糊,伤口污染严重,骨折部位部分骨段缺失,创面不完整,各种难题加大了手术难度。在以往的病例中,为了保证患者生命安全,减少失血性休克,医生往往选择截肢保全患者生命。可是面对这样一位年轻的患者,截肢无疑对他的生活造成深远的影响。急诊室外,患者家属殷切盼望着医学能够保全患者断肢,挽救年轻的生命。

“全力以赴,为患者保肢。”王鹏副院长的决定迅速传达至多学科救治小组,由创伤骨科一区副主任张韶民组成的手术团队临危受命,在麻醉科、手术室的全程护航下,下午4时30分,一场生死救援在该院手术室正式“打响”。扩创、清创VSD引流,经远近

端扩创伤口探查后,手术团队成功找到离断肢体断端的血管神经肌腱等组织,在患者全身情况允许的条件下,立即行“离断肢体再植术”。通过骨折部位固定与显微外科手术重建血循环,为患者吻合神经及离断的肌肉、肌腱,使伤肢重获新生。

手术历时近4个小时,终于成功为患者接上了断肢,患者平安转入ICU继续治疗。断肢再植手术不仅挽回了患者的肢体与生命,更“再植”了患者继续生存的勇气与信心。

该例重症突发伤患者的成功救治折射出总医院多学科诊治的综合实力,在面对突发卫生应急事件时,由总医院多学科联合救治队伍组成的救治小组,以精湛的技术、众志成城的合作精神打赢了这场伤情“遭遇战”。尤其针对重症患者,各学科的精湛医术及强大责任心,为市民的生命安全起到了至关重要的护航作用。★

(李莹)

医护人员妙手回春 脑梗老人终获康复

本报讯 近日,市第二人民医院(以下简称市二院)神经内二科病房,在该科住院的雷老先生一家将一面写有“医德高尚,妙手回春”的锦旗送到了该科副主任王琪的手中,表达了对该科室医护人员细心护理、精心诊治的高度肯定和感谢。

据了解,今年65岁的雷老先生来自我市鲁山县梁洼镇。7月15日上午,有多日右侧肢体无力的雷老先生出现右侧上肢持物不能、右侧下肢上抬无力、右侧半身麻木、伴头晕、口角歪斜、言语不清等症状。在当地医院就诊后,被诊断为“脑梗死”。入院后,老人病情进展很快,右侧肢体软瘫,意识不清,当地医院紧急下了病危通知,并联系上级医院(市二院),帮助老人转院。

当天下午4时许,正值市二院神经内二科副主任王琪值班,接到急诊电话的他迅速安排科室医护人员做好紧急接诊准备。同时,他火速赶往急诊科参与会诊。此时,患者已经陷入昏迷状态,大小便失禁,生命垂危。情况紧急,时间就是生命!市二院立刻为患者打开绿色通道,在王琪的带领下,患者在未办理任何手续的情况下迅速被送入神经内二科进行抢救。

通过头颅CT检查,患者被初步诊断为大面积脑梗死。由于患者本身还患有高血压、冠心病,颅内血管高度狭窄等,病情复杂,王琪立刻组织神经内二科医护人员,针对患者的身体状况制定了严密的治疗方案,对患者进行救治。3天后,患者的意识恢复清醒,各项指标也逐渐恢复正常。

科室护士长王俊霞带领护理人员为老人实施了系统的康复治疗 and 训练,包括吞咽训练、言语训练以及肢体的康复锻炼。半个月的精心治疗后,老人康复迅速。8月3日,笔者在市二院神经内二科病房见到患者雷老先生时,他已经能够下地走路,精神状态良好,饮食起居都能自理。

“感谢神经内二科的医生,他们不仅医术高明,帮我父亲捡回一条命,还让老人得到了最好的康复治疗,我真的是打心底感谢啊!感谢所有帮过我们的医生和护士!”患者儿子雷先生一边将锦旗递给医护人员,一边激动地说。

据王琪介绍,脑梗死是中老年人的常见病和多发病,平时有高血压、糖尿病、高血脂症、风湿性心脏病瓣膜病、冠心病、心房纤颤、颈动脉狭窄、吸烟酗酒等,均是脑梗死的高危人群。脑梗死是一种致死率很高的疾病,轻的会导致言语不清、口角歪斜、肢体麻木无力等症状,重的可导致言语不能、肢体瘫痪、吞咽困难、饮水呛咳等,严重威胁患者的生活质量,给家庭及社会造成严重的经济负担。脑梗死是可以预防的,平时应严格控制高血压、糖尿病等危险因素,根据自身健康的具体情况,在专业医师的指导下合理服用药物,可以有效预防脑梗死的发生。

王琪建议,患者一旦有头晕、站立行走不稳、言语不流利、肢体麻木无力等症状,应立刻到具有溶栓条件的医院就诊,而且是越快越好。3小时内是急性脑梗死溶栓治疗最佳时间窗,如果错过了治疗时机,脑细胞缺血坏死将造成不可逆的损伤。(李莹)

平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话:8861111

地址:建设路与新华路交叉口东50米路北