

秋季润燥 常用百合

处暑之后,虽然天气依然闷热不已,但已开始变得干燥。不少人慢慢会感觉出现口咽干燥、皮肤粗糙,甚至烦热难眠的情况。

中医认为,秋季在五行中属金,具有沉降、肃杀、收敛的特性。秋季要注意补肺阴,百合是一款常用的中药材。但需注意,百合的使用需因人而异,风寒感冒、虚寒出血以及脾胃不佳者不建议食用;而市场上常见的“菜百合”,也不能替代药用百合。

中药百合在全国各地均有生产,以湖南、浙江生产为多。据中医著名药学典籍《日华子本草》记载,百合具有“安心,定胆,益智,养五脏。治癫邪啼泣,狂叫,惊悸。”之功,另有《纲目拾遗》云百合可“清痰火,补虚损。”

中医认为,百合味甘、性微寒,归肺、心经,具有养阴润肺、清心安神之功。用于治疗肺阴虚证引起的肺热久咳,痰中带血和劳热咳血等症状,以及热性疾病后期出现的余热未清、虚烦不安、失眠多梦等症

状。现代药理研究发现,百合主要含淀粉、蛋白质等营养成分,以及秋水仙碱等。具有很好的止咳祛痰平喘、镇静、抗过敏以及提高机体免疫功能的作用,临床可用于治疗慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核、肺癌、神经官能症、慢性胃炎以及更年期综合征等。

但胡世云特别提醒,百合虽好,但使用也要因人而异。若是风寒感冒,虚寒出血以及脾胃不佳者则不建议食用百合。最



好在医师或药师的指导下到医院或正规药店购买使用。

学习穴位按摩打通健康养生“筋络”



高血压:百会与太冲穴

穴位选择:1.百会穴,位于头顶正中线与两耳尖连线交叉处,可以通过两耳角上连线中点来简易取穴。2.太冲穴,位于位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。拇趾、次趾夹缝向脚背方向二横指,即是太冲穴。

按摩方法:力度由轻到重,循序渐进,以局部出现酸、麻、胀、痛和(或)发热为准。每次每次按揉5分钟,每日早晚各1次。

专家提醒,高血压患者可按摩穴位辅助治疗,但千万不要擅自停药。此外,在情绪激动或者身体不适、漏服降压药等情况下,一些患者血压会突然升高,常伴头晕、头痛,有的可能还会出现恶心、胸闷等症状。这时不论是高血压病人还是家属都会比较紧张,反复地量血压,殊不知,紧张的情绪会导致血压居高不下或越量越高。一般建议,在这种情况下,第一时间测量血压是正确的。如果血压在160/100毫米汞柱以下,大可不必紧张,尽量放松,在床上静卧休息,按摩上述穴位,多数情况血压会逐渐降下来。如果血压超160/100毫米汞柱,建议口服降压药,然后静卧休息并进行穴位按摩。如果血压超过180/100毫米汞柱,出现恶心呕吐或胸痛、喘憋等症状时,应马上就医。

心绞痛:内关、神门、檀中穴

心绞痛患者在大量体力活动时,可能会出现胸闷、胸痛、气短等症状,穴位按摩能扩张血管,改善心肌供血,缓解症状。

穴位选择:1.内关穴,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。寻找这个穴位时,我们先用力攥紧左拳,将右手食指、中指、无名指并拢,无名指放在左手腕横纹上,右手食指和左手手腕上凸起的两根筋交叉点就是内关穴。2.神门穴,位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。3.膻中穴:在体前正中线,两乳头连线之中点。

按摩方法:将拇指或食指指峰(避免用指甲用力掐按皮肤)放于穴位上,先揉后按,以向下按压为主,左右交替进行。力度由轻至重,以使其穴位产生酸、麻、胀、痛、热等效应为度。每天上下午各进行一次,每穴按摩2~3分钟。该方法适合冠心病患者日常保健或心绞痛发作时进行。但是,如果心绞痛发作时胸痛程度重,持续时间超过5分钟,建议立即含服硝酸甘油、速效救心丸等急救药物,若胸痛持续不缓解,应马上就医。

心律失常:神门、郄门、内关穴

穴位选择:郄门穴,在腕横纹上5寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。大致相当于腕横纹和肘横纹中点,两条肌腱中间,神门、内关穴位置如前所述。

按摩方法:将拇指或食指指峰(避免用指甲用力掐按皮肤)放于穴位上,先揉后按,以向下按压为主,左右交替进行。力度由轻至重,以使其穴位产生酸、麻、胀、痛、热等效应为度。每天上下午各进行一次,每穴按摩2~3分钟。郄门穴位置较深,按压时力度要稍重,按压的时间可以延长至每次5分钟。

专家提醒,心律失常分很多种类型,有些患者伴有较严重器质性心脏病,如冠心病、心肌病、心力衰竭等或患有甲状腺疾病,还有些心律失常会危及生命,如室性心动过速、室扑、室颤等,这时需就医。

明目醒脑:风池穴

风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大

筋外缘陷窝处,与耳垂齐平,常与攒竹穴、太阳穴、睛明穴、四白穴等配合,治疗眼部疾病,缓解眼部症状。按揉以上穴位,同时配合颈椎矫治,对治疗近视眼有很好的疗效。此外,按揉风池穴和周围肌肉,可以有效地缓解颈椎病、外感风寒、内外风邪引发的头痛,以及长时间低头工作导致的颈部疲劳。工作间隙,轻叩风池穴,可起到提神醒脑、消除疲劳的作用。

养胃:中脘穴

中脘穴在腹部正中线上,胸骨下端与脐连接中点处,按压时会有酸痛感。胃不好的人可以常按中脘穴。急性胃刺痛患者可点按中脘穴,用手指按压10秒,松开,再压,如此反复,三五分钟就可缓解症状;慢性胃不适患者可按揉中脘穴,用手掌轻揉,可促进消化;急性胃肠炎患者在按揉中脘穴的同时,还可以按揉天枢穴(位于脐旁2寸处)、大巨穴(位于脐下2寸旁开2寸)配合治疗。

补肾固元:关元穴

肚脐以下3寸(约为除拇指外四根手指并拢的宽度)处就是关元穴。按揉关元穴可补充肾气,延缓衰老。对男性来说,按揉关元穴可以缓解肾虚、腰酸、掉发等问题。对女性来说,按揉关元穴可以治疗和缓解很多妇科病。按揉关元穴前,要先搓热手掌,将掌心对准腹部的关元穴做揉搓的动作,由轻到重,直到感觉发热。



七夕节热销的玫瑰也是一味良药

一年一度的“七夕节”,让不少鲜花店的玫瑰花又“火”了起来。

玫瑰花不仅是象征爱情的名花,在中医看来,中药玫瑰花也是疗疾法病的良药,而且药食俱佳。

疏肝化郁

南京市中西医结合医院中医妇科乳腺病门诊副主任医师王俊杰介绍,清代著名食疗养生著作《随息居饮食谱》中记载玫瑰能“调中活血,舒郁结,辟秽,和肝。酿酒可消乳癖。”《本草再新》中记载玫瑰能“舒肝胆之郁气。”中医所指的乳癖是以乳房有形状大小不一的肿块,疼痛,与月经周期相关为主要表现的乳腺组织的良性增生性疾病,好发于30~50岁妇女,约占全部乳腺疾病的75%,是临床上最常见的乳房疾病。本病与西医病名乳腺囊性增生症等相似。

行血破积

“门诊中遇到一些证型属于血瘀证的患者,处方中也会用到玫瑰这味中药。”南京市中西医结合医院妇产科绝经前后诸症专病门诊副主任医师李萍介绍,中医所指的绝经前后诸症实际上就是女性更年期综合征,一般是在40岁开始,女性就逐渐进入围绝经期,一直到绝经后12个月左右的时间容易出现。这个阶段由于卵巢功能逐渐衰退,会出现一系列内分泌失调症状,比如烦躁、易怒、心悸失眠、精神抑郁、阵发性潮热、倦怠乏力、饮食减少及月经紊乱等。玫瑰花有活血化淤的功效,清代药学专著《药性考》中记载玫瑰能“行血破积”,因此,玫瑰花对于血瘀导致的更年期综合征患者是比较合适的。



绛县 2020 年公开招聘大学生村医笔试时间通知

绛县 2020 年公开招聘大学生村医领取准考证及笔试时间确定如下:

- 一、领取准考证时间:2020年9月11日(早上8:00-11:30,下午3:00-5:30)
- 二、领取准考证地址:绛县卫生健康和体育局403室
- 三、笔试时间:2020年9月12日(早上9:00-11:00)
- 四、笔试地点:绛县高级中学校
- 五、防疫要求:

请广大考生知悉并遵守我省疫情防控要求,做好自我健康管理,参加笔试时积极配合考点疫情防控工作,至少提前半个小

时到考场,以免影响考试。

- 1.考生应于考前14天起,每日自觉进行体温测量,记录及监测健康状况,尽量不到外省旅游;不出入人群拥挤、通风不良的场所;不接触发热、有咳嗽等呼吸道症状病例。
- 2.考生需自备使用一次性医用口罩或医用外科口罩,除核检身份时摘掉口罩外,考试全程必须佩戴口罩;考生在候考和进入考场前要进行手消毒,便后严格进行六步洗手法和手消毒。
- 3.考生需服从考点现场管理,在考点尽量保持1米以上距离,避免近距离接触交

流。笔试结束后,按要求迅速有序离开考场,严禁聚集和逗留。

- 4.请考生自行打印《承诺书》(承诺书先不用签字,到现场再签)。考生在考试前一天或者当天将绿色健康码和行程码打印到承诺书的背面(注:绿色健康码和行程码需彩色打印)。
- 5.考生进入笔试考点参加笔试,应当主动出示身份证、准考证和印有绿色健康码和行程码的承诺书。
- 6.所有考生必须按要求主动接受体温测量,经现场医疗卫生专业人员确认有可疑症状的(体温37.3℃以上,出现持续干

咳、乏力、呼吸困难等症状),立即就近到发热门诊或定点医院进一步诊疗。

- 7.考前14天内有去过国内疫情高、中风险地区或者健康码为黄色的考生需提供7天内核酸检测阴性结果证明并做好自身防护方可进入考场。
- 8.考试时,考生为新冠病毒肺炎确诊病例、无症状感染者、疑似患者、确诊病例接触者,及已治愈未超过14天隔离期;考前有发热(37.3℃以上)、咳嗽等相关症状且不能排除新冠肺炎的,居民健康码为红码;有以上情况考生不得参加。