

绛县核酸检测小分队正式成立

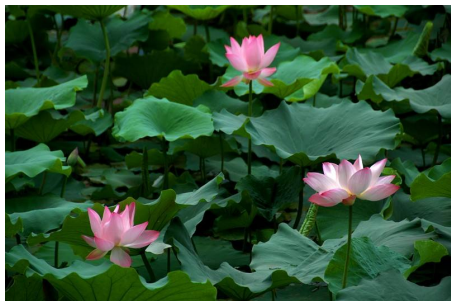
本报讯 为有效防范和积极应对 2020 年秋冬季节可能出现的新冠肺炎疫情,按照“应检尽检的要求”,对发热门诊患者、新住院患者及陪护人员、医疗机构工作人员等重点人群应全部进行核酸检测,对其他人群众主动提供服务,确保“愿检尽检”,尽最大可能满足疫情防控要求,在确保检

测结果准确的前提下,县医院在卫健局的感召下,在县域内组建了 30 人的专业核酸检测小分队。

这支小分队正蓄势待发,保证做到“召必来,来必战,战必胜”,绝不辜负国家和人民的期望,为疫情防控做出应有的担当和贡献。



荷叶养生解读



荷,古代又称“芙蕖”。夏秋季节,杭州西湖的一大美景便是湖中之荷,以“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”来形容一点都不为过。赏荷不仅要赏荷花的红粉多姿,更少不了荷叶的浓淡碧绿衬托。站在岸边深呼吸,便会闻到一股沁人心脾的香,这不仅有荷花散发出的幽香,更多的应该是如盘的荷叶透出的清新之气。《爱莲说》中的“出淤泥而不染”赞荷花之品质,荷叶又何尝不是呢。殊不知,荷除了用来观赏之外,其全身皆可入药,这样即便离开了它盛放的季节,四季都能为人类的健康服务。

《食疗本草》中最早记载了荷叶的功

效,在“莲子目”下,释为“破血”。由“食”字可见其能作为日常食用之物。由“疗”字可知,其不仅仅是果腹之食那么简单,还有中药药性,能用于治疗疾病,只不过药性较为和缓,可长期使用,以在潜移默化中纠正人体质之偏颇,达到疗病或治未病的目的。这就是在中国历千年而不衰的“食疗”。

荷叶能用于减肥,此功效古代典籍中已有记载,如《本草纲目》中记载“荷叶升发阳气、去脂瘦身”。《本草求真》中说“服荷叶过多,令人瘦劣”。除此之外,荷叶还有诸多功效,如《滇南本草》中所载“上清头目之风热,止眩暈,清痰,泄气,

止呕”;再如《本草纲目》中载“生发元气,裨助脾胃,涩精浊,散瘀血,消水肿、痈肿,发痘疮。治吐血、衄血、咳血、下血、尿血、血淋、崩中、产后、恶血,损伤败血”;又如《药性切用》中说“升胃中清气,煨饭助消化”等。概括来说,荷叶具有清热解暑、升发清阳、散瘀止血等功效,主治暑热烦渴,头痛眩暈,脾虚腹胀,吐血下血,产后恶露不尽等。

现代药理研究表明,荷叶含有荷叶碱、亚美罂粟碱、甲基乌药碱等多种生物碱以及槲皮素、柠檬酸、苹果酸、鞣质等成分,有降血压、降血脂和减肥等功效。

调心是提高免疫力的关键

《内经》记载:“心者君主之官,神明出焉。”意思是,心主导人体的精神活动,包括意识思维、精神情志等。可见调心是提高免疫力的基础。情志不畅之人,遇到困难常感到身心俱疲,机体免疫力会下降,从而加速人体生理衰退,百病丛生。因此我们保持积极的精神状态,沉静乐观,愉快知足,避免是非,调心以安内,锻炼以攘外,内外兼修方能延年益寿。

那么如何锻炼调心呢?教大家一静一动两个方法。

静法:静是静坐,静坐姿势要求脊椎正直、双肩微张,手结印,头端正,双眼微闭,同时配合调息,以腹式呼吸为主。调身和调息都是为调心做准备的,调心是静坐中最主要的一个环节。静坐时调心主要是通过合适的方法调整心态来入静入定。常用调心的方法为意守法,把意念守持在身体特定的部位,或体外特定的景物上,最常用的是意守丹田(气海穴)。切记不要过分用力,

否则会引起大脑兴奋,过犹不及。二是默念法,比如可以从 1 数到 10。思想放空后可将双眼睁开,调整姿势,挺胸抬头,克服昏沉,将心神聚集,内心对未来充满希望。古人云“静则神藏,躁则消亡”,通过静坐调心,归根结底是调神,安神定志,达到无欲无求的状态,淡泊以明志,宁静以致远。

动法:动的方法是按揉关元和命门穴,全身自然站立,双腿分开,与肩同宽,目视正前方,左手掌心劳宫穴对关元穴(脐下 3 寸),右手掌叠加至左手掌,按揉时先顺时针 60 次,然后左右手交替位置,逆时针按揉 60 次,共 120 次;再用相同手法按揉命门 120 次,所按之处有发热感为度。另一项是全身重心在脚上的转移,让注意力高度集中,一共五节每节做 8 次,一节是全身重心向两脚尖上移动然后还原做 8 次;二节重心在后脚跟往上往复;三节重心在脚小拇指上,左右各 4 次;四节重心在脚外侧上,左右各 4 次;五节重心在双脚内侧上往



复,随着每一节的节奏变化,身体重心发生变化锻炼身体的平衡神经。

收尾动作主要分拍打、梳理和按摩三点。拍打主要穴位是足三里穴 5 次,从上往下拍打胆经 5 次;打天鼓 120 次,是双手紧紧捂住双耳,用食指和中指互相击打后枕部的玉枕穴,在耳内产生悦耳的轰鸣声;梳理指用双手五指从前额往后梳理 5~10 次头发;按摩睛明穴和太阳穴 3 次,双手交替按摩合谷穴与关元穴 1~2 分钟。

做完整套动作约 10 分钟,相当于形神与身心整体协调运行一遍,人会感到神清气爽。建议连续做 2 遍,对身体健康,提高免疫力大有好处。

『贴秋膘』莫跟风

秋天到,民间素有“贴秋膘”之说,大家都开始着手进补。但实际上并非人人都需要“贴秋膘”,有的人还会有“虚不受补”的情况,出现口腔溃疡、咽喉肿痛、腹胀便秘等不适,正如清代医家陈士铎《本草新编》中指出:“愈补愈虚者,乃虚不受补,非虚不可补也。”所以“贴秋膘”需要采取个体化养生保健方法。

哪些人不适合“贴秋膘”

中医学认为“虚则补之,实则泻之”,可见“贴秋膘”明显适合于虚证人群;而对于一些营养过剩人群,则不适合进补,如肥胖、代谢综合征、2 型糖尿病、高尿酸血症、高血脂症等患者,如果盲目进补,就可能加重原发病,正如《黄帝内经》指出:“其人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”意思就是说,过食高蛋白、高热量食物,会导致肥胖,进而体内产生内热,表现为口中甜腻,脘腹胀满,大便干结等,长此以往就可能导致消渴等疾病的发。

哪些人容易“虚不受补”

“虚不受补”从狭义的角度指脾胃虚弱不能运化补益之品;广义角度指补益之后效果不佳甚至出现不良反应。以下这些人群容易出现“虚不受补”,需要引起大家的重视。

脾虚之人:脾虚之人脾胃虚弱,消化能力较差,不能有效地吸收营养物质,如果在短时间内进食大量牛羊肉、骨头汤、鸡汤等高热量食物,只会加重脾胃的负担,导致消化不良。临床常见于儿童、老年人和长期熬夜加班、饮食不规律人群等。

气滞之人:气滞之人我们称之为林黛玉人群,并非虚证患者,而是因为生活、工作压力大,感情不顺利,导致气机郁滞,身体气血不通畅,经常会表现为虚弱的假象,如倦怠乏力、气短、经常叹气、爱生闷气,这个时候如果误以为身体虚了,而去进补,反而会加重气机郁滞。

为什么会手抖这些情况要注意



手抖是上了年纪的人常见现象,但病根有可能是在大脑。引起手抖的原因有很多,我们只要通过仔细观察就会发现,许多老年人都存在手抖的症状。

那么手抖的原因有哪些呢?又该如何去改善?

1、特发性震颤

到目前为止,它是最常见的一种慢性震颤,发病率约为 4%。特发性震颤是指当你试图用手做某种工作或动作时发生的震颤。

特发性震颤既有可能是轻微的(几乎觉察不到),也有可能严重到无法完成日常任务。有一种简单的方法能辨别你经历的是否是特发性震颤,那就是喝点烈性酒。如果你喝了烈性酒后,震颤就消失了,就可以明确是这种诊断。

2、帕金森病

与帕金森病有关的手抖被称为静止性震颤,因为它在手闲着的时候出现。

与特发性震颤不同,与帕金森病有关

的手抖有一定的节奏。对许多帕金森病患者来说,他们的震颤开始于拇指和食指之间的搓丸样动作。

3、某些药物

一些治疗哮喘的药物如支气管扩张剂会导致手抖。安非他明、一些他汀类药物和选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)也会引起手抖。

如果是服用这些药物的原因造成了手抖,可以在医生的指导下服用其他替代性的药物。

4、疲劳

睡眠不足和锻炼过于劳累所造成的肌肉疲劳也会导致手抖。