

传播太极文化 弘扬中华国粹

我县举办 2020 年三级社会指导员暨太极拳项目培训班

本报讯 12月25日,为期两天的县三级社会体育指导员暨太极拳培训班圆满完成。

来自全县10个乡镇、社区共80余名太极拳爱好者参加培训。本次培训由我县卫生健康和体育局主办,县太极拳协会承办。培训分理论培训和实践培训,培训结束后进行现场考核,考核合格颁发三级社会体育指导员证书。

太极拳不仅仅是一项让人健身的运动,他还包含着中国的文化和哲学,最近被列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录。通过此次培训,旨在不断壮大涇县社会体育指导员队伍,调动广大群众参与全民健身的积极性,让体育锻炼经常化、个人健身生活化,弘扬太极拳传统文化,更好地推动我县太极拳运动进机关、进社区、进农村活动的开展。



县卫体系统举办“扶阳与补土学术传承创新”培训班

本报讯 为弘扬中医文化,传承国药精粹,进一步夯实中医基础,把我县打造成中医药特色县,发挥中医药独特的优势和作用,使其更好的造福于民,县卫体局于12月19日在县卫校举办中华中医药学会“扶阳与补土学术传承创新”涇县培训班。全县各村卫生所(室)医务人员近100人参加培训。

培训邀请专家董学军授课。董学军是中华中医药学会扶阳与补土派学术传承与创新

新论坛负责人,世界中医药联合会青年中医专业委员会理事、清华大学老科协特聘中医专家、北京扶阳国际中医科学研究院院长,师从第四代火神派传人彭重善大师,深得扶阳疗法精髓,火神派第五代传人。扶阳中土论即中气决定论(以下简称“扶阳中土论”)理论体系创始人,扶阳与补土派名家。

课堂上学员们认真听课,与老师积极互动,受益匪浅。授课内容为中医的研究方法,

中医的核心内容,中医的基本概念解读,常见病因病机和胃气的关系,疑难病的诊疗思路,中医的所有名词概念,病因病机都是胃气的变化所形成。重要理论核心:“明生死,明阴阳,明先后,明升降”,“有胃气则生,无胃气则死”之《内经》精髓,系统阐述了运用扶阳中土论治疗疑难病症的成功经验。

『冬吃萝卜』有道理

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,消散内热,还有下气宽中、消积导滞等作用。市面上萝卜的品种有不少,而不同的萝卜却各有各的“看家本事”。

胡萝卜具有消积益气、补肝明目等功效。因为胡萝卜中含有的脂溶性的胡萝卜素,用油爆炒是最好的食用方式,其营养物质可以充分被吸收,或者将胡萝卜洗净切成块,与肉类一起炖,营养也会充分利用。

白萝卜性凉,具有下气、消食润肺、解毒生津、利尿通便的功效,对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。消化不良可生吃,补气则熟吃。肺热咳嗽者可将白萝卜和冰糖搭配炖汤,可以起到除痰润肺、和中止咳的作用。

青萝卜性凉味辛,因为青萝卜色青偏入肝经,功效偏于清热疏肝,有“水果萝卜”的美称。青萝卜中的纤维素可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。青萝卜的最佳做法是凉拌,但冬天凉拌会寒胃,建议炒或者炖吃。

水萝卜中含有各种维生素及钙、磷、铁等矿物质,具有利尿、消食、解酒等功效。因为水萝卜维生素C含量较高,所以最好生吃。水萝卜炖汤喝,能有效解酒护肝。

萝卜虽好,但除了胡萝卜以外都属辛辣口味,在食用时一定要适量,不可贪食。

冬吃膏方有讲究

定的。

阿胶功在补血养血。它善治血虚引起的各种病症,能通过补血起到滋养补益的效果,可使脸色红润,肌肤细嫩,有光泽,并用于调经保胎,增强体质,改善睡眠,健脑益智,延缓衰老。

鹿角胶性温,味甘、咸,功效补肾、益精、补血,温阳益精膏方首选。常用于治疗肾气不足之虚劳衰弱,腰膝酸软,男子阳痿滑精,女子子宫虚冷、崩漏、带下。《本草汇言》称其是壮元阳、补血气、生精髓、暖筋骨的良好药。

龟板胶性平和,味甘而咸,有滋阴潜阳、益肾健骨的作用,并兼补血止血,是滋阴膏

方首选。常用于治疗肾阴不足引起的骨蒸潮热、盗汗遗精,以及小儿发育不良、筋骨不健,以及妇女崩漏下血。

鳖甲胶性平和,味咸,有补肾滋阴、破瘀散结的作用,滋养中兼能祛瘀,养阴活瘀膏方首选。除了用于治疗肾阴不足,潮热盗汗、手足心热外,还用于肝脾肿大、肝硬化、闭经等。

由于病证兼夹,膏方中有选用一种胶,也有多种胶同用的。要注意的是胶类容易影响到肠胃的消化吸收,要注意在膏方中配用健胃助消化之品。具体使用时,需要在医生的指导下据情选择。



随着生活水平的提高,人们保健意识日益强烈,冬至前后服用膏方成为一道亮丽的风景。提到膏方就必然想到阿胶,其实中医膏方有素膏、荤膏之分,素膏是用蜂蜜来收膏,并不放任何胶类;荤膏是利用胶的黏稠之性,用来收膏,但更多的是考虑其药效,到底选用什么胶是根据不同胶的作用来决

涇县新冠肺炎疫情防控指挥部 关于做好冬春季疫情防控的紧急通知

12月23日至24日,大连市新增6例确诊病例,沈阳新增1例入境人员解除隔离后核酸检测阳性患者,浙江青田1例境外输入确诊病例治愈后复阳,北京新增2例无症状感染者。截止目前,我国在成都、牡丹江、大连、沈阳、北京、吐鲁番等地还有中风险地区13个。元旦、春节即将到来,将迎来人口流动最多、持续时间最长的重要假期,对当前新冠肺炎疫情防控带来严峻挑战。为应对当前疫情的严峻形势,巩固我县来之不易的疫情防控向好态势,县疫情防控指挥部紧急提示:

一、严格重点人员管控。14天内有中高风险地区旅居史的来(返)涇人员,务必

第一时间向所在社区(单位、宾馆酒店)报告,实施1+7管控措施(1次核酸检测,检测结果为阴性的做好7天自我健康监测),纳入社区健康管理。自我健康监测期间非必要不外出。非必要不要前往中高风险地区,必须前往时做好个人防护,遵守目的地防控措施,返涇后第一时间报告。

二、从即日起在元旦春节期间,按照“非必要不举办”的原则,从严控制大型聚集性活动,必须举办的要经主管部门同意,报县疫情防控指挥部批准。

三、全县范围内商场、超市、宾馆、酒店、企事业单位等不得举办庆典庆祝、跨年联欢、企业年会等大型人员聚集活动。凡擅

自举办大型聚集性活动,将追究相关场所和举办者的责任;对因人员聚集造成疫情扩散的,将依法依规严查重处。

四、车站、商场、超市、医疗机构、养老机构、学校等大型公共场所、人员聚集场所要强化扫码验码、测量体温、通风消毒等防控措施,发现异常及时报告、妥善处理。进入公共场所的所有人员须佩戴口罩、保持安全距离。

五、提倡文明节俭过节,从简操办婚丧喜庆事宜,减少不必要的聚集、聚餐、聚会,尽量避免前往人员密集和通风不良的场所。加强锻炼,注意保暖,均衡营养,劳逸结合,提高身体免疫力。科学佩戴口罩,养成

“一米线”、勤洗手、注意咳嗽礼仪、使用公筷公勺等良好卫生习惯。居家、教室、办公场所等注意经常开窗通风,保持空气流通、清新。如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,不要自行购买和服用药物,应自觉避免接触他人,规范佩戴口罩后前往定点医院(县人民医院)发热门诊检查治疗,就诊途中避免乘坐公共交通工具。

涇县新冠肺炎疫情防控指挥部
2020年12月25日