

健康资讯

继承传统医学文化 激发蒙医整骨新活力

文/包金山

中医学是中华民族的伟大创造,少数民族医药则是中医药重要的组成部分,中国蒙医整骨术是少数民族医药中发展快、份量重的一块瑰宝。

蒙医整骨术是继承和发扬中华传统医学文化,在草原文化中孕育和不断丰富起来的古老医术。作为提倡人与自然和谐共生的草原文化的重要组成部分,蒙医整骨术的系统理论来源于自然万象的运行规律,重视“天地人和”“阴阳交替”,以珍爱生命、以人为本、医术为主、患者至上为核心理念,体现了人体与外界紧密相连的有机整体观,贯穿了人与自然的和谐统一,是一种融合了哲学理念和科学思想的非手术疗法。蒙医整骨术将医学理念从“关涉疾病”扩展到了“关涉健康”,更加强调“医学面对的不仅是疾病,更是鲜活的人。”

说起蒙医整骨术,“中国科尔沁包氏整骨世家”非常具有代表性。多年来,以科尔沁包氏整骨世家

为代表的蒙医整骨人孜孜以求,不断创新将中国蒙医整骨术介绍给世界,打破了国际上延续了数百年的“三科制”惯例,继西医科、中医科、中西医结合科之后,在国际医学学科上填补了“中国蒙医整骨术”的空白,使得蒙医整骨学屹立于世界医学之林,在人类医学史上展示着蒙医整骨的独特价值。

中国蒙医整骨术以手感正复为主、夹板固定为重点、喷酒按摩为特点,强调“对症用药、调节饮食、功能锻炼”,并创新提出“一对话三诊六则九结合”的精髓理论。中国蒙医整骨术将喷酒正骨与身心疗法巧妙结合,利用人体骨骼自我复位、自我固定、自我愈合的潜能,针对年龄不同、骨骼构造和骨折类型的不同规律,运用不同手法和不同固定方式治疗骨折。治疗骨折的全过程均重视和保护骨髓和血运,保护骨的成骨细胞和骨的营养动脉,使疗程短、费用低、并发症少,患者不痛苦、骨折愈合快、功

能恢复好,取得了良好疗效。

多年来,中国蒙医整骨术解除了众多国内外骨伤病人的痛苦,解决了中外治疗骨伤长期没有很好解决的人与物、动与静、内因与外因、主动与被动、骨骼与软组织、意与气、形与神八对矛盾,受到广大患者的热情赞誉,得到了国内外医学界和科技界的认可和重视。蒙医整骨术列入了国家级非物质文化遗产项目。

民族医药事业的繁荣发展离不开党和国家的政策指引,作为一名现代医学科技工作者,我们将肩负起历史责任,对祖国忠心、对人民赤诚、对生命敬佑,心怀“国之大者”,把握新时期发展机遇,勇攀高峰,不断向医学领域广度、深度进军,使中国蒙医整骨术在祖国大发展和国家大健康事业中发挥独特优势!

(作者单位:内蒙古民族大学附属医院)

提个醒

喝红茶也能降低死亡风险

一项前瞻性队列研究发现,喝红茶可能与较低的死亡风险有关。每天喝两杯或两杯以上茶的人患病风险最低。这一发现发表在最新一期的《内科医学年鉴》上。

茶是全球消费量最大的饮料之一。此前研究表明,在喝绿茶最多的人群中,喝茶与较低的死亡风险之间存在关联。相比之下,在喝红茶更普遍的人群中,发表的研究结果不一致。

在英国,喝红茶很普遍。英国国立卫生研究院的研究人员利用英国生物库的数据进行了一项研究,评估饮茶与全因和特定原因死亡率之间的关系。他们还评估了常见的茶伴侣(牛奶和糖)的使用、茶的温度以及影响人们咖啡因新陈代谢速度的基因变异是否存在不同的联系。

英国生物库包括了50万多名年龄在40岁至69岁之间的男性和女性的数据,研究人员在2006年至2010年期间完成了一份基线调查问卷。在这些人中,85%的人报告经常喝茶,其中89%的人报告说喝红茶。与不喝茶的人相比,报告每天喝两杯或更多杯茶的参与者死亡风险降低9%—13%。同时考虑其他因素,如参与者是否喝咖啡,在茶中添加牛奶或糖,他们喜欢的茶的温度,或者与咖啡因新陈代谢相关的遗传变异,都观察到了这种关联。

研究人员认为,他们的发现表明,即使茶的摄入量较高,也可以成为健康饮食的一部分。

(来源:科技日报)

天天饮食

秋季防燥咳 食疗有良方

立秋已过,预示着秋天的到来,随着天气逐渐干燥,不少人会出现一种特殊咳嗽,表现为干咳无痰,或痰少而黏,不易咯出,咽喉干痒,舌干而少津液,中医将这种咳嗽称为“秋燥咳嗽”。

中医认为,燥为秋令之气,秋燥之邪易通过口、鼻侵犯于肺,影响肺清润的功能,气机失常才会引起咳嗽,此时我们只要多选用滋阴润燥、养肺止咳类食材或药物即可达到止咳的目的。

比如雪梨、陈皮、川贝、萝卜等,具有养肺润燥、润肠通便、化痰止咳等作用。因此,预防秋燥咳嗽,也可以结合食疗的办法。

萝卜陈皮汤

材料:白萝卜250克,陈皮10克。

制法:将萝卜切片,与陈皮一同煎汤,每日一剂,分两次服完。

效果:白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可。且白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰作用,能清热生津、缓解咽喉干等症。陈皮则具有理气健脾、燥湿化痰的作用。

川贝炖雪梨

材料:川贝粉10克,冰糖15克,雪梨1个。

制法:削梨皮,挖去梨心,切片,加冰糖,与川贝粉一同放碗内,加水适量,隔水炖煮。文火炖1小时左右,分两次服,饮汤、食梨。

效果:雪梨具有清心润肺、利便、止咳润燥的功效,川贝是常用的化痰止咳药。此方对干咳、痰少难出有较好治疗效果。

此外,要预防秋燥咳嗽,还要尽量避免辛辣食物的刺激,从而保证体内津液不受损耗,因为辛辣刺激性食物往往会加重咳嗽。同时,可以多摄入一些水果、蔬菜等易于消化且富有营养的食物,给身体补充水分。

(来源:人民网)

耳石症与“颈性眩晕”

一、临床表现不同

“耳石症”与“颈性眩晕”临床症状有许多相似之处,患者难以区分清楚,非专科的医生也易误诊误治。“耳石症”是发生于耳鼻喉科的一类典型的外周性前庭功能异常而引发的疾病,英文简称(BPPV),BPPV的临床症状主要特点:头部位置相对于重力方向改变而突发眩晕。眩晕为旋转性,多数持续数秒至1min左右,常伴有恶心、呕吐、心率不稳等症状。症状主要出现在晨起、躺下、翻身时发作,发病前无任何先兆,重复诱发体位眩晕可重复出现。变为性眼震是其重要体征。“颈性眩晕”则是发生于骨科,头晕主要特征为:头昏眼花,感觉身体漂浮的,走路像是踩在棉花上,担心会摔倒或害怕失去意识。多在颈部大幅度扭转、低头、仰头时容易诱发。多伴有耳鸣、恶心、视力模糊、平衡失调等临床表现。颈肩部疼痛是其重要体征。颈椎CT或核磁可见血管压迫改变,一般是第一第二椎间孔狭窄所致。

二、怎样自我鉴别

1.发病时间:临床上,最常见的眩晕为耳石症,耳石症主要表现为随体位改变而出现短暂的眩晕,一般持续时间不超过1分钟,颈性眩晕发作时间长,长期头晕。

2.伴随症状:耳石症较重时发作时伴随恶心、呕吐等植物神经紊乱的症状,并且在发作后有较长时的头重脚轻和漂浮感。头部昏沉感,较轻的慢性耳石的患者会经常有忽悠悠一下就好转,头位变化不对还有忽忽的感觉前庭性眩晕还有平衡三联征,即有眩晕、眼球震颤和身体向一侧倾斜而在临床上。颈源性眩晕,它没有眼球震颤,但会有耳鸣,视物模糊。

3.眩晕发作体位的关系:颈性眩晕和颈部体位改变有关,即固定患者头部时,使患者颈部旋转,此时如果出现眩晕,考虑为颈源性眩晕的可能大一些;耳石症主要表现为头部旋转至某一角度时,突然出现的眩晕,即将颈部固定,使其不发生旋转,将头部旋转,此时发生的眩晕,可以和颈源性眩晕加以鉴别。

(通辽市第二人民医院耳鼻喉科主任 王慧勤)



生活百科

孩子们的营养餐这样搭配

开学之后,孩子们的社交活动变得频繁,学习任务也明显加重,对饮食的需求则更加旺盛。中小学生在生长发育的关键阶段,对食物和营养素的需求都要高于成人,所以,无论在家还是在学校,学生都要吃“营养餐”。有几条小建议教给各位家长和老师们:

1.一份营养的学生餐应包括谷薯类、蔬菜、水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类这四大类食物。

可以选择“二米饭”或“杂粮饭”,搭配一小块红薯或山药等作为主食。

2.每餐要食用2—3种蔬菜,把深色蔬菜和浅色蔬菜搭配起来,既能做到营养丰富,又可以看起来色彩艳丽,提高食欲。

3.每顿饭包含一定肉类,优先选择脂肪含量更低的鱼肉、鸡肉,适量吃牛肉、羊肉和猪肉。

4.要把豆制品加入到每日的餐盘中,豆

浆、豆腐、豆皮等都是不错的选择。

5.坚果富含不饱和脂肪酸和多种维生素,可以在两餐之间选择一小把坚果作为零食,作为正餐的有益补充。

6.学龄儿童每天要摄入300毫升及以上的牛奶、酸奶或者相当量的奶制品。

7.每天一个鸡蛋,一日营养更全面。最后,再教大家一个简单的口诀,可以背下来方便给孩子准备美味的营养餐:

谷类薯类是主食,每顿要吃不能少。

蔬菜水果益处多,不同颜色巧搭配。

猪牛羊肉适量吃,鱼肉鸡肉更优先。

天天喝奶别忘记,鸡蛋营养很全面。

豆浆豆腐和豆皮,提供蛋白有功劳。

坚果每天一小把,控制好量很重要。

餐盘食物要丰富,少油少盐质量高。

文/徐培培(中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员)



生活百科

这些食物最好不要二次加热



日常生活中,我们难免会有吃不完的剩饭菜。对于这些剩饭菜,再吃的时候,一般都会经过加热后食用。但是你知道吗,有些食物不能二次加热,最好还是赶紧扔掉!盲目节约并没有任何好处,还有可能给身体埋下很多隐患!究竟哪些食物不能二次加热呢?我们又该如何处理剩饭菜呢?

一、菌类食物

提到菌类,第一个想到的就是蘑菇,蘑菇经过高温烹饪之后会产生大量的硝酸盐,放在冰箱中低温保存,第二天加热后继续吃的话,进入人体内的亚硝酸盐含量会增加。经常吃第二次加热后的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等症状,长期这样吃会增加罹患消化系统肿瘤的概率,所以不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次性吃完,吃不完扔掉。

二、海鲜食物

虾、蟹、花甲等海鲜类食物不适宜二次加热,没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌,产生毒素,增加肝脏的解毒负担,最好现做现吃。

三、菠菜

菠菜草酸含量高,需要焯水之后食用,再加上菠菜中还含有大量的硝酸盐,如果二次加热的话,菠菜会因为再次受热转化为亚硝酸盐,从而对人体有害。

四、牛奶

牛奶不能反复加热,时间长了牛奶就会变质,从而滋生细菌,容易造成腹泻。另外,反复加热牛奶,会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养的缺失。所以,正常的牛奶煮透了就给孩子喝,不要反复加热,这样可以达到补充营养的作用。

五、银耳汤

因银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤,如果放置时间过久,硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白失去携带氧气的功能,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。所以银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

六、溏心鸡蛋

溏心鸡蛋主要是指没有煮熟的鸡蛋,这样煮出来的鸡蛋无法彻底杀灭鸡蛋中的沙门氏菌。如果再放置一晚,增加了细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了,也最好避免食用。

平时偶尔少量吃溏心鸡蛋,可能不会给人体健康带来明显的危害。但是如果存在过量食用或者是经常食用溏心鸡蛋,可能会导致胃肠炎,出现腹痛、腹泻、恶心等症状,严重时还可能会出现食物中毒。

鸡蛋最好还是吃全熟的,这样才能将里面的细菌全部消灭。全熟的鸡蛋在低温、密封情况下储藏,一般保存48个小时没有问题。

如何正确对待家里的剩饭菜?

一、对待剩饭菜,处理态度要“谨慎”

科普宝典

健康大讲堂

胰岛素注射不规范 易致皮下脂肪增生

糖尿病患者在进行运动、饮食控制及口服药物基础上,血糖仍然居高不下,应该采用胰岛素治疗,且需要长期注射。

注射胰岛素的糖尿病患者,有出现低血糖的风险,可表现为饥饿感、乏力、出汗、面色苍白、焦虑、颤抖、皮肤湿冷、心动过速等自主神经反应症状;也可表现为中枢神经系统症状,主要是随着低血糖时间的延长和加重,患者出现大汗、头痛、视物模糊行为异常、嗜睡、昏迷甚至死亡。

应该按时进餐,进餐应定时、定量,饮食均衡,种类齐全。餐后剧烈运动可以消耗更多的热量,使患者更容易出现低血糖,应避免。如果是应用降糖药物出现的低血糖反应,建议降糖药物减量或调整药物配伍、药量等。

如果不规范注射,有出现皮下脂肪增生的危险,产生硬结,从而影响胰岛素的吸收和血糖的控制。

患者常说的硬结,其实就是注射部位皮下脂肪增生,不合理的注射方法会导致皮下脂肪增生。没有正确轮换注射部位是皮下脂肪增生发生的独立危险因素。

重复使用注射针头增加皮下脂肪增生风险,皮下脂肪增生患者的针头重复使用频次高于没有皮下脂肪增生的患者。重复使用的次数越多,发生脂肪增生的概率越高。

在较为局限范围内反复注射胰岛素更容易诱发脂肪增生。

想要避免皮下脂肪增生,应正确、规律性地轮换注射部位。注射部位的轮换包括不同注射部位间的轮换(腹部、大腿外侧、臀部、双上臂外侧)和同一注射部位内的区域轮换。如腹部注射时,可以按照顺时针或逆时针方向,在肚脐周围轮换注射。

注射前要观察注射部位皮肤的颜色、表面毛孔的大小,观察局部是否有隆起;手指指腹游走性轻压患者注射区域,感知触硬结的存在及大小,一定要避开皮下硬结处进行胰岛素注射。

重复使用胰岛素注射针头可能会导致针头折断,针尖出现毛刺、弯曲和倒钩,残留胰岛素堵塞针头,影响注射,增加局部感染的风险,影响胰岛素的浓度和注射剂量的准确性。所以,有条件的患者尽量推荐注射一次换一次新针头,以减少各种不良反应发生。

(来源:人民网)