

药食同源 医厨同道

□闫红敏

大暑小暑，上蒸下煮。水灾过后，易发疫病。暴雨洪水过后，地表环境潮湿，适合细菌、病毒等病原体及蚊虫的滋生。另外，洪水过后，生活环境的改变，再加上抢险救灾的紧张度和体力付出，会造成人体免疫力下降，容易生病。

俗话说：“药食同源，医厨同道。”食物也有药性，我们可以利用食物的寒热温凉，辛甘酸苦咸，调理身体。作为中医人，今天和大家分享水灾过后，如何吃好一日三餐，如何用好厨房里的食材，“把厨房当药房，把食物当药物”预防灾后疫情，保护我们的身体健康。

藿香蒜汁面

食材:藿香、大蒜、茯苓粉、小麦粉。
做法:把藿香叶、大蒜加盐捣汁备用。把茯苓粉和小麦粉按1:10比例混合，加水做成面条煮熟。把藿香大蒜汁浇到盛好面条的碗中拌匀即可食用。

膳食解析:藿香具有芳香化浊、和中止呕、发表解暑的功效，还有非常好的抗菌活性。研究表明，广藿香酮和广藿香醇对金黄色葡萄球菌、幽门螺杆菌、大肠埃希菌、痢疾杆菌、沙门氏菌等都有不同程度的抑制作用。

大蒜既可调味，又能防病健身，被誉为“天然抗生素”，对多种致病菌(如葡萄球菌、链球菌、结核杆菌和霍乱弧菌等)都有明显的抑制和杀灭作用。大蒜可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌病毒，清除肠胃有毒物质，刺激胃肠黏膜，促进食欲，加速消化。

茯苓具有利水消肿、渗湿、健脾、宁心的功效。
小麦含有丰富的碳水化合物，补养

机体，为一切生理活动提供能量。小麦中的蛋白质能够促进机体的新陈代谢，维持骨骼肌含量。而维生素、矿物质同样也是维持人体正常运转所必需的物质基础。小麦颗粒中的淀粉酶、蛋白酶等，是多种生化反应的重要催化剂。

养生功效:芳香醒脾，化浊开胃，健脾利湿，营养健体，改善湿体体质，提高抗病能力。

马齿苋煎饼

食材:马齿苋、鸡蛋、小麦粉、葱末、姜末。
做法:马齿苋洗净，加入葱末、姜末、少量食盐拌匀，把上述食材加水加面粉拌成糊状。平底锅加油烧热，倒入面糊，摊成厚饼，小火两面加热熟即可食用。

膳食解析:马齿苋具有清热利湿、止痢消痰的功效。它对痢疾杆菌、大肠杆菌等多种细菌都有较强的抑制作用，有“天然抗生素”的美称。马齿苋可以促进肾上腺素分泌，从而促进胰岛素分泌，以调节人体内糖代谢过程，辅助降糖。

鸡蛋含有大量的维生素、矿物质及蛋白质，其蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近，具有滋润润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿的功效。

生姜味辛辣而芳香，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效。

大葱具有发表通阳、解毒调味、发汗抑菌和舒张血管的作用，主要用于风寒感冒、恶寒发热、头痛鼻塞、阴寒腹痛、痢疾泄泻等。

养生功效:清热利湿，解表散寒，增强抵抗消化道疾病的能力。

小米山药扁豆粥

食材:小米、山药、炒白扁豆。

做法:把小米、山药、炒白扁豆加适量水，放入锅中加盖煮粥。

膳食解析:小米含有大量的蛋白质、脂肪及维生素，具有益肾、除热、解毒、治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻的作用。

山药色白入肺，味甘入脾，汁液浓稠入肾，可以平补肺、脾、肾三脏。

白扁豆味甘，性微温，具有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。

养生功效:健脾养胃，化湿利尿，养护后天之本脾胃，增强抵抗力。

芡实排骨冬瓜汤

食材:排骨、冬瓜、芡实、生姜、大葱、山柰、白芷、豆蔻。

做法:芡实放入砂锅，加入足量冷水浸泡。把生姜切片、大葱切段备用。山柰、白芷、豆蔻包成料包，放入碗中加少许水浸泡备用。排骨放入冷水中加热焯水去掉浮沫备用。把浸泡好的芡实加热煮沸，放入排骨继续小火慢炖，10分钟后把泡好的料包和水倒入砂锅，加入姜片、葱段、冬瓜、少许盐继续小火慢炖20分钟左右即可。

膳食解析:排骨含有丰富的优质蛋白，维生素B₆含量是牛肉的4倍多，是羊肉和鸡肉的5倍多。维生素B₆与神经系统的功能关系密切，能改善抑郁症状，还能消除人体疲劳。

冬瓜味甘，性寒，具有清热、利尿、消肿的功效。冬瓜含钾量显著高于含钠量，属典型的高钾低钠型蔬菜，对需要进食低钠盐食物的肾脏病、高血压病、浮肿病患者大有益处。冬瓜中含的硒还具有抗癌等多种功能，为有益健康的优质食物。

芡实具有益肾固精、补脾止泻、祛湿止带的功效，素有“水中人参”和“水中桂

圆”的美誉，是传统的中药材和珍贵的天然补品。

生姜、大葱、白芷、豆蔻、山柰等调味料，不仅能去腥增香，还有理气健脾、芳香化湿的功效。

养生功效:健脾利湿，芳香开胃，通调三焦，补充营养，增强抵抗力。

翠衣绿豆汤

食材:西瓜皮、绿豆。
做法:把西瓜皮切碎，绿豆打成粗颗粒，加适量水煮。以上食材煮10分钟左右，把翠绿色的绿豆汤盛入碗中即可食用。切记不能把绿豆煮成褐色汤，煮过了会降低清热解暑的功效。

膳食解析:西瓜翠衣性味甘凉，煎饮代茶，可治暑热烦渴、水肿、口舌生疮、中暑，以及秋冬季因天气干燥引起的咽喉干痛、咳嗽不止等症。

绿豆解诸热、益气、解酒食百毒，治发背痈疽疔肿。
养生功效:清暑热，解百毒。

豆花橘皮饮

食材:扁豆花、陈皮。
做法:冲泡代茶饮。

膳食解析:扁豆花性寒、味甘，具有健脾和中、解暑化湿、止泻、止带的功效。扁豆花含有蛋白质、维生素等，可用于治疗暑湿吐泻、脾虚泄泻、食少久泄、小儿疳积、细菌性痢疾等。

陈皮理气健脾、调中、燥湿、化痰，主要用于治疗脾胃气滞之脘腹胀满或疼痛、消化不良、湿浊阻中之胸闷腹胀、纳呆便溏等。

养生功效:理气健脾，祛湿解暑。
(作者供职于河南省直第三人民医院)

食品安全与合理膳食

食物救援

- 1.灾害初期，确保足够谷类食物，优先提供容易保存、易于食用、能量密度高的方便食品和营养强化食品。
- 2.每天至少1000毫升饮用水。
- 3.满足最低能量需要的食物供应，最长不应超过7天，尽快提供种类多样、营养丰富的食物。
- 4.灾害过渡期，及时提供新鲜的蔬菜水果、肉类和蛋类等。
- 5.在食物种类单一的情况下，可提供复合营养素补充剂。
- 6.在食物分配与配给过程中，要优先满足儿童、孕妇、乳母、老人等特定人群的营养需要。
- 7.对于6个月以下的婴儿，保护、支持和促进纯母乳喂养。针对无法进行母乳喂养或母乳不够的情况，应选择适宜的婴儿配方奶。对于6个月以上的婴儿，应及时合理添加营养丰富的辅食。
- 8.提供婴幼儿辅食营养补充品(营养包)。
- 9.儿童青少年要保证足够的能量和蛋白质摄入，优先提供营养素密度高的食物。
- 10.为孕妇和乳母提供强化食品和复合营养素补充剂，以保证足够微量营养素的摄入。

在家做饭

食源性疾病是灾害期间常见的食品卫生问题，预防食源性疾病发生，应做到以下几点。

- 1.保持清洁
 - (1)饭前便后，以及操作食品前后要认真洗手，不用脏手和不洁工具接触食品。
 - (2)生吃的瓜果蔬菜一定要洗净、消毒后再食用。
 - (3)餐具与切配、盛装熟食的刀、板和容器，在使用前要清洗干净后消毒；消毒方法用物理方法蒸煮法最好。
 - (4)不使用污水清洗瓜果、碗筷餐具。
- (5)掌握和应用各种简易设施和方法，做好食品原料、半成品和成品，以及炊具、餐具的防尘、防蝇虫、防鼠、防水和防潮。
- (6)其他接触食品的工具、容器、包装材料、工作台面以及货架、橱、柜也应当清洁、无毒无害。

- 2.生熟分开
 - (1)生熟食品要分开盛放。
 - (2)刀、砧板、容器、餐具等要做到生熟分开。
 - (3)避免交叉污染，特别注意避免手、抹布等的交叉污染。
- 3.烧熟煮透
 - (1)提倡尽量使用蒸、煮、炖等长时间加热的烹调方式。
 - (2)制作肉、蛋、奶、鱼或其他易腐食品时，特别要注意烧熟煮透。
 - (3)尽量不加工和食用冷荤类食品。
 - (4)不生食动物性食品。
 - (5)生水一定要烧开后再喝，不直接喝生水。
- 4.安全存放
 - (1)建议只加工简单的饭菜，即做即食，不存放，尽量不吃剩饭剩菜。
 - (2)必要时，剩饭菜、隔夜熟食在确定没有变质的情况下，经彻底加热后再食用。
- 5.材料安全
 - (1)喝清洁饮用水和(或)达标瓶(桶)装水，不喝不清洁的水。
 - (2)食品原料与辅料必须新鲜、清洁，无毒无害，色、香、味正常，符合相应的卫生要求。
 - (3)不吃病死、毒死或死因不明的家畜、家禽、鱼虾，不自行采食不认识的野生蘑菇和其他野菜、野果，不吃严重污染、腐败变质和可疑有毒的一切食品。

一旦出现食物中毒症状，首先应立即停止食用中毒食物，尽快去就近医院进行救治。症状严重没办法自行就医的可以拨打120急救电话求救，尽快治疗，越早去医院越有利于抢救。

在家自救的时候可使用紧急催吐方法尽快排除毒物，如用筷子或手指刺激咽喉部帮助催吐。早期的催吐、导泻非常重要。同时要注意保留导致中毒的可疑食品及患者呕吐物，保护好现场，并及时向当地市场监管部门和卫生行政部门报告并协助食物中毒的调查处理。

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

洪涝灾害期间 食物救援和在家做饭注意事项

读书时间

人生有形 不离阴阳

——《黄帝内经·素问》读后感

□李 改

通过阅读经典和在临床上的实习，我发现，《黄帝内经》不愧是我国医学中的瑰宝。在临证中，许多疾病都可以用《黄帝内经》上的理论加以解释，并且还可以指导临床，使我们对于疾病的认识更加全面深刻。其中，我对《黄帝内经·素问·宝命全形论》中提到的“人生有形，不离阴阳”印象最深。

“人生有形，不离阴阳”，是指人生而有形体离不开阴阳的变化。阴阳是对立统一的，人体的一切组织结构既有机联系，又可分为相互对立的阴、阳两部分，它与人体的生理、病理及疾病的治疗与预防密切相关，只有阴阳平衡，身体才能维持健康状态，正如《黄帝内经·素问·生气通

天论》中的“平阴阳秘，精神乃治”。

阴阳无处不在，它具有复杂性、灵活性、多变性的特点，能够无限可分。一般而言，凡具有运动、上升、温热、外向、明亮、亢进、功能等属性的归于阳，静止、下降、寒凉、内在、晦暗、衰退、物质等属性的归于阴。人体是有机的整体，也可根据不同的部位、组织结构等划分阴阳，就人体部位来讲，上部属阳，下部属阴；体表属阳，体内属阴，背部属阳，腹部属阴；外侧属阳，内侧属阴。就脏腑来讲，六腑为阳，五脏为阴；五脏之中又分阴阳，心肺从部位上划分属阳，肝脾肾属阴。就物质与功能而言，功能活动为阳，物质基础为阴。

阴阳还可以用来说明人的病理变化，

指导疾病的诊断和治疗。当它们失衡时就会出现疾病，如《黄帝内经·素问·五运行大论》中的“气相得则和，不相得则病”，将人体疾病的阴阳失调病机分为阴阳偏盛、阴阳偏衰、阴阳互损、阴阳格拒及阴阳亡失。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中的“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，即指出了阴阳偏胜病机发展的必然趋势。《黄帝内经》中的“阴气不足则内热，阳气有余则外热”，是指阴阳偏衰所导致的疾病变化特点，更有当阴阳离决时人体的生机就会消亡，即“阴阳离决，精气乃绝”。

对于疾病的诊断，《黄帝内经》提出“善诊者，察色按脉，先别阴阳”“审其阴阳，以别柔刚”，都是从“治病必求于本”出

发。对于疾病的治疗则提出“谨察阴阳之所在而调之，以平为期”，如关于阴阳偏衰时，治则“壮水之主，以制阳光，益水之源，以消阴翳”；关于阴阳偏盛，《黄帝内经·素问·五常政大论》提出“治热以寒，温而行之；治寒以热，凉而行之”，均是以达到阴阳平衡为目的。

此外，现代人重视的养生也在《黄帝内经》中早有论述，“法于阴阳”“和于术数”“把握阴阳”，是其养生的主要原则，并且提出人体阴阳与自然界的规律变化密切相关，能够顺应大自然阴阳变化的规律才可以更好地调适生活。《黄帝内经·素问》中养生遵循“春夏养阳，秋冬养阴”，现代人养生也注重天人合一，以调节人体阴阳，如三九贴和三伏贴。

由此可见，“人生有形，不离阴阳”始终贯彻机体的方方面面，而本文所述仅仅只是一部分，还有更多的内容需要我们继续深入理解和体会。《黄帝内经》是中医理论的基础，对生命科学知识体系产生了巨大贡献。

(作者为河南省中医药研究院附属医院2019级规培学员)

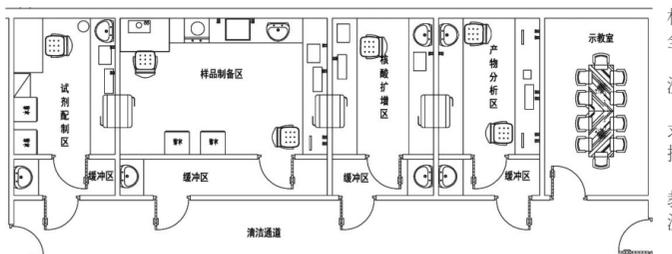
PCR 实验室应该这样建

□梁文林 文/图

PCR 实验又称基因扩增实验，其特点是将微量的DNA(脱氧核糖核酸)大幅增加，PCR是分子生物学研究和实验的常规方法，广泛应用于生物学各个领域。例如：艾滋病、乙型肝炎等检测和诊断，DNA指纹、个体识别、亲子鉴定及法医物证、动植物检疫、动物及其衍生产品检测、动物饲料、化妆品、食品卫生检测、转基因作物与转基因微生物检测等。

PCR实验室各区功能及主要设备

- 1.试剂准备区。主要进行试剂的制备、分装和主反应混合液的制备。试剂和用于样品制作的材料应直接运送至该区，不得经过其他区域。试剂原材料必须贮存在本区内，并在本区内制备成所需的试剂。本区主要设备有天平、冰箱、离心机、加样器、振荡器等。对于气流压力的控制，本区并没有严格的要求。
- 2.样品制备区。主要进行样品的保存、核酸提取、贮存及其加入至扩增反应管和测定DNA的合成。本区主要设备有冰箱、生物安全柜、离心机、加样器、振荡器、恒温水浴等。本区的压力梯度要求为：相对于邻近区域为正压，以避免从邻近区进入本区的气溶胶污染。
- 3.核酸扩增区。主要进行DNA扩增。此外，已制备的DNA模板(来自样品制备区)的加入和主反应混合液(来自



洛阳市某医院PCR实验室布局图

试剂准备区)制备成反应混合液等也可在本区内进行。本区主要设备有：扩增仪、冰箱、离心机、加样器等。本区的压力梯度要求为：相对于邻近区域为负压，以避免扩增产物从本区扩散到其他区域。

4.产物分析区。扩增产物的测定。本区主要设备有酶标仪、洗板机、加样器和水箱等。本区的压力梯度要求为：相对于邻近区域为负压，以避免扩增产物从本区扩散到其他区域。

PCR实验室通风系统及压力控制
各区域之间应具备单向的实验工艺流程、物流、人流与气流，形成单向流程的保护屏障，避免实验之间的相互干扰，防止气溶胶扩散对实验过程造成污染。PCR实验室并没有严格的净化要求，但

是为避免各个实验区域交叉污染的可能性，宜采用全送全排的气流组织形式，严格控制送、排风的比例以保证各实验区的压力要求。

PCR实验室装饰要求
PCR实验室围护结构应牢固、气密性好。所有阴阳角宜采用圆弧过渡，墙体内壁光洁、不积尘、耐腐蚀、易清洗消毒。地面使用PVC(聚氯乙烯)卷材或环氧树脂自流坪，材料应满足无缝隙、无渗漏、光洁、耐腐蚀的要求。

注意事项
1.几个区域的大小设置情况，试剂准备区、扩增区、扩增产物分析区，空间可以

相对小一些，样品制备区要放置生物安全柜和低温冰箱，空间应大一些。

2.试剂准备区、样品制备区设紧急洗眼器，以保证操作人员的安全。

3.PCR实验室没有严格的净化要求，可以根据用户的使用情况和资金的投入选择。

4.建筑面积如果宽松，可以增设示教室及办公用房，以方便医务人员交流与学习。

作者简介

梁文林，河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院院长、公共卫生主管医师、工程师、工程硕士，从事医院管理工作20余年，其团队专业从事区域卫生规划、医疗建筑设计、医院手术室、ICU(重症监护室)等重点部门的规划设计及医院改扩建全过程咨询服务。

智慧医疗 设计探索
河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院协办

肛肠全程无痛技术培训 常年招生

学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔疮专科医院

丢失声明

河南省肿瘤医院罗素霞的医师执业证书(编码:11041000006019)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

甄选真材实料 安全放心可靠 健康源于每一餐
走亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/定购热线:0371-58615152