□养生堂

养生防疫 每天吃点姜

□闫红敏

我们吃的东西有两种,一种可以治病,称为药物;另一种平时就可以吃,解决肚子饿的问题,称为食物。而有的食物,既有治疗的功效,也能当饭吃,就是药食同源。今天介绍的几种姜,都在药食同源之列。

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”大家对姜的理解是什么呢?是不是提到姜,想到的都是每天炒菜时葱的老搭档生姜呢?

今天我把姜家姐妹、姑姑、姥姥、表弟、堂兄、远房亲戚等,这些卤料包里的幕后英雄都请来了,我们餐桌上的美食,它们贡献可不小。下面按照热性大小,让这几味姜给大家做个自我介绍,把各自的看家本领都亮出来。

生姜

大家好,我是生姜,大家和我最熟悉,每天都有人把我从菜市场买回家,在炒菜锅里与各式各样的食材搭档,为蔬菜增香,为肉类去腥,为海鲜祛寒,为鱼蟹解毒,有了我的帮助,普通食材变成了餐桌上的美味佳肴。

我还是一味中药材。生姜味辛、性温,归肺经、脾经、胃经,具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效,用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐等。医圣张仲景的《伤寒论》112首方剂中,37首都用到了我,22首用到了我的姐姐干姜。著名的食疗方——当归生姜羊肉汤,为无肉不欢的朋友送去冬日的美味药膳,也有了娇耳(饺子)的传说。红糖姜茶为胃寒、外感风寒的朋友,驱除寒邪。总之,我的本领可大了,每家厨房里都离不开我。

干姜

生姜妹妹你等会儿讲,姜还是老的辣,干姜姐姐的本领你了解吗?你这温室里的小胖子,没见过几天太阳,只能放在厨房,在药房你只是配角,经常做个药引子。在生长过程中,怕你晒坏了,经常给你培土,让你长得嫩嫩胖胖。而我干姜每天露着宽阔的肩膀,吸收着太阳公公的能量,练就了阳刚之体,又经过烘焙,才烤成干姜。论抵御寒邪,生姜你还是嫩了点,我干姜是温里散寒的大辛大热之品,具有回阳通脉、温脾胃、散肺寒的作用,可用于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温;脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻;寒凝气滞、血瘀不通的胸痹、心痛;寒饮喘咳、寒湿痹痛等。

炮姜

生姜、干姜两位侄女,你俩性子太燥烈,热性体质的人吃多了,就会上火,尤其你们的辛辣味道,小朋友的纯阳之体更受不了。炮姜姑姑我历经沧桑,不多说了,你们看一下我的传记。

《金匮要略》最早记载了炮姜,炮姜又称为黑姜,是由干姜作为原料,炮黑加工而成。炮姜的性味、功效与干姜相同,而其辛燥之性减弱,温里的作用变得缓和而持久,并且可温经止血止痛,女孩子的妇科调理少不了炮姜。

姜炭

今天高朋满座,姜炭姥姥我也说两句吧,我和你们炮姜姑姑仅仅是炮制过程中火候的区别,炮姜用文火炒,而我姜炭用武火炒,虽然火候不同,但是我俩的作用疗效有显著不同。中医学认为,药材炒炭就能加强止血效果,姜炭具有温经止血的功能,多用于虚寒性出血。

沙姜

我是表弟沙姜,大名叫山柰,虽说比生姜姐姐个头小点,但我的热性比干姜大姐还大。大家虽然看到我感觉陌生,但是大家餐桌上的美食却离不了我,不少荤菜都用沙姜作烹饪的佐料,如沙姜焗鱼头、铁板猪杂、沙姜爆八爪鱼、沙姜猪手、沙姜焗鸭等,沙姜特有的香味,往往给菜肴起到画龙点睛的作用,沙姜是百搭的香料和调味品。

沙姜的入药记载见于明代李时珍的《本草纲目》:“暖中,辟瘴疠恶气。治心腹冷气痛,寒湿霍乱,风虫牙痛,入合诸香用。”沙姜外用更有奇功。自古以来,南方多为瘴气弥漫之地,所以土壤里长出了沙姜,来杀灭这些乌烟瘴气。据说,清光绪年间,瘟疫横行,民众食沙姜以防疫病。由于沙姜有芳香辟秽作用,大家常把沙姜作为预防瘴疠、恶气及疫病的药材,香囊和蚊香的配料中有沙姜。预防新冠肺炎的香囊里更离不开沙姜,沙姜从古到今都在用内服和外用的各种方式,帮助大家消灭细菌病毒。

高良姜

我是堂兄高良姜。陶弘景在《本草经集注》中记载:“出高良郡。人腹痛不止,但嚼食亦效。形气与杜若相似,而叶如山姜。”

当年大文学家、美食家苏东坡被贬到惠阳当官,岭南瘴疠之地,他很难适应这样的环境,经常上吐下泻,日渐消瘦。老百姓打听到他特别爱吃肘子,特意为他做了一道红烧肘子。作为美食家的苏东坡,可谓遍尝美味,但是这道红烧肘子却风味独特,问其原因,才知道,原来是加入了当地特产的姜,这味姜对肠胃很有好处。此姜形和生姜相似,原出于高凉郡,所以有了高良姜的名称。高良姜辛热温散,入脾、胃经;功似干姜,善温中散寒而止痛、止呕、止泻,为治中寒腹痛吐泻的要药。高良姜和干姜一样,都为根茎入药,温脾胃的作用也和干姜类似,但干姜经炮制,则能祛内寒,高良姜辛散之极,故能以辟外寒之气也。一般认为,高良姜的温热高于干姜,所以散寒、止痛的能力在干姜之上。《本草求真》中记载:“良姜,同姜、附则能入胃散寒;同香附则能除寒祛郁。”

高良姜的种子红豆蔻,也在药食同源之列,红豆蔻出自《药性论》。红豆蔻具有祛湿、散寒、醒脾、消食的功效,善醒酒醉,解酒毒。

姜黄

我是远房亲戚姜黄。原产于东南亚,有时被称为“印度藏红花”,我有美丽的金黄色,咖喱粉里的黄色原料就是我。明亮的姜黄可以让食物增加温暖的黄色,轻微的综合香气也会让食物具有独特的复合风味。

印度人最喜欢姜黄,各种菜品里都有姜黄,但印度人很少拉肚子,正是因为咖喱粉中的姜黄(姜黄素)帮助杀菌、抗病毒,还可以促进唾液和胃液的分泌。姜黄隐含着自然的疗愈力,放到古代中国,那就是属于上品食材。科学研究表明,姜黄和黑胡椒一起吃,姜黄素的吸收率可以提高20倍。如果加上Omega-3(多元不饱和脂肪酸)系列好油,吸收率会大幅增加。

把厨房当药房,把食物当药物,用好厨房里的几味姜,做出健康美食,调理出健康身体。《黄帝内经》中记载:“正气存内,邪不可干。”正气就是我们的抗病能力,在正气面前,细菌、病毒都是纸老虎。处在顺境时,大家习惯用美食来庆祝美好生活;处在逆境时,大家也习惯用美食减轻压力。洪水猛兽和新冠疫情,尽管给我们的生活带来了诸多不便,但生活还在继续,唯有健康美食不可辜负。为了家人健康,学点养生知识,用好厨房里的这几味姜,为家人的健康保驾护航。

(作者供职于河南省直第三人民医院)

食品安全与合理膳食

洪涝灾害等紧急情况发生时不同人群的营养膳食指导

洪涝灾害等紧急情况发生时,常会造成食物短缺、缺乏安全饮水、医疗保健不足和恶劣的卫生条件,使人群发生营养不良的风险增加,最终导致人群死亡率的增加。

紧急情况发生的不同时期,根据人群营养需要,采取相应的营养保障措施。

初期:重点关注饮水和能量的供应。

过渡期:在保证饮水的基础上,重点关注能量和蛋白质的供应。

优先保障婴幼儿、孕妇等特定人群的营养需要。

一般人群

紧急情况发生初期

应急阶段——持续时间最长不能超过7天,每人每天至少1000毫升饮用水。

最低能量需要为每人每天4183千焦(1000千卡),确保提供足够的谷类食物,优先提供易保存、易食用、能量密度高的方便食品和强化食品,根据人群最低能量需要制定食品分配计划,常见方便食品主要营养成分含量及方便食品分配见表1、表2。

紧急情况发生过渡期

男性最低能量需要为每人每天8366千焦(2000千卡)。

女性最低能量需要为每人每天7530千焦(1800千卡)。

最低蛋白质需要量为每人每天50克。

基本分配食物包括谷类、豆类和食用油,如有条件应提供新鲜蔬菜水果、肉类和蛋类等,保证饮用水供应,优先提供营养强化食品。

营养强化食品是指加入了一定量的营养强化剂的食品,在食物种类单一的情况下,可提供复合营养素补充剂。

婴幼儿

0~6月龄婴儿

保护、支持和促进纯母乳喂养,不能用纯母乳喂养婴儿时,应优先提供适合于0~6月龄婴儿的配方奶喂养。

6月龄~12月龄婴儿

首选仍是母乳喂养,不能用母乳喂养的6月龄~12月龄婴儿,应优先提供适龄的婴儿配方食品。当幼儿满2岁时,每天应继续提供适龄的幼儿配方食品。满6个月的婴儿,应及时合理添加营养丰富的辅食,提供婴幼儿辅食营养补充品(营养包)。

儿童青少年

每人每天至少1000毫升饮用水,保证足够的能量和蛋白质(瘦肉、蛋、奶、禽、鱼等食物)摄入,满足生长发育的基本需要,优先提供营养素密度高的食物。

营养素密度高的食物,是指脂肪、糖、精白淀粉含量少的天然食品,比如全谷物、粗粮、杂豆、蔬菜、水果等,具有能量低,维生素和矿物质含量丰富等特点。

孕妇和哺乳期妈妈

在基本营养需要的基础上,孕妇每天额外需要能量840千焦(200千卡),哺乳期妈妈每天额外需要能量2092千焦(500千卡)。

孕妇每天额外需要蛋白质为:孕早期5克、孕中期15克、孕晚期25克、哺乳期妈妈每天额外需要蛋白质20克。

表1 常见方便食品主要营养成分含量及方便食品分配

食物类别	食物名称	能量	蛋白质(克)	脂肪(克)
谷类	方便面	1975千焦(472卡路里)	9.5	21.1
	干脆面	2115千焦(505卡路里)	11.4	27.0
	面包	1305千焦(312卡路里)	8.3	5.1
	饼干	1812千焦(433卡路里)	9.0	12.7
	蛋糕	1452千焦(347卡路里)	8.6	5.1
	八宝粥	340千焦(81卡路里)	1.5	4.4
豆类	豆腐干	586千焦(140卡路里)	16.2	3.6
肉类	火腿肠	887千焦(212卡路里)	14.0	10.4
	香肠	2125千焦(508卡路里)	24.1	40.7
	牛肉干	2301千焦(550卡路里)	45.6	40.0
	鱼肉粒	1574千焦(376卡路里)	27.1	3.3
薯条	甘薯条	1414千焦(338卡路里)	2.4	0.1
坚果	花生米	2431千焦(581卡路里)	23.9	44.4
奶类	牛奶	226千焦(54卡路里)	3.1	3.2
水果	凤梨干	172千焦(41卡路里)	0.5	0.1
蔬菜	榨菜	121千焦(29卡路里)	2.2	0.3

表2 3例分配食物组合

例1	例2	例3
干脆面(100克)	饼干(200克)	方便面(300克)
香肠(100克)	豆腐干(100克)	火腿肠(100克)
榨菜(100克)	火腿肠(100克)	榨菜(150克)
	花生米(50克)	牛奶(250毫升)
		花生米(50克)
能量:4361千焦(1042卡路里)	能量:6303千焦(1508卡路里)	能量:8933千焦(2135卡路里)
蛋白质:37.7克	蛋白质:60.1克	蛋白质:66.2克

该表列举了3例分配食物组合。每种食物分配包含不同的食物,其所提供的能量和蛋白质也不相同。在紧急情况下,可根据现有食物资源合理分配。

提供强化食品和复合营养素补充剂,保证足够微量营养素的摄入。在一般成人供给的基础上适量增加饮水,保证身体基本需要。

(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)

浅议洁净手术部的设置

□梁文林

手术部分为一般手术部和洁净手术部。手术部应自成一区,靠近手术科室、血库、影像诊断科、实验诊断科、病理诊断科等,宜远离锅炉房、修理室、污水污物处理站等,以避免污染,减少噪声,并且不宜设在首层。手术部应设手术室、刷手、术后苏醒、换床、护士站、麻醉师办公室、换鞋、男女更衣、浴室和卫生间、无菌物品存放、清洗、消毒、污物和库房等用房。手术间应尽量避免阳光直接照射,以朝北为宜,也可采用有色玻璃遮挡,以利于人工照明。手术室的朝向应避开风口,以减少室内尘埃密度和空气污染。下面,我就医院洁净手术部的设置进行分析说明。

洁净手术室的四个级别

Ⅰ级特别洁净手术室(百级):洁净度100级,主要用于关节置换手术、器官移植手术及脑外科、心脏外科和眼科等手术中的无菌手术。手术室参考规格:8米×6米。

Ⅱ级标准洁净手术室(千级):洁净度1000级,用于胸外科、整形外科、泌尿外科、肝胆胰外科、骨外科和普通外科中的一类切口无菌手术。手术室参考规格:7米×6米。

Ⅲ级一般洁净手术室(万级):洁净度10000级,用于普通外科(除去一类切口手术)、妇产科等手术。手术室参考规格:7米×5米。

Ⅳ级准洁净手术室(十万级):用于肛肠外科及污染类等手术。手术室参考规格:6.5米×5米。

关于手术室间数,通常按照医院病床总数50:1或外科病床数25:1设置。同时要考虑到未来发展趋势,预留一定的床位以备将来发展需求。关于手术室面积,目前部分医院在20平方米或30平方米的面积里设计出一个手术间,但是建好以后吊塔很容易撞墙。根据使用经验来看,洁净手术间的面积在45平方米以上比较好,60平方米~80平方米比较合适。

手术部建筑设计要求

1.Ⅰ级、Ⅱ级洁净手术室应位于手术部内干扰最小的区域。人、物用电梯不应设在洁净区。当只能设在洁净区时,出口处必须设缓冲室。在人流通道上不应设空气吹淋室。在换车处应设缓冲室。负压洁净手术室和产生严重污染的房间与其相邻区域之间必须设缓冲室。缓冲室应有洁净度级别,并与洁净度高的一侧同级,但不应高过1000级。缓冲室面积不应小于3平方米。

2.墙面和天花板采用可隔音、坚实、光滑、无空隙、防火、防湿、易清洁的材料。颜色采用淡蓝、淡绿为宜。墙角呈圆形,防止积灰。观片灯及药品柜、操作台等应设在墙内。墙面与平顶,墙面与地面,以及不同的墙面与墙面相交处的阴(阳)角,宜做成小圆角构造,以避免积尘,方便清扫。

3.手术室的门净宽不宜小于1.4米,宜采用电动悬挂式自动推拉门,应设有自动延时关闭装置。洁净手术室的净高宜为2.7米~3米,走廊宽度应不少于2.5米,便于平车运转及避免来往人员碰撞。

4.每2间手术室应单独设立1间刷手间,刷手间不应设门,刷手池位每手术间不少于2个;刷手间也可设于洁净的走廊内。

5.地应采用坚硬、光滑易刷洗的材料建造。地面稍倾斜向一角,低处设地漏,利于排出污水,排水孔加盖,以免污染空气进入室内或被异物堵塞。洁净手术室和洁净辅助用房内不应有明露管线。手术室内不应设地漏。手术室的吊顶及吊挂件必须采取牢固的固定措施,手术室吊顶上不应开设入孔。

6.电源。采取防静电措施,应有双相供电设施,以保证安全运转。各手术间应有足够的电插座,便于各种仪器设备的供电。电插座应有防火花装置,手术间地面有导电设备,以防火花引起爆炸。电插座应加盖密封,防止进水,避免电路发生故障影响手术。总电源线集中设在墙内,中央吸引及氧气管道装置都应设在墙内。

7.照明设施。普通照明灯应安装在墙壁或房顶。手术照明灯应安装子母无影灯,并备用升降照明灯。

8.水源和防火设施。各工作间应安装自来水龙头,便于冲洗。走廊及辅助间应装置灭火器,保证安全。冷热水及高压蒸气应有充分保证。

9.通风过滤除菌装置。应建立完善的通风过滤除菌装置,使空气净化。其通风方式有湍流式、层流式、垂直式,可酌情选用。

10.应有专用的污物集中地点。污物通道的宽度一般在1.5米以上,若条件受限制,则最小不应小于1.2米。走廊的适当位置设置保洁室,便于保洁人员休息。在走廊的适当位置设置标本室,用于病理标本的暂存。

11.手术间的温度调节非常重要,应有冷暖气调节设备。空调机应设在上层屋顶内,室温保持在24摄氏度~26摄氏度,相对湿度以50%左右为宜。

12.手术室内基础设施清单。器械柜1台、麻醉柜1台、药品柜1台、观片灯1台、电源插座箱3台(其中1台带380V插座)、书写台、多功能控制面盘1台、气体终端控制箱1台、送风天花1台、自动门1樘、手推门1樘。部分百级手术室需配保温柜、保冷柜各1台。

手术部内的主要流线

出入路线的布局设计需要符合功能流程与洁污分区要求,应设三条出入路线,一为工作人员出入路线,二为病人出入路线,三为器械敷料等循环供应路线,尽量做到隔离,避免交叉感染。

主要流线有医护出入路线、病患出入路线、器械敷料等循环供应路线。三条出入流线的设计应遵循洁污分离、医患分离原则,洁净物品流线和污物流线严格分开,医护通道和病人通道相互分开,避免交叉感染。

人员流线

患者:换车间换车、换被服→洁净通道→麻醉准备间→洁净手术室→麻醉复苏间→洁净通道→换车、换被服→ICU(重症监护室)或病房。

医护人员:换鞋间→更衣室,脱去外面工作服,换手术衣→缓冲间→洁净走廊→刷手池→洁净手术室→洁净走廊→缓冲间→更衣室→换鞋间→病房。

物品流线

无菌物品、敷料、灭菌的仪器及器材、一次性无菌物品:

物流洁梯→手术室洁净通道→无菌物品或仪器存放间→洁净手术室→污物通道→污洗间初洗、消毒后打包→物流污梯→消毒供应中心→物流洁梯。

医疗废物流线

洁净手术室→污物通道→物流污梯→出手术部。

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等重点部门的规划设计及医院改扩建全过程咨询管理服务。

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

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿!

投稿邮箱:54322357@qq.com

肛肠全程无痛技术培训
常年招生
学痔瘘技术送鼻炎技术
联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊
广告

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元