

如何通过食疗改善体质

□许焕利

中医内科食疗养生，是一种通过合理搭配食物，利用食物的药用价值调理身体、增强体质、预防疾病的养生方法。中医理论认为，食物与药物一样，都具有性味归经和功效作用，通过食疗可以调和阴阳，顺应四季变化，针对不同体质选择适宜食物，从而达到身体平衡、预防和治疗疾病的目的。

食疗养生的基本原则

药食同源 中医内科食疗养生认为，食物与药物一样，都具有性味归经和功效作用。许多食物本身就是中药材，如红枣、枸杞子、山药等，它们既可作为食物日常食用，又可作为药物用于治疗疾病。因此，在食疗养生中，我们应充分利用食物的药用价值，通过合理搭配，达到调理身体的目的。

辨证施食 中医内科食疗养生强调辨证施食，即根据个人的体质、年龄、性别、病情等因素，选择适合自己的食物。例如，体质虚弱的人应多食用具有滋补作用的食物，如燕窝、阿胶等；而体质偏热的人则应多食用具有清热解毒作用的食物，如绿豆、冬瓜等。通过辨证施食，可以更加精准地调理身体。

饮食有节 中医内科食疗养生注重饮食有节，即饮食要适量、定时、定质。过量或过少的饮食都会对身体造成不良影

响。同时，饮食应定时定量，避免暴饮暴食或饥饱不均。此外，食物的质量也很重要，应选择新鲜、卫生、无污染的食物。通过合理饮食，可以维护脾胃功能，促进消化吸收，增强体质。

食疗养生的具体方法

调理脾胃 脾胃是后天之本，气血生化之源。中医内科食疗养生强调调理脾胃的重要性。我们可以通过食用一些具有健脾养胃作用的食物来调理脾胃，如山药、茯苓、薏米等；同时，保持规律的饮食习惯，避免过度饥饿或暴饮暴食，也有助于脾胃的健康。

滋阴润燥 在干燥的季节或环境中，人体容易出现阴虚火旺的症状，如口干、咽干、皮肤干燥等。此时，我们可以选择一些清润易消化的食物，如粥、面条、蔬菜等。同时，晚餐后不宜立即入睡，应当进行散步等轻度运动，以促进消化和代谢。晚餐适量可以减少夜间胃肠道的负担，有利于睡眠和身体健康。

温阳散寒 在寒冷的季节或环境中，人体容易出现阳虚寒凝的症状，如手脚冰凉、怕冷等。此时，我们可以选择食用一些具有温阳散寒作用的食物，如生姜、羊肉、桂圆等，以改善阳虚症状。温阳散寒的食物能够增强体内的阳气，提高身体的抗寒能力，促进血液循环。

清热解暑 当人体受到热邪侵袭时，容易出现发热、口

渴、烦躁等症状。此时，我们可以通过食疗清热解毒，多吃绿豆、苦瓜、菊花等具有清热解毒作用的食物，可以帮助缓解热邪症状。清热解毒的食物能够清除体内的热毒，平衡阴阳，促进身体健康。

食疗养生的具体实践

早餐要吃饱 早餐是一天中最重要的一餐，应该吃好。我们可以选择一些瘦肉、鱼类、豆类等富含蛋白质的食物，以及适量的主食和蔬菜，避免过度油腻和辛辣的食物，以免对胃肠道造成负担。早餐的营养摄入对于维持一天的能量和精神至关重要。

晚餐要吃少 晚餐应该控制摄入量，避免过度进食。我们可以选择一些清润易消化的食物，如粥、面条、蔬菜等。同时，晚餐后不宜立即入睡，应当进行散步等轻度运动，以促进消化和代谢。晚餐适量可以减少夜间胃肠道的负担，有利于睡眠和身体健康。

长期坚持 食疗养生是一个长期的过程，需要持之以恒。我们能够通过长期的合理饮食搭配和调理，逐渐改善身体状况，增强体质。因此，我们应该将食疗养生作为一种生活习惯，而不是一时兴起或半途而废。

食疗养生的案例分享

红枣水 红枣是中医内科

食疗中常用的滋补食材，具有补血养颜、补中益气、养血安神等功效。国医大师颜正华每天早上都会喝红枣水，这一习惯已经坚持了30年。红枣水的制作方法是，把枣在锅底倒满一层，加水没过枣两指到三指为宜，用大火煮开，小火炖20分钟，放凉后放冰箱里备用。每天早上吃6颗-8颗吐皮、吐核的红枣，喝红枣水。红枣水不仅能够补血养颜，还能增强体质，提高免疫力。

养生粥 颜德馨出生于中医世家，同时也是长寿之家，祖父辈均享高寿。颜德馨小时候体弱多病，母亲就给他熬养生粥。养生粥的配料包括绿豆、薏仁、扁豆、莲子、大枣等，用黄芪浸泡过的水大火煮开，换小火煮40分钟，再放入枸杞煮10分钟。薏仁利水消肿、健脾祛湿；莲子补脾止泻、益肾涩精、养心安神。养生粥不仅味美，而且能抗疲劳、强体力，是中医内科食疗养生的佳品。

醋泡姜 路志正是首届国医大师，中国中医科学院主任医师。路志正已有90岁高龄，但他拥有一颗40岁的心脏，这一秘诀之一就是每天三片醋泡姜。醋泡姜的制作方法是，将生姜切片或切丝，用醋泡着吃。生姜具有发散风寒、化痰止咳、温中止呕、解毒等功效。醋泡姜能够增强生姜的温阳散

寒作用，改善阳虚症状。

西洋参汤 朱南孙是朱氏妇科第三代传人，首批全国名老中医。朱南孙在老年时，她的皮肤、视力、记忆力都不错，血压正常，身材匀称。朱南孙保养的秘诀之一就是每天喝西洋参汤。西洋参汤的组方是取枸杞子15克，西洋参6克，隔夜煮好即可。西洋参性平，四季都适合，有滋阴补气之效；枸杞子能够养肝肾、补血、明目。西洋参汤不仅能够滋阴补阳，还能增强体质，延缓衰老。

食疗养生的注意事项

食疗并非万能 食疗虽然可以在一定程度上调理身体、预防疾病，但并非万能。对于已经患有严重疾病的患者，应及时就医，接受专业治疗。食疗可以作为辅助治疗手段，但不能替代正规医疗。

食疗需因人而异 每个人的体质、年龄、性别、病情等因素都有所不同，因此在食疗养生过程中需要因人而异。我们在选择食物和制定食疗方案时，应充分考虑个人情况，避免盲目跟风或一刀切的做法。

食疗需长期坚持 食疗养生是一个长期的过程，需要持之以恒。我们通过长期的合理饮食搭配和调理，可以逐渐改善身体状况，增强体质。

（作者供职于北京市大兴区瀛海医院中医科）

在医疗领域的应用

消毒与灭菌

□舒高广

消毒与灭菌是医疗领域中出现频率较高的概念，涉及到临床的许多方面。消毒与灭菌的目的都是为了减少或者消除微生物的数量，只是两者在许多方面有着明显差别。本文就详细介绍两者的区别、联系以及在医疗领域中的应用。

消毒与灭菌的区别

消毒是通过物理或者化学的方式灭活或者杀灭病原体，使其失去活性，以此达到微生物数量减少的目的。消毒的目标主要是降低物体表面或者环境中病原微生物的数量，使其存活数量达不到传播疾病的水平。在消毒过程中，常见的化学消毒剂如酒精、过氧化氢等应用比较普遍，它们可以将微生物的细胞结构破坏，或者促使其蛋白质变性，从而丧失生理功能。但消毒并不能将所有微生物完全杀灭，尤其是有些微生物的抵抗力强，如细菌芽孢。因此，难以通过消毒进行完全杀灭。

灭菌则是更加严格的过程，其要求将物体中所有的微生物杀灭，包括细菌芽孢。灭菌一般经强烈的理化因素实现，比如环氧乙烷、高温蒸汽、低温等离子等。通过这些方式，可以促使微生物中的蛋白质完全变性，使其生长繁殖能力永远丧失。灭菌在医疗领域中相对更加重要，其广泛应用于医疗器械、手术用品的清洁中，并确保这些物品在使用前完全处于无菌状态，以此显著降低患者因手术物品而感染的风险。

消毒与灭菌的联系

虽然消毒与灭菌两者存在明显的区别，但在实际应用中，却有着相辅相成的作用。在消毒与灭菌之前，清洁是前提，在将物品表面的污垢及大部分微生物去除后，可以为后续的消毒及灭菌提供良好的基础。在医疗领域中，医疗器械的清洁、消毒、灭菌三者紧密相连，也为患者的安全构筑了一道重要的防线。消毒与灭菌两者在概念上也有所联系。消毒对于灭菌来说，层次较低，其目的在于减少微生物的数量，灭菌则是消毒的极致表现，也就是要求将所有微生物完全杀灭。在临床中，尤其是手术前，需要确保即将进入人体组织器官的医疗器械保持完全无菌的状态。因此，医务人员必须采取灭菌处理的方式，如果是一般只接触皮肤或者黏膜的医疗器械，则可以通过消毒以达到无菌的状态。

消毒与灭菌在医疗领域的应用

消毒与灭菌在医疗领域中应用广泛，比如手术室的空气消毒、手术器械的灭菌处理、患者伤口的清洁及消毒护理等，消毒与灭菌在其中都发挥着无处不在的作用。

手术器械在医疗领域中，有着最严格的消毒要求，因此需要通过灭菌实现。手术器械在手术期间，会直接和患者的体液、组织及血液接触，因此这些手术器械在使用之前，必须保证是完全无菌的状态。对常见医疗器械进行灭菌的方法主要有环氧乙烷灭菌、高温蒸汽灭菌等。

除了手术器械，医疗环境中还有其他许多物品也需要消毒处理，比如病房更换的床单、被套、窗帘等，需要定期进行更换、消毒处理，以免造成病菌交叉感染；还有一些和患者皮肤及黏膜接触的医疗器械，如血压计、体温计等，也需要进行定期消毒。

如今，随着医疗技术的快速发展，临床上也引入了更多先进的医疗设备，这些设备及新技术也对消毒与灭菌工作提出了更高的要求。

（作者供职于山东省滨州市博兴县城东街道办事处社区卫生服务中心公共卫生科）

普外科的“生命工厂”维修术

□牛洋

肝脏，这个位于我们右上腹的庞大器官，被誉为人体内的“生命工厂”。它不仅负责营养物质的转化与能量的供应，还承担着解毒、排毒的重要职责。然而，肝脏也是一个相对“沉默”的器官，即便在受损初期，患者往往难以察觉明显症状，直到病情进入终末期，症状才变得显著。因此，了解肝脏的功能，掌握普外科中的肝脏维修术，对于我们维护自身健康具有重要意义。

肝脏作为人体内最庞大的实质性消化器官，其重要性不言而喻。首先，它是营养转化的核心工厂。我们每天从饮食中摄取的营养物质，如蛋白质、脂肪和碳水化合物，都需要在肝脏中进行精细加工，转化为身体可直接利用的能量与物质。其次，肝脏是解毒、排毒的重要防线。它能够将体内代谢产生的废物以及从外界进入的有害物质分解并排出，确保体内环境的清洁与平衡。最后，肝脏还是维生素储存库和血糖调控者，对维持人体正常生理功能发挥着至关重要的作用。

分类与防治

病毒性肝病 包括甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝五型肝炎，其中乙肝与丙肝易慢性化，需特别警惕。在预防上，应注重个人卫生，避免不洁饮食与共用易传播血液的物品。在治疗上，依据病情进展及时抗病毒。

酒精性肝病 长期过量饮酒是元凶。戒酒是首要任务，同时需定期复查肝功能，监测病情。

非酒精性脂肪性肝病 现代生活方式的产物，与胰岛素抵抗及遗传相关。低脂低糖饮食与适量运动是防治关键。

药物性肝病 药物经肝脏代谢，不当用药易致肝损伤。用药期间需监测肝功能，必要时调整治疗方案。

自身免疫性肝病

免疫系统误伤肝脏，女性高发。早期诊断困难，需综合评估，必要时进行肝穿刺活检。

普外科，全称为普通外科，是一个涵盖广泛的医学专科，主要负责研究人体各个部位的常见病和异常状况，并通过外科手术进行终末期治疗。在肝脏疾病的治疗中，普外科发挥着至关重要的作用。

手术治疗方式

肝脏切除术 适用于肝癌、肝血管瘤等需要切除部分肝脏的疾病。手术过程复杂，需精细操作以确保患者的生命安全。

肝移植 对于终末期肝病，如肝硬化、肝癌等，肝移植是最后的救命稻草。然而，由于供体器官的稀缺和手术的高风险性，肝移植并非所有患者都适用。

胆道手术 包括胆囊切除术、胆总管探查术等，用于治疗胆囊炎、胆囊结石等胆道疾病。

维护与定期检查

肝脏健康关乎全身，需要我们时刻关注与呵护。通过科学预防、及时检查与规范治疗，我们能够有效抵御肝病的侵袭。

定期体检 定期进行肝脏健康检查，如乙肝两对半定量、肝功能检测、肝脏超声检查等，能够及早发现肝脏疾病，为治疗赢得宝贵时间。

保持健康的生活方式 保持规律作息、均衡饮食、适量运动等，有助于降低肝脏疾病的发病率。同时，避免长期过量饮酒、滥用药物等不良习惯，也是保护肝脏的重要措施。

肝脏作为人体内的“生命工厂”，其重要性不言而喻。了解肝脏的功能，掌握普外科中的肝脏维修术，对于我们维护自身健康具有重要意义。

（作者供职于河南省息县人民医院普外科）

冠心病患者的心理调适：减轻压力与焦虑

□郭丽

冠心病是一种常见的心脏疾病，因冠状动脉粥样硬化，致使心肌供血不足引起。冠心病患者容易出现胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难等症状。另外，在患者诊断与治疗的过程中，往往会面临巨大的心理压力，这种压力不仅对其生活质量造成了影响，甚至还会加重病情。因此，冠心病患者做好心理调适很重要。本文就具体探究冠心病患者如何通过心理调适，减轻压力与焦虑。

心理咨询及心理干预治疗

冠心病患者容易因病情的不确定性及治疗期间对自身带来的痛苦而感到焦虑及抑郁。心理咨询师及心理治疗师通过对患者提供专业的心理支持与指导，可以引导患者尽快走出这些心理困

境，从而更好地应对情绪问题。另外，心理疏导及认知行为疗法，在心理干预治疗中比较常用，可以促进患者心态的调整，从而化解焦虑，减轻心理负担。

学习及掌握应对技巧

冠心病患者应学习及掌握放松技巧，这是减轻身心压力及情绪焦虑的重要手段。患者可以通过深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等技巧促进身心放松，并缓解紧张与焦虑的情绪。这些技巧都比较简单，患者学习及掌握起来比较轻松，可以每天计划时间进行练习，在掌握之后，逐步在日常生活中应用。

寻找放松的活动

冠心病患者要促进身体的恢复，保持身心放松很重要。因此，

患者可以积极参加一些自己感兴趣的、能够促进体力的恢复，更有利于压力的缓解。保持积极的思维方式，并积极应对各种困难与挑战，对促进冠心病患者的健康非常关键。患者应始终保持平和的心态，遇到困难事情应冷静对待，不能过于激动或者焦虑。有相关研究表明，消极心态是心脏病发作的更明显预兆。

建立积极的生活方式

冠心病患者日常应建立积极的生活方式，主要可以从均衡饮食、适量运动以及保持规律的作息时间等方面进行。患者日常应均衡摄入多种营养素，并避免一些高糖、高脂类食物；适量运动如慢跑、游泳、散步、打太极等，有助于血液循环加速，使心脏的泵血量增加，降低心脏的负荷；而规律的作息时间则要求患者需

要保持充足的睡眠，做到早睡，避免熬夜，这样可以促进体力的恢复，更有利于压力的缓解。

保持积极的态度

保持积极的思维方式，并积极应对各种困难与挑战，对促进冠心病患者的健康非常关键。患者应始终保持平和的心态，遇到困难事情应冷静对待，不能过于激动或者焦虑。有相关研究表明，消极心态是心脏病发作的更明显预兆。

因此，患者日常应保持积极的生活、学习或工作态度，学会放下一些已经过去的矛盾与冲突，不用过于对过去的错误及遗憾纠结，保持对未来的满心期待与乐观态度，可以促进心态的改善，并降低精神压力。

家人与社会的支持

要做好冠心病患者的心理调适，家人与社会的支持也是重要的一环。家人通过给予患者更多的关爱与理解，可以帮助减轻患者的孤独感，并增强他们战胜疾病的信心；而社会支持与关注，可以为他们营造一个更加包容与理解的社会环境，从而让患者感受到更多来自社会的温暖及力量。

总之，冠心病患者的心理调适很重要，患者及其家属都应重视，并通过以上有效的措施，积极促进患者压力与焦虑的减轻，从而帮助患者更好地管理病情，促进生活质量的提升。

（作者供职于山东省枣庄市山亭区桑村镇中心卫生院）

脑梗死后遗症及家庭护理方法

□岳婧茹

脑梗死是一种非常危险的疾病，一旦处理不当就可能留下后遗症，甚至威胁患者的生命。在患者突发脑梗死并接受治疗后，家属也要为患者提供良好的家庭护理，这样才能降低患者再次发病的风险，提升治疗质量。那么，关于脑梗死的后遗症以及家庭护理方法，你知道哪些呢？

脑梗死有哪些后遗症

语言障碍 部分脑梗死患者会出现较为明显的语言障碍，患者在发音时存在困难，说话含糊不清，甚至直接出现失语情况。一些患者的性格会发生变化，经常表现出烦躁不安、沉默寡言的情况，甚至还可能存在轻微、暂时性的判断障碍。

偏瘫 偏瘫是脑梗死最为常

见的后遗症之一，患者的一侧肢体、面颊等部位会产生刺痛感，该侧肢体存在反应迟缓，难以控制的情况，并引发运动障碍问题。

头晕、头疼 出血性脑梗死会引发头晕、头疼等后遗症，一些患者还会伴有恶心、呕吐等症状。一般来说这些症状都较为轻微，服用药物或者休息片刻后就能缓解。如果患者的症状较为严重，则应立即前往医院进行诊断和治疗。

脑梗死后遗症的家庭护理方法

保持良好的卫生状态 部分脑梗死患者会患上偏瘫，这会导致患者难以自主活动，甚至影响患者的自理能力。这些患者可能需要长期卧床，但由于其缺乏自理能力，难以自主更换床上用

品，甚至部分后遗症较为严重的患者难以自主翻身，这就可能会引发褥疮，并带来感染问题。

同时，由于偏瘫还会导致患者难以清洁自身皮肤，大小便也难以自理，这都可能会引发较为严重的卫生问题，并带来一些并发症。因此，家属要定期为患者提供护理，保证患者始终生活在干净整洁的环境内，这样才有利于患者恢复，并保障患者的身心健康。

饮食护理 部分脑梗死患者会出现吞咽障碍，因此在饮食上一定要注意，不要为患者提供生冷、体积较大、硬质的食物，以免患者难以吞咽，或是直接卡住喉管，威胁患者生命安全。

家人在为患者准备食物时，要尽可能制作得碎一些，或是准

备一些半流质食物。早餐可以选用富含膳食纤维的燕麦片，并搭配一杯牛奶或是新鲜水果，为患者提供足够的蛋白质和钙质。午餐和晚餐要保持营养均衡，提供一定量的肉类和蔬菜，可选用瘦肉、牛肉、鱼类、胡萝卜、青菜、西兰花等食物。

康复性训练 康复性训练是脑梗死后遗症患者康复的重要环节，家属要在医生的指导下，带领患者开展训练，其中包含了肢体功能训练、语言训练等。在家属的帮助下，能够有效提升恢复效果，让患者早日恢复到较为健康的状态。

规律作息 脑梗死患者要保持良好、健康的作息，尽可能早睡早起，不要熬夜或是睡眠过多。午休也是必不可少的内容，

胸痛不可怕 查找病因很关键

□张文龙

胸痛是一种常见的临床症状，困扰着不同年龄段的人群，其属于原发于胸部或由躯体其他部位放射到胸部的疼痛，原因多样，症状表现千差万别，程度不一，累及多个器官组织，严重时可能会危及生命。

由于胸痛原因繁多，同时隐藏着许多的致命性胸痛，因此，治疗过度和治疗不足是医生面临的两大难题。提高医生和患者对于胸痛的认识，推广规范性诊治，已

经迫在眉睫。

胸痛常常表现为胸前区不适感，如闷痛、针刺感、烧灼感、紧缩感或压榨感，还可以放射至面颊及下颌部、咽颈部、肩部、后背部、上肢或上腹部，表现为酸胀、麻木、沉重感等。所以，从下颌部到脐部水平这一范围内的任何部位的疼痛都叫胸痛。

心源性疾病是较为常见的一类导致胸痛的疾病，多集中在胸骨正中、胸前区，界限通常不明

显，性质多为闷痛，如心绞痛、心肌梗死、主动脉夹层、心包炎等；胸壁病变，比如胸肌扭伤、肋间神经炎等；肺源性疾病，比如慢性阻塞性肺疾病、肺栓塞、气胸、胸膜炎等；消化系统疾病，如反流性食管炎、食管破裂、消化性溃疡、胆石症等。

在可能导致胸痛的疾病中，有50%以上的胸痛是由急性冠状动脉综合征引起的。急性冠状动脉综合征是一种由急性心肌梗死引起

的临床综合征，包括不稳定心绞痛、非ST段抬高型心肌梗死和ST段抬高型心肌梗死。这种胸痛通常起病急，短时间内可能危及生命，患者需要立即前往医院就诊。

当胸痛发生且无法缓解时，患者应立即停止一切活动，采用平卧或半卧位休息，不要过度移动患者，这样可能会加重患者的心脏耗氧量，对疾病不利；如果患者出现呕吐症状，应保持侧卧位，

避免因呕吐导致窒息，尽量除去患者身上过紧的衣物，尽快拨打120，前往医院救治；如果时间允许，患者就诊时可携带既往就诊资料及目前所服用的药物。对于急症患者，切记不要自己去医院，以免途中发生意外。

胸痛发生不要慌张，保持稳定情绪，头脑清晰，及时就医，接受治疗，才能早日康复。

（作者供职于河南省新郑华信民生医院）