

基层适宜技术

中医体质健康管理方法(之二)

儿童脏腑娇嫩,形气未充,“发病容易,传变迅速”,但是“脏气清灵,易趋康复”。

对于36个月以内的儿童,中医药健康管理服务主要是针对儿童的生理病理特点和主要健康问题,对家长开展中医饮食起居指导、传授中医穴位按揉方法,改善儿童健康状况,促进儿童生长发育。

服务流程及说明

预约 儿童家长需要在儿童6月龄、12月龄、18月龄、24月龄、30月龄、36月龄时,结合儿童健康体检和预防接种的时间,带着孩子到基层医疗卫生机构接受中医药健康指导。

儿童中医饮食起居指导 根据不同月龄儿童的特点,向家长提供儿童中医饮食调养、起居活动指导。

传授中医穴位按揉方法 在儿童6月龄、12月龄时,向家长传授摩腹和捏脊的方法;在18月龄、24月龄时,向家长传授按揉迎香穴、足三里穴的方法;在30月龄、36月龄时,向家长传授按揉四神聪穴的方法。

36月龄以前的儿童中医保健方法和技巧

饮食调养

- 1.养成良好的哺乳习惯,尽量延长夜间喂奶的间隔时间。
- 2.养成良好的饮食习惯,避免偏食,节制零食,按时进食,提倡“三分饥”,防止乳食无度。
- 3.食物宜细、软、烂、碎,而且品种应多样化,可随年龄增长适度添加有一定硬度的食物,以利乳牙坚固美观。
- 4.严格控制冷饮的摄入量,远离寒凉食物。

起居调摄

- 1.保证充足的睡眠时间,逐步养成夜间睡眠、白天活动的作息习惯。
- 2.养成良好的小便习惯(适时把尿),每天定时大便。
- 3.衣着要宽松,如果过紧就会妨碍气血流通,甚至影响儿童生长发育。
- 4.春季注意保暖,正确理解“春捂”;夏季纳凉要适度,避免电风扇等直吹身体,空调温度不宜过低;秋季避免保暖过度,提倡“三分寒”,正确理解“秋冻”;冬季不宜长时间紧闭门窗,应适当通风,保持空气新鲜。
- 5.经常到户外活动,多晒太阳,以增强体质。

推拿方法

- 摩腹。
位置:腹部。
操作:操作者用手掌掌面

或食指、中指、环指的指面附着于患儿腹部,以腕关节连同前臂反复做环形有节律的移动,每次3分钟。

功效:具有改善脾胃功能、促进消化吸收的作用。

捏脊。
位置:背脊正中,督脉两侧,从大椎穴至尾骨末端水平处。

操作:操作者用双手的中指、无名指和小指握成空拳状,食指半屈,拇指伸直并对准食指的前半段(图1)。施术从长强穴开始,操作用双手食指与拇指合作,在食指向前轻推患儿皮肤的基础上与拇指一起将长强穴的皮肤捏拿起来,然后沿督脉两侧,自下而上,左右两手交替合作,按照推、捏、捻、提、放的顺序,自长强穴向前捏拿至脊背上端的大椎穴,完整操作一遍。如此循环,根据儿童的病情及体质可捏拿4遍~6遍。从第2遍开始的任何一遍中,操作者可以根据不同脏腑出现的症状,采用“重提”的手法,有针对性地刺激背部脏腑的相关穴位,以便加强疗效。在第5遍压拿儿童脊背时,在儿童督脉两旁脏腑的相关穴位处,用双手的拇指与食指捏拿脏腑相关穴位的皮肤,用较重的力量在捏拿基础上,提拉一下。捏拿第6遍结束后,用双手拇指指腹按在儿童腰部的肾俞穴,在原处揉动的动作中,用拇指适当地向下施以一定的压力、揉按结合(图2)。

功效:具有消食积、健脾胃、通经络的作用。

穴位按揉

足三里穴。
位置:在小腿前外侧,当膝眼下3寸(同身寸,下同),距胫骨前缘一横指处(图3)。

操作:操作者用拇指端按揉,每次3分钟。

功效:具有健脾益胃、强壮体质的作用。

迎香穴。
位置:在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中(图4)。

操作:操作者用指端按揉在迎香穴处,做顺时针方向按揉,每次3分钟。

功效:具有宣通鼻窍的作用。

四神聪穴

位置:在头顶部,百会穴前后左右各旁开1寸处,共4个穴位(图5)。

操作:用手指逐一按揉,先按左右神聪穴,再按前后神聪穴,每次3分钟。

功效:具有醒神益智的作用。

注意事项
1.根据需要准备滑石粉、爽身粉或冬青膏等介质。

2.操作者应双手保持清洁,修剪指甲确保圆润,防止划伤患儿皮肤。

3.天气寒冷时,操作者要保持双手温暖(可搓热后再操作),以免凉手刺激患儿,造成患儿精神紧张,影响推拿。

4.手法应柔和,争取患儿配合。

5.局部皮肤破损、骨折者不宜按揉。

(河南省卫生健康委基层卫生处供稿)

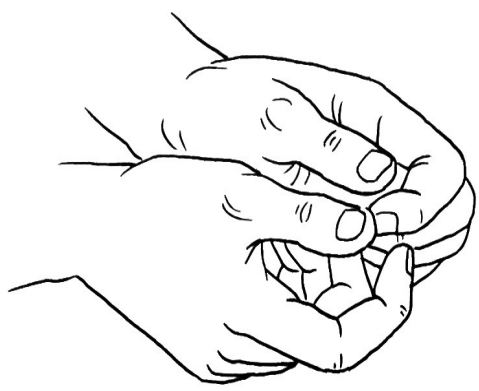


图1

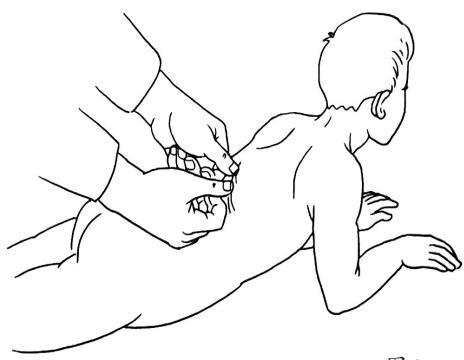


图2

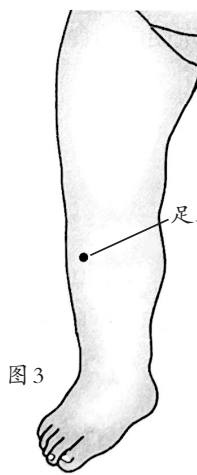


图3

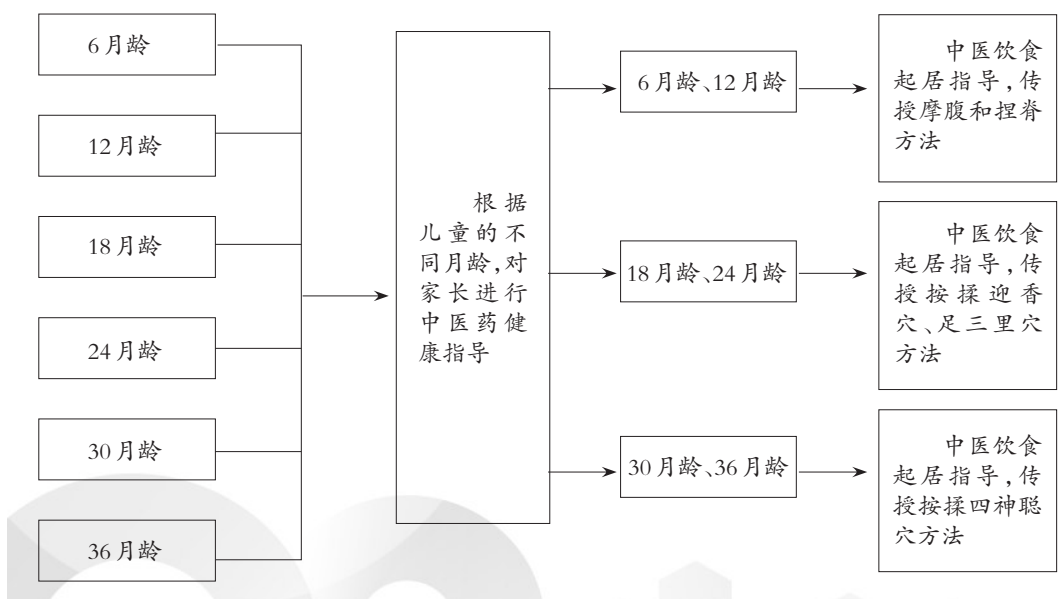


图4



图5

服务流程



每周一练

(抗胆碱酯酶药和胆碱酯酶复活药、M胆碱受体阻断药)

一、新斯的明的药理作用特点是

A.兴奋骨骼肌作用最强

B.兴奋胃平滑肌作用最强

C.促进腺体分泌作用最强

D.兴奋中枢作用最强

E.抑制心脏作用最强

二、新斯的明主要的临床应用是

A.阵发性室性心动过速

B.青光眼

C.重症肌无力

D.机械性肠梗阻

E.阿尔茨海默病

三、患者为男性,30岁,因十二指肠溃疡急性穿孔后进行手术,术后出现尿潴留,宜选用下列哪种药物进行治疗

A.阿托品

B.毒扁豆碱

C.新斯的明

D.毛果芸香碱

E.乙酰胆碱

四、有机磷农药中毒的机制是

A.抑制磷酸二酯酶

B.抑制单胺氧化酶

C.抑制胆碱酯酶

D.抑制腺苷酸环化酶

E.直接激动胆碱受体

五、有机磷酯中毒的表现不包括下列哪个方面

A.轻度中毒以M样作用强

B.中度中毒以M样、N样作用同时出现

C.重度中毒可同时出现M样、N样作用,中枢症状

D.死亡原因主要是肝脏的损害

E.严重者可出现呼吸衰竭

六、敌百虫口服中毒不能用下列哪种溶液洗胃

A.高锰酸钾溶液

B.生理盐水

C.饮用水

D.碳酸氢钠溶液

E.醋酸溶液

七、临床上抢救有机磷酯类中毒的最合理药物组合是

A.碘解磷定和毛果芸香碱

B.阿托品和毛果芸香碱

C.阿托品和新斯的明

D.阿托品和碘解磷定

E.碘解磷定和新斯的明

八、胆碱酯酶复活药的药理作用不包括

A.提高全血胆碱酯酶活性

B.恢复被抑制的胆碱酯酶活性

C.恢复已经老化的胆碱酯酶活性

D.与磷酸化胆碱酯酶中的磷形成结合物

E.减轻烟碱样症状

九、阿托品滴眼易引起

A.扩瞳、眼内压升高、调节麻痹

B.扩瞳、眼内压升高、调节痉挛

C.扩瞳、眼内压降低、调节麻痹

D.缩瞳、眼内压降低、调节麻痹

E.缩瞳、眼内压降低、调节痉挛

本期答案			
一、A	二、C	三、C	四、C
五、D	六、D	七、D	八、C
九、A			

野菊花的食用价值与药用价值

□王济川

野菊花为菊科植物野菊和岩香菊的花朵,秋季是盛花期,鲜品或干品均可入药,分布于吉林、辽宁、河北、山西、陕西、甘肃、青海、新疆、山东、江苏、浙江、江西、湖北、四川、云南、河南等地。当地人经常摘野菊花泡茶饮用。现代研究表明,野菊花有降血压、抗病毒、抗菌等作用。本文主要介绍野菊花的食用价值和药用价值。

食用价值

选取新鲜的叶、茎、花,去除杂质后洗净,用沸水浸泡3分钟~5分钟,再用清水浸泡30分钟,以去掉苦味备用。

抗痨:将少许野菊花与茄子一起清炒,常食对癌症患者有益,具有清热凉血、防癌抗癌的作用。

应对温病:把少许野菊花与大蒜一同清炒,常食对因温病引发的头痛、赤眼、痢疾、鼻炎、慢性支气管炎、咽喉肿痛等,效果良好,有清热解毒之效。

养颜:将少许野菊花与鸡蛋一起清炒,常食对改善黄褐斑、晒斑及面部其他色斑效果显著,具有美容养颜、补虚益气的功效。

药用价值

中医认为,野菊花具有疏风清热、消肿解毒的功效,可用于治疗风热感冒、肺炎、胃肠炎、高血压病等。

治疗感冒:用沸水浸泡野菊花1小时后,当作茶饮。成

人每次用量约6克,儿童减半。

治疗皮肤疖痈疔肿:取150克~200克新鲜野菊花,煎水分2次服用;或捣烂取汁约100克;也可以将捣烂的野菊花敷于患处,干燥后及时更换;对于大面积头部、面部多发性疖痈,还可以煎水后清洗。

治疗高血压病:取100克野菊花,加水煎服,每天2次~3次,对高血压病引起的失眠、头痛、头晕、眩晕等有缓解作用。

治疗高血钾:用野菊花或其茎叶煎成浓汤清洗患处,每天数次,效果良好。

菊花枕:将1500克~2000克野菊花做成枕头使用,适合压力大、睡眠质量差、精神不集中的人群。

治疗湿疹、头癣、天疱疮:取野菊花100克~150克,煎水外用或湿敷,每天2次~3次,连续服用7天为1个疗程。

适用人群
野菊花最适合头昏、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人群。

注意事项
不要选用颜色发暗的野菊花。挑选时,用手触摸,以松软、顺滑,花瓣不凌乱且不脱落的野菊花为佳。

野菊花不适用于胃痛、腹痛、大便稀烂者,孕妇、脾胃虚寒者,以及胃纳欠佳、肠鸣等人群。

(作者供职于河南省潢川县第二人民医院皮肤科)

大寒时节话养生

□李红举

大寒,作为二十四节气中的最后一个节气,处于岁末,此时天地间的阳气正悄然孕育,等待春日的勃发。在这寒冷至极的时段,人体的阳气也内藏于脏腑,气血运行相对缓慢,正是进行中医调理、积蓄能量,为来年健康打下坚实基础的绝佳时机。

大寒节气的特点与人体反应

大寒时节,天寒地冻,风大且干冷。在低温环境下,人体的血管收缩,血液循环阻力增大,心脏负担加重,尤其是对于患有心脑血管疾病的人群,发病风险显著增高。同时,寒冷易使人体的关节僵硬、肌肉紧张,加重关节炎、颈椎病等疾病的症状。此外,室内外温差大,人体的呼吸道黏膜不断受到冷热刺激,抵抗力下降,感冒、咳嗽、支气管炎等呼吸道疾病也极易乘虚而入。

饮食调养

温肾补脾 中医认为,肾为先天之本,主藏精,冬季与肾相应,大寒节气补肾尤为重要。黑色食物入肾,如黑芝麻、黑豆、黑米等,可将它们熬煮成粥,每天食用一碗,既能补肾益精,又易于消化吸收。羊肉性温,是冬季暖身佳品,

可做成当归生姜羊肉汤,当归活血,生姜散寒温中,与羊肉搭配,既能驱散体内寒邪,又能滋养气血,适合虚寒体质者食用,但需注意适量,以免上火。

健脾养胃 脾胃为后天之本,气血生化之源。冬季人们运动量减少,饮食相对油腻,易伤脾胃。此时可多吃一些山药、芡实、薏仁等健脾食物。山药既能补脾养胃,又能润肺生津,可清蒸、煮粥或煲汤;芡实有健脾止泻、益肾固精之功,与莲子、红枣同煮,味道清甜,功效显著;薏仁祛湿健脾,煮成薏仁粥,加入适量冰糖,是大寒时节调理脾胃的家常美味。

滋阴润燥 虽然说大寒寒冷,但是室内多有暖气,空气干燥,加之人体在冬季新陈代谢相对缓慢,易出现阴虚燥热的情况。百合、银耳、雪梨等食材能滋阴润肺、清热润燥。用百合、银耳、莲子、枸杞熬制羹汤,每日午后食用,既能补充身体水分,缓解干燥不适,又可滋养心肺之阴,让身体在冬季保持润泽。

起居调养

早睡晚起 大寒时节,昼短夜长,自然界阳气潜藏。人们应顺应天时,早睡晚起,保证充足的睡眠。早睡可养人体阳气,晚起能固护阴气,待日出后阳气渐盛时再起床活动,有利于阳气的生发。一般建议22时前入睡,7时以后起床,让身体在温暖的被窝中得到充分休息,以抵御外界严寒。

注意保暖 从头到脚的保暖都不容忽视。头部是诸阳之会,外出需要戴帽子,防止寒邪侵袭头部;颈部有诸多重要穴位,一条温暖的围巾能护住脖颈,避免寒邪引致颈椎痛;脚部离心脏最远,血液循环较差,要穿上厚袜子、保暖的鞋子,每晚睡前用热水泡脚15分钟~20分钟,水中可加入艾叶、花椒等中药,能起到温通经络、散寒除湿的作用,提高睡眠质量,提升身体抵抗力。

适度运动 大寒时节运动不宜过于剧烈,避免大汗淋漓,以免阳气外泄。可选择打太极拳、练八段锦、散步等较为缓和的运动方式。打太极拳动作柔和,以意领气,能调节呼吸、疏通经络,增强心肺功能;练八段锦如行云流水,拉伸全身经络,调和气血,饭后身舒畅;散步则简单易行,饭后在小区或公园漫步半小时,活动筋骨,呼吸新鲜空气,促进胃肠蠕动,帮助消化。运动时间可在10时至15时阳光充足时,此时室外温度相对较高,运动不易受寒。

情志调养

大寒节气正值岁末,人们面临工作收尾、新年筹备等诸多事务,压力较大,易出现焦虑、烦躁等不良情绪。中医认为,不良情绪会影响脏腑功能,如怒伤肝、思伤脾等。此时应注重情志的调适,保持平和、乐观的心态。闲暇时可与家人朋友相聚,品茶聊天、分享趣事,增进感情的同时舒缓情绪;也可培养一些兴趣爱好,如书法、绘画、养花等,专注于其中,让身心得到放松与滋养。还可多听一些舒缓悠扬的音乐,如古典音乐《梅花三弄》《渔樵问答》等,在优美的旋律中平心静气,以积极的精神面貌迎接新春佳节。

中医调理方法

艾灸 艾灸具有温通经络、散寒除湿、调和气血的功效,是大寒时节养生保健的良方。可选取足三里穴、关元穴、神阙穴等穴位进行艾灸。足三里穴为保健要穴,位于小腿外侧,艾灸此穴能调理脾胃、增强免疫力;关元穴在下腹部,是人体元气汇集之处,艾灸关元穴可以补肾壮阳、温通下焦;神阙穴即肚脐,艾灸神阙穴能回阳救逆、固本培元。每次艾灸15分钟~20分钟,每周2次~3次,以穴位局部温热、皮肤微微泛红为度,注意避免烫伤皮肤。

穴位按摩 日常进行穴位按摩,方便又有效。一是揉按涌泉穴。涌泉穴位于足底部前凹陷处,每晚睡前用拇指指腹用力按揉3分钟~5分钟,改善睡眠,滋补肾阴。二是揉按肾俞穴。肾俞穴在腰部第二腰椎棘突下旁

开1.5寸(同身寸)处,双手握拳,用拳背轻轻敲击或来回揉搓此穴,能补肾强腰、缓解腰部酸痛。三是按揉合谷穴。合谷穴位于手背,第一、第二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。常按合谷穴,可以疏风解表、醒脑开窍,预防感冒。在感觉身体稍有不适时,按揉合谷穴2分钟~3分钟,症状往往能得到缓解。

中药泡脚 除了前文提到的艾叶、花椒泡脚,还可以根据自身体质选用不同的泡脚方。对于体质偏寒、手脚冰凉者,可用干姜、桂枝、附子各15克,加水煮沸后小火煮20分钟,倒入足浴盆,兑适量温水泡脚,能有效驱散寒邪,温暖全身;若身体湿气较重,出现四肢困重、舌苔厚腻等症,可用苍术、黄柏、木瓜各15克泡脚,祛湿通络,让身体轻快舒爽。

大寒节气,是冬季养生的关键节点。利用中医饮食、起居、情志及特色调理方法,全方位呵护身体健康,使脏腑调和、气血充盈,以饱满的精神迎接春天的到来,开启新一年的健康之旅。让我们巧用中医智慧,为身体“加油”,尽享四季安康。

在运用中医药调理身体的过程中,每个人的体质不同,如阳虚、阴虚、气虚、痰湿等,调理方法也应有所侧重。若对自身健康状况或调理方案存在疑虑,建议咨询中医师,定制个性化的养生方案。

(作者供职于河南省郑州市第七人民医院)

河南省卫生健康委宣传处指导 | 河南省健康中原服务保障中心主办

本栏目由河南省卫生健康委药政处指导