

清明时节话养生

□黄艳丽

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”清明，作为二十四节气中的第五个节气，时间在每年4月4日~6日。此时，太阳到达黄经15度，自然界阳气升发，万物呈现出蓬勃生长的态势。清明不仅是传统节日，更是养生保健的关键节点，用中医药调理身体，顺应季节变化，对维持身体健康、预防疾病有着深远意义。

清明时节的气候与人体特点

气候特征 清明前后，冷暖空气交汇频繁，气温逐渐回暖，但早晚温差仍然较大，常伴有降雨，空气湿度增加，对人体的生理机能产生显著影响。此时，人体的阳气随着自然界阳气的升发而处于快速上升阶段，但尚未完全稳定。

人体生理响应 中医理论认为，肝主疏泄，在五行为木，与春季相应。此时肝脏功能活跃，肝气旺盛，需要顺应其升发之性。若养生不当，如过度劳累、情志不舒等，易引发肝气郁结或肝阳上亢。肝火过旺则克脾土，脾胃运化功能易受影响，从而出现食欲不振、腹胀、便秘等脾胃虚弱症状。此外，由于空气中湿度增加，湿邪容易侵犯人体，湿性黏滞、重浊，阻碍气血运行，可导致身体困重、关节酸痛、肢体麻木等不适。

饮食养生

多吃时令蔬菜 清明前后，各种时令蔬菜大量上市，这些蔬菜不仅口感鲜美，还蕴含丰富的营养成分与药用价值。春笋味甘、微寒，归肺经、胃经，具有清热化痰、益气和胃、利尿通便等功效。现代研究表明，春笋富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，预防便秘，其含有的多种矿物质和维生素对维持人体正常生理功能也有重要作用。

菠菜性凉，味甘，归肝经、胃经，可滋阴平肝、助消化，其富含的铁元素对缺铁性贫血有良好的防治效果；**韭菜性温**，味辛，入肝经、胃经、肾经，被誉为“春菜第一美食”，具有温中行气、散血解毒的功效，能增强人体阳气，促进血液循环；**香椿具有清热解暑、健胃理气**等功效，对肠炎、痢疾等肠道疾病有一定的预防作用。在日常饮食中，可以将这些时令蔬菜合理搭配，如春笋炒肉丝、菠菜蛋花汤、韭菜炒鸡蛋、香椿拌豆腐等，既满足味蕾享受，又能达到养生目的。

养肝健脾食材

为顺应肝气升发、保护脾胃的原则，可适当食用一些养肝健脾的食物。枸杞子味甘，性平，归肝经、肾经，是常见的养肝佳品，具有滋补肝肾、明目等作用。现代药理学研究发现，枸杞子富含枸杞多糖，具有调节免疫、抗氧化、抗衰老等保健功能。每天用10克~15克枸杞子，开水冲泡代茶饮，或在煲汤、煮粥时加入适量枸杞子，简单方便。红枣性温，味甘，归脾、胃经、心经，能补中益气、养血安神。红枣富含糖类、维生素、氨基酸等营养成分，可与桂圆、银耳等一起炖煮成甜品，既能养肝血，又能健脾胃。山药是健脾益胃的首选食材，其富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，可以增强脾胃的消化吸收功能。山药可清蒸、煲汤或煮粥食用。

饮食禁忌 清明时节应避免食用过多辛辣、油腻、生冷的食物。辛辣食物，易助火生热，加重体内燥热；油腻食物，不易消化，增加脾胃负担。此外，由于清明时节气候多变，应适当增减衣物，避免受凉感冒。

起居养生

作息规律 清明时节，大自然阳气升发，人体也应顺应天时，早睡早起。一般建议22时~23时睡觉，6时~7时起床，保证每天7小时~8小时的充足睡眠。

运动养生

踏青 清明时节，春光明媚，郊外空气清新，正是踏青散步的好时机。散步时，步伐应平稳，速度适中，可根据自身情况逐渐增加步行的时间和距离，一般每天散步30分钟~60分钟为宜。在散步过程中，身体各部位肌肉、关节得到锻炼，有助于阳气的升发，还能放松心情，缓解精神压力。

放风筝

放风筝是清明时节的传统习俗，也是一项很好的养生运动。放风筝时，人需要昂首挺胸、左顾右盼，这样可以活动颈部、肩部和腰部的肌肉关节，有效预防颈椎病和腰椎病。同时，眼睛长时间注视远方，能使眼部肌肉得到放松，预防近视。

练八段锦

八段锦是我国传统的健身功法，动作舒展优美，简单易学，非常适合在清明时节练习。练八段锦，可以通过扭转、屈伸等动作，配合呼吸锻炼，调理脏腑功能，增强体质。全套八段锦共有8个动作，每个动作都有特定的养生功效。练习八段锦时，要注意呼吸均匀，动作缓慢、姿势准确，每天早、晚各练习一次，每次15分钟~20分钟。

环境调适

保持居住环境的清洁卫生和空气流通，有助于预防疾病。在清明时节，可适当开窗通风，让室内空气清新。此外，还可以在室内摆放一些绿色植物，如绿萝、吊兰、虎皮兰等，这些植物不仅能美化环境，还能净化空气，调节室内湿度。

情志养生

避免情绪波动 清明时节，人们容易因祭祀等活动而情绪低落、悲伤。中医认为，过度的悲伤会损伤肺气，进而影响肝脏的疏泄功能，导致气血不畅。《黄帝内经》记载：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”过度悲伤会使肺气消耗，影响人体的气血运行。因此，要学会调整自己的情绪，避免过度悲伤和情绪波动。

培养兴趣爱好

培养一些兴趣爱好，如绘画、书法、音乐、下棋等，有助于转移注意力，调节情志。这些活动不仅能陶冶情操，还能让人在专注中忘却烦恼，使身心得到放松。

冥想放松

冥想是一种简单有效的放松身心的方法。每天花15分钟~20分钟进行冥想练习，找一个安静舒适的地方坐下或躺下，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，排除杂念。当思绪飘走时，不要刻意去驱赶它，而是逐渐将注意力拉回到呼吸上。

茶饮养生

菊花枸杞茶：菊花具有清肝明目、疏散风热的功效，归肺经、肝经；枸杞子能滋补肝肾，归肝经、肾经。将菊花5克~10克、枸杞子10克，用开水冲泡，代茶饮，可用于缓解眼睛干涩、头晕目眩等症状，尤其适合长期用眼的人群。现代研究表明，菊花含有黄酮类物质、挥发油等成分，具有抗氧化、抗炎等作用；枸杞子中的枸杞多糖等成分，对调节免疫、保护肝脏等有积极作用。

玫瑰花茶

玫瑰花茶，玫瑰花性温，味甘、微苦，归肝经、脾经，具有疏肝理气、活血化淤的作用。取玫瑰花5朵~8朵，开水冲泡，加入适量蜂蜜调味，代茶饮。经常饮用玫瑰花茶，可以调节情绪，缓解肝气郁结引起的胸闷、肋痛等症状。玫瑰花中的挥发油等成分，具有调节神经、舒缓情绪的作用。

艾灸养生

艾灸是中医传统的养生疗法，通过燃烧艾草产生的温热刺激穴位，达到温通经络、散寒除湿、调和气血的目的。在清明时节，可以艾灸足三里穴、三阴交穴、肝俞穴等。足三里穴是人的保健要穴，属足阳明胃经，能健脾益胃、增强免疫力；三阴交穴是肝、脾、肾三条经的交会穴，可以调理肝肾、滋阴养血；肝俞穴是肝脏的背俞穴，属于足太阳膀胱经，有助于养肝明目、疏肝理气。艾灸时，将艾条点燃，距离穴位皮肤2厘米~3厘米，以局部皮肤感到温热但无灼痛感为宜，每个穴位灸10分钟~15分钟，每周艾灸2次~3次。

中药泡脚

中药泡脚是一种简单易行的养生方法。选用艾叶、花椒、红花等中药，将其放入锅中加水煮沸后，小火煮15分钟~20分钟，待水温适宜后再泡脚。艾叶性温，味苦、辛，归肝经、脾经、肾经，具有温经散寒、祛湿止痒的作用；花椒性温，味辛，归脾经、胃经、肾经，能温中止痛、杀虫止痒；红花性温，味辛，归心经、肝经，可活血化淤。泡脚时，水温不宜过高，时间控制在15分钟~20分钟，以身体微微出汗为宜。中药泡脚能够促进脚部血液循环，调理脏腑功能，改善睡眠质量。

总结

清明时节是养生的重要时期，用中医药养生保健，从饮食、运动、起居、情志和中药调理等方面入手，遵循中医药理论，简单易学，安全有效。让我们顺应自然规律，在这个美好的季节里，调养身心，为健康打下坚实基础。

(作者供职于河南省信阳市人民医药学部)

每周一练

(呼吸系统的药物、消化系统的药物)

一、控制哮喘急性发作，首选的药物是
A.倍氯米松吸入
B.色甘酸钠吸入
C.沙丁胺醇吸入
D.异丙肾上腺素吸入
E.氨茶碱口服

二、氨茶碱的主要平滑肌机制为
A.直接舒张支气管
B.抑制磷酸二酯酶
C.激活鸟苷酸环化酶
D.抑制腺苷酸环化酶
E.促进肾上腺素的释放

三、既有较强的平喘作用，又具有强利尿作用，并可用于心源性哮喘的药物是
A.吗啡
B.氨茶碱
C.哌替啶
D.肾上腺素
E.特布他林

四、色甘酸钠预防哮喘发作的机制是
A.扩张支气管
B.直接对抗组胺等过敏介质
C.具有较强的抗炎作用
D.稳定肥大细胞膜，阻止其释放过敏介质
E.抑制磷酸二酯酶

五、主要用于预防支气管哮喘的药物是
A.氨茶碱
B.肾上腺素
C.特布他林
D.色甘酸钠
E.异丙肾上腺素

六、奥美拉唑抑制胃酸分泌的机制是
A.阻断H₂受体
B.抑制胃壁细胞H⁺泵的功能

C.阻断M受体
D.阻断胃泌素受体
E.直接抑制胃酸分泌

七、抑制胃酸分泌作用最强的是
A.法莫替丁
B.雷尼替丁
C.西咪替丁
D.奥美拉唑
E.哌仑西平

八、奥美拉唑的特点不包括
A.可抑制H⁺-K⁺-ATP(腺嘌呤核苷三磷酸)
B.可拮抗组胺酶、五肽胃泌素等引起的胃酸分泌
C.可抑制幽门螺杆菌
D.抑制胃酸作用持久
E.无消化系统不良反应

九、雷尼替丁治疗十二指肠溃疡的机制是
A.口服后中和过多的胃酸
B.口服后能吸附胃酸，并减少基础胃酸分泌量
C.阻断H₂受体，使胃酸分泌量减少
D.阻断H₂受体，使胃酸分泌量减少

十、患者为男性，68岁，恶心，上腹隐痛，呕吐少许咖啡样液体2天，高血压病，血脂异常病史2年，长期口服阿司匹林100毫克/天，胃镜检查可见胃窦黏膜多发糜烂，表面附着血性黏液。比较适合的治疗药物是
A.多潘立酮
B.奥美拉唑
C.枸橼酸铋钾
D.硫糖铝
E.法莫替丁

本期答案

一、C	二、B	三、B	四、D
五、D	六、B	七、D	八、E
九、D	十、B		

医院等级评审 推动医疗质量提升

本报记者 朱晓娟 文/图

医院等级是医院医疗质量和能力的重要标志，等级评审是促进医院高质量发展的有效抓手。3月24日，由医药卫生报社主办、濮阳市油田总医院协办的濮阳市医院等级评审培训会成功举办。此次培训会吸引了当地众多医疗机构管理者参与，为推进医院等级评审工作、提升医疗服务水平搭建了一个重要的学习交流的平台。

行业面临大考 培训意义非凡

在医疗行业竞争日益激烈、群众对医疗服务质量期望不断攀升的当下，医院等级评审成为衡量医院综合实力、推动卫生健康事业高质量发展的关键环节。对于濮阳市的医院而言，准确把握评审标准，提升

评审工作质量迫在眉睫。从政策层面来看，河南省卫生健康委接连出台《河南省三级医院评审标准实施细则(2022年版)》和《河南省三级医院评审工作机制》等文件，对评审工作提出了更严格、规范的要求。

评审标准涵盖依法执业、医疗质量、服务能力等多个关键领域，涉及医院运营管理的方方面面。医院必须对照标准，查找自身不足，进行全面整改，才能在评审中取得优异成绩，获得患者和社会的认可。

在这样的背景下，本次濮阳市医院等级评审培训会应运而生，帮助医院管理者深入理解评审标准，为医院提供了提升医疗质量、优化服务流

程、强化内部管理的思路和方法。全市各级医院通过培训，能够明确自身发展方向，补齐短板，增强竞争力，为患者提供更具优质、高效、安全的医疗服务，进而推动全市卫生健康行业的进步。

专家倾囊相授 讲座亮点频出

在培训会上，河南省卫生健康委医院等级评审专家谢宝珍、新乡医学院一附院主任医师郭明好、商丘市第一人民医院医院等级评审专家刘源等三位评审专家等，围绕医院等级评审综合管理评审要点、等级评审与医疗质量改进、等级评审数据填报要点等核心内容展开深入讲解，为参会人员带来了一场有关医院等级评审的知识盛宴。

专家详细解读了《河南省三级医院评审标准实施细则(2022年版)》，指出医院在评审过程中需要重点关注的条款。在依法执业方面，医

院必须确保《医疗机构执业许可证》的规范使用，科室设置与许可一致，严格遵守相关法律法规，杜绝使用非卫生技术人员等违规行为。对于医疗质量安全，单病种质控达标率、医疗不良事件报告率、危急值通报率等指标至关重要。以放射影像危急值10分钟内通报完成率为例，这就要求医院建立高效的信息传递机制，确保危急值能及时传达给临床医师，以便迅速采取救治措施。专家强调，医院应将这些评审要点融入日常管理，建立长效机制，持续提升医疗质量。

医疗质量提升是医院发展的核心任务。专家介绍了医疗质量三维体系，包括核心内涵、延伸维度和质量改进实施路径。在核心内涵中，功能定位要求医院具备开展四级手术的能力，微创手术占比和急危重症救治比例也要达到一定标准，这体现了医院的技术水平和救治能力。质量安全方面，严格的单病种质控和不良事件报告制度是保障患者安全的关键。在服务流程上，预约诊疗率、平均住院日和患者满意度等指标直接关系到患者的就医体验。在延伸维度中，患者就医体验、运营效率和连续性服务同样不容忽视。专家还分享了通过PDCA(P代表计划，D代表执行，C代表检查，A代表处理)循环降低I类切口感染率、流程再造缩短STEMI(急性心肌梗死)“门球时间”(从患者进入医院至首次球囊扩张的时间)等成功案例，为医院提供了可借鉴的实践经验。

数据在医院等级评审中起着关键作用。专家讲解了数据在评审中的作用、监测指标分类、评分规则解析以及日常管理要点。数据不仅是量化的管理手段，更是决策的依据。通过准确收集和分析数



思想碰撞火花 聚智共谋发展

此次培训会在参会人员中引发了热烈反响，取得了显著效果。参会人员纷纷表示，通过此次培训，对医院等级评审有了更全面、深入的理解。有科室主任感慨：“以前对评审标准的理解比较模糊，通过专家讲解，现在清楚地知道了工作重点和努力方向。尤其是在医疗质量提升方面，学到了很多实用的方法，回去后要应用到科室管理中。”

濮阳市油田总医院院长姜东亮说，全院干部职工要以“功成必定有我”的担当和“不破楼兰誓不还”的决心，打赢这场荣誉保卫战。各部门要迅速行动起来，对照评审标准，制定详细的工作计划。数据管理部门要加强信息化建设，完善指标体系；医疗质量管理部门要强化制度落实，加强培训和监督；临床科室积极开展专项行动，提升服务能力。全院干部职工齐心协力，为实现“三甲”复审目标而努力奋斗。

有的参会人员表示，培训让他们认识到数据管理的重要性，今后将加强数据收集和分析工作，为医院决策提供有力支持。不同医院的参会人员在交流中分享经验，相互启发，碰撞出了新的工作思路，为医院等级评审工作注入了新的活力。

培训会虽然结束，但是参会人员的学习热情并未减退。许多人表示，回去后要进一步深入学习评审标准，将培训内容传达给医院的每一位员工，持续提升医院的管理水平和医疗质量。此次培训也为濮阳市卫生健康行业的持续发展奠定了基础。医院之间将加强交流与合作，共同探索适合本地的医疗服务模式，不断优化医疗服务，为百姓的健康福祉提供更坚实的保障。

此次培训为医院明确了等级评审的目标和任务，促使医院内部形成了强大的工作合力。濮阳市油田总医院的干部职工将此次培训视为“三甲”复审的重要契机。

