

九位中医专家现场义诊

市民体验零距离贴心服务

今报讯（今报记者 唐伟 文/图）10月14日,2023年市级基层精品中医馆建设项目验收暨中医药服务基层行仙游站活动,在鲤城社区卫生服务中心举行(如图)。

此次活动主题为“主题教育走深走实 基层中医提质增效”,由市卫健委主办,县卫健局、市中医药学会、市第一医院承办,县总医院、鲤城社区卫生服务中心协办。活动邀请莆田市第一医院中医内科、中医妇科、中医肛肠科、中医康复科、消化内科等医疗专家7名,县总医院中医药专家2名现场坐诊,为市民带



来“零距离”“心贴心”专家诊疗服务,让市民在家门口就能体验到“简、便、廉、验”的市级中医药

健康服务。义诊现场, 闻讯前来的问诊群众一大早便来到现场排起

了队。专家们“一对一”询问病史,耐心细致地为前来就诊的患者进行中医“望闻问切”,辨证论治,解答患者提出的健康问题,并根据患者病情从健康教育、饮食调节、药物治疗等方面提出有针对性的治疗方案和诊疗建议。

活动中,市第一医院中医康复科副主任医师黄霞带来精彩的讲座,她结合自身丰富的临床经验,针对婴幼儿感冒、咳嗽、腹泻等常见症状,用幽默的语言为居民们讲解专业的小儿推拿知识。

◎穴位养生

经络穴位保健养生

寒露到来,气温下降快,寒气渐重,空气中的湿度亦随之下降,表现出凉爽干燥的特点。快了解经络穴位保健养生。

弹中指——强心御寒

操作方法:用双手拇指扣住中指用力弹出去,反复操作,也可用拇指指尖反复压按中指指尖(中冲穴)。

长期坚持,能够疏通心包经,增强心阳,改善血液循环,增强御寒之力。

搓揉五心——通经活络、调畅气机

操作方法:睡前泡脚后平躺在床上,用双手掌相对用力搓揉5分钟(着力点在劳宫穴)至掌心发热。然后用双手掌根搓脚心(着力点在涌泉穴),右手掌搓左脚心、左手掌根搓右脚心,左右脚各搓30次至发热。再用双手掌根重叠揉前胸心窝处(着力点在膻中穴)至发热。

长期坚持,能够活血通络、调畅气机,增强四肢循环,尤其适合常年尤其是冬季感四肢冰凉、睡眠不佳、胸闷气紧者。

摩腹——暖胃通便

操作方法:早晨醒来后平躺在床上,双手用力搓热后交叠放于腹部,用力顺时针揉摩腹部9次,然后逆时针揉摩9次;再次搓热掌心后重叠捂住神阙穴(肚脐眼)3分钟,期间配合深呼吸。

注意:动作宜缓慢、深透而有节律。

长期坚持,可起到温运脾胃、润肠通便之功效,尤其适合于胃寒腹胀、便秘不通者。

摩鼻——宣肺理气

操作方法:将两手指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。对冷空气过敏的人在秋季容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可得到有效缓解。

长期坚持,可宣肺理气,尤其适用于患有鼻炎易对冷空气过敏,在秋季容易出现鼻塞、流涕症状者。

据中国中医药报

消化性溃疡防治知多少

消化性溃疡是一种常见的胃肠道疾病,它是指胃或十二指肠的黏膜被胃酸和胃蛋白酶等消化液所损伤,形成的局部缺损。消化性溃疡的形成与多种因素有关,其中一个因素是感染幽门螺杆菌。

感染幽门螺杆菌后,会对胃黏膜造成以下几方面的影响。

幽门螺杆菌可以分泌尿素酶,将胃中的尿素分解为氨和二氧化碳,从而中和胃酸,降低胃黏膜的防御能力。

幽门螺杆菌能够产生多种毒素和炎症因子,直接损伤胃黏膜细胞,或刺激免疫系统产生炎症反应。

幽门螺杆菌可以改变胃黏膜的微环境,使胃酸分泌增加,或使十二指肠中的胰液和胆汁反流到胃中,从而加剧对胃黏膜的刺激。

当幽门螺杆菌对胃黏膜的损伤超过了胃黏膜自我修复的能力时,就会出现消化性溃疡。消化性溃疡通常表现为上腹部隐痛或灼痛,饭前或饭后加重,夜间加重,或者伴有恶心、呕吐、食欲减退等症状。如果不及时治疗,消化性溃疡还可能导致出血、穿孔、梗阻等严重并发症。

如何治疗消化性溃疡

消化性溃疡的治疗方案主要包括以下几个方面。

消除幽门螺杆菌感染。目前最常用的方法是三联或四联抗生素治疗方案,即同时使用两种或三种抗生素和一种抑制胃酸分泌的药物(如质子泵抑制剂或组胺受体拮抗剂),连续服用10至14天。治疗后需要进行幽门螺杆菌检测,以确认是否成功根除。

控制胃酸分泌。除了用于消除幽门螺杆菌的药物外,还可以根据病情的轻重,单独或联合使用其他抑制胃酸分泌的药物,如质子泵抑制剂、组胺受体拮抗剂、胃黏膜保护剂等,以促进溃疡的愈合和减轻症状。

改善生活习惯。消化性溃疡患者应该避免吸烟、饮酒、过度应激、过量服用非甾体抗炎药等可能加重溃疡的因素,同时应注意饮食规律,保持良好的睡眠和运动习惯。

惠娟

◎养生美食

清甜水果汤润肺化痰

秋燥易伤人,日常应多吃滋阴润燥的食物,如梨、百合、蜂蜜等。在这,给大家推荐一道时令养生水果汤。

具体做法是:取苹果2个,雪梨2个,南、北杏各10克,生姜数片。将苹果、雪梨洗净去芯切块,与杏仁、姜片一起放入沸水中,大火烧开后改用小火熬煮1个小时即可。

上述食材中,梨有清肺化痰、生津止渴的功效,苹果有益胃生津的作用,杏仁具有止咳平喘、润肠通便的功效,且南、北杏同用,既取北杏的药性,也取南杏的甜味。搭配生姜开宣肺气、温化痰饮、止咳平喘,故此汤特别适合秋季养肺食用。

杨志敏



◎学会养生

健康养生抗抑郁三秘诀

调睡眠 适运动 增光照

人们常说“日思三餐,夜思一宿。”睡眠和饮食一样,对于每个人都是必不可少的,是保持人体正常活动、维持身心健康的前提和基础。当夜幕降临,辗转反侧,整夜难眠,痛苦不堪,这些均是失眠症的表现。

在日常生活中影响睡眠的常见因素有以下几点:一是保持卧室内昏暗、安静、通风和凉爽,尽量在23点前睡觉;适量的运动能改善睡眠,但睡前3小时内不宜剧烈运动。二是就寝前要预留半小时的时间以放松身心,避免使用兴奋剂(烟、酒、茶、咖啡等)和从事兴奋性活动(工作、思考、追忆、结算和谈论)。三是上床后勿看手机、电视、玩电脑和吃零食等。四是睡眠差时白天也不要补睡,午睡时间不宜

超过半小时,傍晚或睡前不要打盹。五是可以尝试只有当感到瞌睡时才上床,若20分钟内未能睡着,宜起床去一个昏暗、舒适的房间静坐、阅读或做些呼吸练习,20分钟后再回到床上,若仍不能入睡需重复此动作,直至入睡为止。六是设定闹铃叫醒功能,无论夜间睡了多久,每天都要定时起床。

有人说,运动是天然的抗抑郁药物,“白领”人群之所以易患抑郁症,是因为他们整日忙于工作,压力颇大,且缺乏身体锻炼的缘故。“生命在于运动”,这是法国学者伏尔泰的一句名言。长期坚持运动,能使身体各系统器官得到锻炼,增强人体的生理功能,使其充满生机和活力。

就运动的作用而言,它

可以代替许多药物,但所有药物都不能代替运动。常言道“散步是最好的运动”“百练不如一走”。一般来说,每周要运动至少5天,每天步行8千步左右。此外,游泳、骑车、打太极拳、练书法等均是有益身心的运动,适量的运动对患者的生理、心理具有良好的调节和锻炼作用,久而久之,可使人灵性焕发,无疾而寿。

此外,增加光照时间也十分重要,研究发现,每当夜幕降临时,人体大脑内的松果体褪黑素分泌增强,它会使人情绪低落,而光照可以抑制褪黑素的分泌。所以要多做户外活动,白天多晒太阳,夜晚宜适当增加室内照明灯的亮度,以便稳定情绪,提高睡眠质量。

据中国中医药网