

节后脾胃如何养生?

记者 宋伟 刘晶

春节团圆时刻,亲朋好友相聚,免不了诸多应酬,面对琳琅满目的美酒佳肴,轮番上阵的诸多水果、零食、甜品,难免饮食失节,脾胃受伤,出现腹胀、腹痛、呕吐、泛酸、烧心等不适,若平素脾胃功能欠佳,各种症状更是缠绵难愈。

那么,春节后,如何调理脾胃,恢复胃肠健康呢?我们采访了延安市中医医院(北医三院延安分院)脾胃肝病科副主任医师黄巨霞,请她给大家介绍下脾胃的功能以及养生的方法。

脾胃有什么功能?

黄巨霞说,中医学认为,胃主受纳腐熟,脾主运化。《黄帝内经》云:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精。”正常的饮食代谢先由胃来容纳,进行初步消化,再经脾的运化来吸收、输布全身。如果饮食不慎,胃中食物消化不良,则会导致腹胀、呕吐、泛酸;脾脏吸收不及,则营养物质下行而引起大便溏薄,甚至腹泻。脾胃不好,四肢百骸失

养,水湿内停,则会引起四肢倦怠、困重、少气懒言、畏寒、虚胖等各种表现。所以说脾胃为后天之本,养生要重脾胃,脾旺不受邪,才能做个健康的干饭人。

六种简单易行的健脾食疗法

- 一、“焦三仙”粳米粥——所有体质皆宜
做法:神曲、麦芽、山楂各10~15克,入砂锅煎取浓汁,去渣。再加入粳米约50克,白糖适量,煮粥食用。
功效:神曲可健脾消食、解表化湿;麦芽行气消食、健脾开胃;山楂健脾开胃、消食化积。“焦三仙”粳米粥主要针对因为进食过多肥厚、甘腻的肉食,而引起腹胀腹痛、暖气腐臭、腹泻、大便气味如臭鸡蛋等积食症状的人群。
二、薏米山药小米粥——适合湿热、痰湿、平和体质
做法:山药30克、薏米30克、小米100克,煮粥服用。
功效:这款药膳粥有健脾渗湿、滋补脾肾的功效,适合消化不良性腹泻、大便

- 溏泄、全身无力、心悸气短者食用。需要注意的是,薏米清热利湿健脾,不适合用于胃寒证,可将生薏米换成炒薏米。
三、熟普洱茶——所有体质皆宜
普洱茶清热利水,消食醒神,解酒毒。春节里喝酒过多的人可以喝一天清茶,清清肠胃,醒醒神,让身体和头脑都更轻松。
四、白萝卜生姜雪梨汁——适合阴虚、湿热、痰湿、平和型体质
这几样榨汁饮用,可以生津,止渴,解腻,消食。需注意的是要放到室温的程度饮用,喝的时候不要太凉。
五、山楂大枣苹果汤——适合阳虚、气虚、气郁、血瘀、平和型体质
山楂两片,大枣5颗,苹果1个煮汤。胃酸过多的人,不要放山楂。这个汤酸酸甜甜,清爽又暖和,口味很好,让胃暖洋洋的,糖分也足够,如果节日饮食过多,一天喝此汤也不觉得饿呢。体质偏凉的人,很适合。
六、蜂蜜柚子水——适合痰湿、阴虚、平和型体质

把柚子打成汁,加蜂蜜,加温水饮用。消食解酒,更重要的是,味道非常好喝,西柚更佳。

小小穴位也有健脾功效

黄巨霞说,能够调和脾胃的穴位可不少,如腹部的神阙、中脘、天枢,背部的脾俞、胃俞、大肠俞、小肠俞,手部的合谷,下肢的足三里,足部的太冲,都是耳熟能详调理脾胃的要穴,针对这些穴位,或是按揉,或是艾灸,或是针灸,或是刮痧,都能有效改善症状。小朋友不大能耐受刺激性强的治疗,黄巨霞推荐小儿推拿,可采用补脾经、揉板门、揉中脘、揉脾俞等手法。脾胃肝病科还有“五子散”中药热奄包,由芳香暖胃的菟丝子、决明子、吴茱萸等组成,用之外敷腹部也是比较缓和的治疗方法,尤其适合儿童及老年人。

聚焦 健康

雨雪湿滑骨伤增多 医生教你防摔方法

本报讯(记者 刘晶)最近,受持续强冷空气影响,我市2月20日开始出现雨雪、冰冻天气,给人们出行和生产生活带来较大影响。因道路湿滑,据不完全统计我市各个医院收治骨折、外伤患者明显增多。

截至2月23日下午4时,延安附属医院收治60余名因滑倒导致外伤和骨折的患者,老年人以腿部骨折居多,青年人以手臂骨折较多,目前治疗情况

良好。2月20日,市人民医院当天急诊科接诊摔伤患者45人次,120急救站出车27次,接回摔伤患者4人;2月21日和22日急诊科接诊摔伤患者仍然达41人,截至2月23日下午5时,医院住院因摔伤骨折需要手术的病人达10多人。

那么,如何防止摔倒呢?延安市中医医院(北医三院延安分院)骨科主任、驻延专家姜宇说,在雪地上行走时,应该穿防滑的鞋子,以增加与地面

的摩擦力,鞋带要系紧并且不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;行走时应放慢脚步,可以学习“企鹅步”,两脚尽量分开,与肩同宽,尽量使脚掌全部着地,走小碎步,增加稳定性;条件允许的情况下,可以使用拐杖或者其他辅助行走工具,帮助保持身体平衡;出行时戴手套、穿保暖的衣服,尽量不要因为天气寒冷而双手插兜。在摔倒的一瞬间,如何你的双手插在兜里来不及

拿出来,就会导致身体直接摔下去,造成更严重的损伤。

一旦摔倒,如何科学应对呢?姜宇说,一旦不幸摔倒,不要着急起身,应立即评估伤情,首先回忆自己哪个部位先着地,其次感觉哪个地方有痛感、不敢活动,再尝试活动各个关节,如果有剧烈疼痛,马上停止,应立即拨打120急救电话,由专业医护人员救助,切勿私自移动受伤部位,以防加重伤情。

党建引领铸品牌

——延安市人民医院喜获“全国公立医院党建示范医院”称号

通讯员 高小娥

和省委巡回督导组肯定。

当好引领头牌

牢牢抓住改革发展、学科建设、人才队伍建设、重点项目建设、科研教学等中心工作不放,邀请明道对医院进行“把脉会诊”,提升医院的短板弱项。持续深化与中国医科大学的帮扶工作,与江南大学附属医院建立党建共建,推进学科发展。引进骨干人才10名,招聘硕士研究生27名;申报国家自然科学基金项目7项,获批省部级各类科技计划项目2项、市级科技成果4项,承担药物临床试验项目2项;胸痛中心通过国家级标准版认证;获批延安市检验质量控制中心和疼痛综合管理试点医院。先后选派12名专家担任宝塔区人民医院的名誉主任,与子长市人民医院等4个县区建立医联体。医院国考成绩提升124名,

达到“B”。

打响支部品牌

持续开展党员示范岗、党员先锋号等,设立“综合服务中心”,开展门诊综合服务、人出院全流程服务,推进“一站式”服务。深化“白求恩医疗服务队”,以党员为主体,吸纳中国医科大学教授、民主党派专家,深入到延安13个县(市、区)46个乡镇及社区开展义诊、查房、讲学等服务,义诊群众6000余人次,讲课56次,手术81台;成立延安市白内障复明基地,承担延安地区白内障复明救助工程,复明患者500多人次,减免费用30余万元,让群众在家门口享受到优质的医疗服务。医院在总诊疗人次增加、住院患者增加的情况下,门诊费用下降、住院费用下降,达到了“两增两降”。



大医精诚

延安市人民医院 YAN'AN PEOPLES HOSPITAL

近日,全国医院党建工作指导委员会(国家卫生健康委)对2023年培育选树的公立医院党建示范医院以及临床科室标杆党支部工作进行了通报表扬。延安市人民医院荣获“全国公立医院党建示范医院”称号,延安市人民医院医技第一党支部荣获“全国公立医院临床科室标杆党支部”称号。

那么,这两个荣誉究竟有着怎样的故事,他们是如何连续荣获这些荣誉的呢?

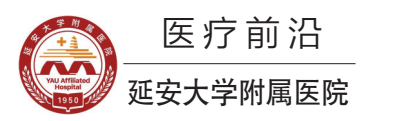
党建引领“三张牌”

延安市人民医院党委下设5个党总支、31个党支部,有党员416名,党总支书记由党委委员、院领导担任,党支部书记由科主任担任,落实“双培养”和“双带头”,发挥出“领头雁”作用。医院始终坚持党建引领,

强根铸魂,打好“三张牌”,为推进医院高质量发展做好政治保障和组织保障。并先后荣获全国文明单位、全国创先争优活动先进基层党组织、全国节约型公共机构示范单位、全国敬老文明号、陕西省先进集体、陕西省五一劳动奖状、陕西省劳动竞赛先进集体、省级卫生先进单位等。

树好“红”色招牌

通过走出去学、请进来讲等形式,筑牢理想信念。始终把政治建设放在首位,把好方向,中心组全年开展学习12次。严格落实党管意识形态主体责任,持续加强对医院微信公众平台、今日头条、抖音号的管理运行。主题教育集中学习36次,运用“四下基层”现场解决问题29个,完成调研报告9篇,制定并完善制度16个,推出为民服务举措7项,受到市委主题教育办



医疗前沿

延安大学附属医院

春节是中国最重要的传统节日,是一年一度与家人团聚,共度美好时光的日子。延大附院儿科医护人员坚守春节“医”线,为“小患者”保驾护航。

儿科一病区

春节期间依然保持24小时收入病室及急诊,与平时一样,每天正常排班,确保患者到达后能够及时就诊。初一到初八,接诊患者319人,出院人数33人,抢救危急重症患儿19例,支气管肺炎灌洗15例。在儿科一病区的重症监护病房,节日里的住院患者基本上处于满员状态,医护轮班,保证24小时不间断工作,各种机器都在正常运转着。

大年初七,儿科一病区李元霞主任和刘庆、宋建刚等主治医师放弃休息时间,与二线医师、住院总医师、一线医师、护士积极参与危重病人抢救及新入院病人救治,危重患者5人(包括糖尿病

酮症酸中毒、化脓性脑炎、重症肺炎伴呼吸衰、中毒性脑病、严重农药中毒等)。

儿科二病区

节前儿童支原体肺炎流行高峰刚刚过去,各类病毒感染性疾病又接踵而至,病房里床位基本满员,而且重病人居多,为确保患者过一个平安祥和的新春佳节,大年三十李兴珍主任带着大家把科室的所有患儿检查了一遍,把诊疗方案又详细地梳理了一遍。大年初一、初二的早晨李兴珍主任和曹丽护士长认真查看每一名患儿,耐心倾听每一位家属的诉求,送去节日的问候。

大年初五儿童保健门诊按时开诊了,第一天早上就接待了20多名患者,由于科室还有2个危重患儿,赵枫副主任医师忙完科室工作就一头扎进儿科门诊。好多家长都是从各个县区来的,赵枫副主任医师与杜雪女技师、郝春霞主管护理师一直忙碌到中午1点多,每个人只来得及吃一

坚守“医”线 护航患儿

通讯员 云莉

碗泡面就又迎接下午的工作。春节期间马晓鹏承担儿科住院总医师工作,8天的假期他基本都泡在医院里,急诊、三个儿科病区哪里有需要哪里就有他的身影。

儿科三病区

大年初六,儿科三病区新入院17人。小儿患者胃肠道病毒感染出现高峰,呕吐、腹泻,伴明显脱水 and 电解质紊乱,同时小婴儿肺炎、喉炎也不少,病情重、变化快,附院儿科医护共同守护宝贝的健康。

“大夫、大夫,我家孩子抽风了,救命呀,大夫!”一大早,就来了一个发热、惊厥的2岁患儿,值班医生高敏立刻起身去急救室。孩子正在惊厥发作,业务熟练的护士已经为小患者吸氧并建立了静脉通道,作为新入院的住院医师,高敏医生不慌不忙,立刻仔细观察患儿生命体征,患儿仍在惊厥发作,小脸蛋和嘴唇发青,高敏医生通知急救护士给患儿止惊治疗,在护士执行医嘱的途中,高敏医生

一直站在床旁关注着孩子的病情和呼吸、面色情况,1分钟、2分钟,孩子的四肢逐渐松弛、面色转红,惊厥停止。孩子家长吓得放声大哭,高敏医生耐心地一边安抚着患儿家属,一边仔细地询问患儿的发病经过……

新生儿科

新生儿科的医护人员恪尽职守,为小宝宝们提供着优质的医疗服务,为小宝宝的健康与家庭的幸福而默默地坚守着,温暖着这座城市。

新生儿病区住院33个患儿,其中早产儿20个。6个宝宝上呼吸机,其中一个有创呼吸支持。28周早产宝宝4个、29周早产宝宝2个。新收7个宝宝,都为危重患儿。团队协作成功为患儿实施脐静脉置管术、腰椎穿刺术。还要负责母婴同室宝宝的全身查体、先心筛查、听力筛查。时刻准备着,保证产房和手术室宝宝的安全。

凌晨续指记

通讯员 陈琪璐

行术前准备时,手足外科病区楼道传来了呼喊的声音,“大夫,快来,手受伤了,好多血。”听到声音后,手足外科医生迅速查看患者情况。两位患者同时来就医,一位是手部挤压伤,另一位是手部电锯伤,都需要手术治疗。在告知科主任管英杰后,手足外科团队迅速与麻醉手术科团队沟通,多台手术同时进行,全力

确保患者手指存活。

经过忙碌的术前准备,第一台手术5个半小时顺利完成,随后马阳副主任医师和范龙主治医师迅速再次投入手术中,帮助患者受伤手指尽快通血。经过手足外科和麻醉手术科的通力合作,第二日凌晨1点左右所有手术均顺利完成,术后患者手指均通血良好。



疾控微健康 延安市疾控中心

2024龙年该如何健康生活(下)

农历七月

立秋后预示着秋天即将来临。经过一个漫长酷暑的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当的“贴秋膘”有益于恢复体力,但若贴补过分,相对运动不足,消耗的热量过低,则易导致肥胖。【养生穴位】迎香穴,位于鼻翼外缘约0.5寸。点揉迎香穴具有清热散风,去燥润肺,宣通鼻窍的作用。

农历八月

白露节气晚上睡觉时宜注意保暖,以免夜里的寒凉之气侵入机体诱发疾病,起居应做到早睡早起。“早睡”可调养人体阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,可防止收敛太多。【养生穴位】百会穴,位于头顶正中线与两耳尖连线交点处。秋季易脱发,日常头部穴位按摩有助于促进头部血液循环,对头发的养护也有一定的帮助,比如百会穴,按摩百会穴对调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。

农历九月

霜降节气以后容易出现腹泻的症状,很多人以为是受凉引起的,但是如果总是在早晨的时候腹泻,便要注意是不是肾阳受损导致的晨泻。日常生活中,还应注意避免受凉,尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。【养生穴位】大椎穴,位于第7颈椎棘突下凹陷中。按摩大椎穴有助于扶阳驱寒,温暖全身。

农历十月

立冬节气前后,要注意防“五寒”:防颈寒、防鼻寒、防肺寒、防腰寒、防脚寒。小雪后可生吃萝卜熟吃梨,对于燥热咳嗽型患者,熟吃梨能止咳。生吃萝卜可以清热生津,凉血止血,化痰止咳;而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。

【养生穴位】足三里,该穴位位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指处。按揉足三里穴有益于护阳、补中益气。农历十一月大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,熟吃雪藕是不错的选择。熟吃有健脾开胃,止泻固精功效。“冬至一阳生”“阴极之至,阳气始生”,应注意养阳护阳。【养生穴位】耳穴,中医认为“肾开窍于耳”,拉耳垂、提耳尖和摩耳廓这三种按摩耳部穴位的方法有利于这个节气的保健。

农历十二月

小寒是全年二十四节气中最冷的节气。“三九天”又恰在小寒节气内。气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最冰冷。【养生穴位】涌泉穴,位于脚掌前部1/3、脚缘两侧连线处,搓揉这个穴位对于滋阴降火很有意义,可以缓解干燥的冬季上火引起的口干、眩晕、焦躁等症状,晨起和睡前按摩效果较好。



健康人 博爱心

春节我在岗 坚守显担当

本报讯(通讯员 李学东 张欣)春节承载着无数家庭的期盼和团圆,是阖家团圆的日子,然而,在这个特殊的时刻,延安市博爱医院手术麻醉科工作人员依然坚守在各自岗位上,他们放弃与亲人的团聚,为健康护航,为生命“守岁”。春节期间,他们不仅用专业的技术为病人带来安全和舒适,更用温情和关爱传递着一份份爱。

在手术麻醉科,团队协作不可或缺。春节期间,他们的工作并未停歇。尽管假期来临,但仍有大量的手术需要顺利进行。为了确保患者的安全和舒适,科室加强了医疗团队的协作,提前做好各项准备工作,确保手术的顺利进行。无论是手术前的准备工作,还是手术中的默契配合,抑或是术后的安全送返病房,都做到有条不紊、井然有序,在紧张的手术中度过他们的除夕之夜。

“除夕夜遗憾的是不能和家人团圆,但坚守工作岗位,是我们医生的责任。”手术麻醉科医务人员这样说道。春节期间他们坚守岗位,为急诊手术的安全运转筹谋,使生命的希望得以保障。

据悉,春节期间,延安市博爱医院手术麻醉科共完成各类择期急诊手术20例,门诊手术麻醉46例。



服务公卫 兜底健康 延安市第二人民医院

坚守岗位 诠释最美

本报讯(通讯员 艾延镇)春节是阖家团圆的节日,为了千万个家庭的幸福和健康,延安市第二人民医院所有坚守岗位的工作人员,舍小家,为大家,用自己的坚守诠释了责任与担当,他们的坚守就是最美的“敬业福”。

市二院的领导除夕慰问了在岗的值班人员,为他们送去了礼品和节日的祝福。正月初二,该院各科室紧密配合,成功救治一名急性胰腺炎患者。正月初三,“年味”在医务人员眼中,就是在病床前对患者疑虑的及时回应,就是病房里的匆匆脚步声。正月初四,他们用温馨的服务,为行动不方便的患者提供帮助,测血压、办理入院手续。一次次细微的关怀,只为消除患者的病痛。

临床医技医务人员是帮助临床医生精准诊断的“左膀右臂”,面对大量患者,他们毫不放松,以专业的技术和无私的精神,确保每一位患者能够得到及时、准确的诊断结果。睡眠医学科护士长田莉穿梭在病房之间,她时而轻声安慰患者,时而严谨地指导护士们进行护理操作。她笑着说:“患者的健康与平安就是我们收到最好的新年礼物。”

中医科为患者们开展针灸、拔罐、推拿、刮痧、埋线、干扰电治疗、微波治疗等中医特色诊疗服务,最大限度地满足广大市民在春节期间的就医需求。他们是大医护人员辛勤劳动的缩影,正是有了他们的无私奉献,群众的身心健康才得以保障,生命的美好才更显得弥足珍贵。



仁爱创新

北医三院延安分院

大年初一(2月10日)上午,一阵急促的电话声牵动了延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)手足外科医护人员的心神。“是不是市中医院手足外科?”“是的,我是医生范龙,您有什么事?”“范大夫,我父亲的手被电锯锯断了,你们现在能手术吗?”“你们到哪里了?我们随时都在。”