

宣补养肝 清补健脾 滋补益肾

## 谷雨养生“补”为重

4 月 20 日是春季的最后一个节气——谷雨,意为“雨生百谷”。时值春夏相交,气温升高加快,降雨量增加,农作物和池塘里的浮萍快速生长,枝头的百花争相开放,一派蒸蒸日上的景象。谷雨时节,南方有喝“谷雨茶”的习俗,传说“谷雨茶”可清火、辟邪、明目;北方有吃香椿的习俗,此时香椿营养价值高。谷雨是牡丹花盛开的时节,人们争相观赏牡丹,故牡丹花又称为谷雨花。在这升发舒畅的暮春时节,养生应当以补为重。

**宣补以养肝。**暮春时节,花草树木随风轻摇,舒展生长。中医认为春气与肝相应,宜保持肝气畅达。如肝气郁结,就好像草木被束缚而不能舒展地生长,引发抑郁、悲伤等情绪滋生,甚至患上精神疾病。

此时,人们可以站在高处远望,向他人倾诉心中的不良情绪,或郊游时大声呼喊、唱歌,把不良情绪及时宣泄出来,舒展肝气。心中快快不快还可以按摩十宣穴(手指尖端,左右共 10 个)来舒缓。以这种宣

泄的方式畅达气机,可以起到补养肝气的效果。

**清补以健脾。**谷雨阳气升发,平素胃肠有积热的人一旦饮食不当容易上火,甚至诱发春季腹泻、胃炎、胃溃疡等疾病。饮食上可以吃些低脂肪、低蛋白、高维生素的蔬菜,如荠菜、菠菜、香椿、蒲公英等,有清热祛火的作用。谷雨时节清补的菜肴——土茯苓眉豆猪脊骨汤,土茯苓气味鲜美清润,眉豆可祛脚气水湿,猪脊骨增液补髓,三者一起熬汤,有健脾益气、清热祛湿之功。以这种清补的方式可以达到补益脾气的效果。

**滋补以益肾。**谷雨时节,春雨浇灌下的花草树木开始茁壮生长,人们也要适应时节的变化,适当地“滋水涵木”。清代名医吴鞠通曾根据谷雨时令特点,创制了“谷雨养生汤”:其中鸭梨半个、荸荠 5 个、藕 30 克,与鲜芦根 15 克、麦冬 15 克一起煮水,加冰糖调味。在谷雨当天上午和下午各取汁 500 毫升饮用,上午喝可以升发阳气,下午喝可以养阴生津。以这种滋补的方式可以达到补益肾气的效果。

(彭美哲)

## 小病大看弊端多

简单超声要到大医院做;普通感冒要去三甲医院看;常见慢性病非要挂个专家号……如此“小病大看”的情形相当普遍。调查数据显示,我国医生人均每天接诊 4.5 人次左右,许多大型医院的医生每天接诊高达 60 人次左右。老百姓在高呼“看病难”的同时,基层医院的资源却在大量闲置。

大型医院医疗水平高,是很多人选择去三甲医院的首要原因。此外,很多慢病用药在基层医院买不到、住院报销比例高于门诊,也是患者涌向大医院的关键原因。

有学者调研发现,以北京为例,70% 左右的患者根本不用在三级甲等医院首诊。“避轻就重”的背后,一些潜在矛盾逐步显现。首先,医疗资源的不合理浪费。据了解,目前我国大型医院的病床使用率高达 110% 左右,小医院却只有 36% 左右。其次,费时又费力。记者曾在基层医院体验了一次从挂号、缴费到看病的就医流程,一共不超过 15 分钟;而在大医院,仅挂号就可能远远超过这个时间。再次,医疗质量下降。由于大型医院的超负荷运转,医务人员在超强度工作下更易发生差错,医生因过劳猝死的事件也有发生。

“近年来,随着国家对基层医院扶持力度的加大,小医院医疗水平已有大幅提高。‘大病大治、小病小治’不但能维持良好的就医秩序,减轻患者的负担,也能使医疗资源最优化。”北京大学医学部卫生法医学教研室副主任王岳在接受记者采访时表示,要做到这一点,一方面应明确“首诊医院”制度,以解决城市内各级医院医疗卫生资源不均衡的现象。所谓“首诊医院”,即对于公费医疗病人和参加城镇医疗保险的病人视病种不同,选择不同的“首诊医院”。另一方面,应在立法上明确,感冒、咳嗽、发热等常见病,以及“三高”等慢性病只能选择一级医院或社区医院就诊。如果基层医院无法诊治,可根据《医疗机构管理条例》的规定执行转诊制度。同时,要逐步取消所有三级医院的门诊,让患者下沉到基层。

(单祺雯)

## 《职业健康检查管理办法》发布

**本报综合消息** 4 月 20 日,国家卫生计生委在其官方网站发布《职业健康检查管理办法》(以下简称《办法》)。《办法》要求职业健康检查机构设置主检医师,以加强质量监控,避免漏诊,同时规定职业健康检查费用由用人单位承担。《办法》自 2015 年 5 月 1 日起施行。

《办法》规定,主检医师负责确定职业健康检查项目和周期,对职业健康检查过程进行质量控制,审核职业健康检查报告。主检医生应具备执业医师证书,中级以上专业技术职务任职资格以及职业病诊断资格,从事职业健康检查相关工作 3 年以上,熟悉职业卫生和职业病诊断相关标准。

《办法》规定,医疗卫生机构开展职业健康检查应当与用人单位签订委托协议书,由用人单位统一组织劳动者进行职业

健康检查,也可由劳动者持单位介绍信进行职业健康检查。职业健康检查费用由用人单位承担。职业健康检查机构应当建立职业健康检查档案,保存时间应当自劳动者最后一次职业健康检查结束之日起不少于 15 年。

相比 2002 年发布的《职业健康监护

管理办法》,新《办法》对职业健康检查机构的监管内容更加细化,规定县级以上地方卫生计生行政部门应当加强对本辖区职业健康检查机构的监督管理。按照属地化管理原则,出台年度监督检查计划,做好职业健康检查机构的监督检查工作。

(张磊)

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 感动事

## 健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwsb@126.com

### 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2015 年 4 月 17~23 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	57
交通事故外伤	57
其他类别外伤	43
心血管系统疾病	18
酒精中毒	18
药物中毒	7
其他	7
脑血管系统疾病	6
呼吸系统疾病	5
妇、产科	3
其他五官科疾病	1
食物中毒	1
儿科	1

**一周提示:**本周 120 急救共接诊 224 人次。春天,随着气温慢慢升高,各种细菌逐渐活跃起来,很多人的脚气也开始发作了。脚气是一种极常见的真菌感染性皮肤病。那么,春季要如何预防脚气的复发呢?

**医生建议:**保持脚的清洁干燥,勤换袜子,不要穿透气性不好的鞋子。养成每天洗脚、泡脚的好习惯。常泡脚可以改善脚部的血液循环,促进脚部血液流动,每天坚持泡脚 15~30 分钟,如果没有脚气可以预防;如果有脚气,则可大大改善。不要和别人共用拖鞋。拖鞋是传播脚气的一个重要途径,如果穿了患有脚气人的拖鞋,就会直接被传染。注意加强营养,这样可以对产生脚气的病菌增强抵抗力,达到预防脚气的目的。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2015 年 4 月 17~23 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1146
妇、产科	982
儿科	940
肺病科	821
脑病科	816
皮肤科	730

**温馨提示:**不知不觉,杨絮、柳絮又开始漫天飞舞起来,景是很美,可是身为过敏源的飞絮,也会引起各种过敏不适症。飞絮飘浮在空中时,会携带空气中的细菌、病毒和花粉,形成过敏源,这样极易导致人皮肤瘙痒、起红斑、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等过敏症状的出现。

**医生建议:**首先,过敏体质的人要远离杨絮、柳絮,少到公园、河边等有杨树、柳树的地方。尤其是易过敏的人,如果外出时,要采取戴口罩、眼镜、纱巾等防护措施。其次,外出的人回到家时,进门后,一定要把身上的杨絮、柳絮清理干净;进门后,一定要把带有杨絮、柳絮的衣服清洗干净,以免杨絮、柳絮在卧室内飞扬。最后,平时多吃水果,三餐适当补充维生素,可多食小白菜、西红柿、胡萝卜等,增强身体抵抗能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

**周口市德正口腔门诊部**  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



**专业特长:**  
1. 种植牙  
2. 三叉神经痛  
3. 颌面外科手术  
4. 牙齿美容  
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394-8281120