

我县创建全国基层中医药工作先进单位接受国家级评审

本报讯 11月3日,以北京市中医药管理局医政处原处长赵建宏为组长的评审专家莅临临县,就创建全国基层中医药工作先进单位进行现场评审。县委副书记、县长薛玉马,县委常委、政府副县长董宏运等参加评审会或陪同实地检查。

薛玉马在致辞中代表县委、县政府对评审专家组的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢,并就我县创建全国基层中医药工作先进单位情况进行了汇报。他指出,近年来,我县认真贯彻落实习近平总书记关于中医药的重要指示精神,坚持中西医并重,传承发展中医药事业,狠抓人才队伍建设,夯实基础,完善网络,全力推进中医药事业健康发展。薛玉马表示,将以此次评审为契机,继续

深入贯彻落实《中医药法》和国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》等精神,加强对中医药工作的组织领导,加大对中医药事业的财政投入和人才保障力度,打造一个集医疗、养老、度假旅游、中药材种植、中药饮片加工为一体的中医药健康产业园区,力争半年内组建中医联盟,实现共享药房,提升全县中医药综合服务能力,真正在继承中发展,在发展中服务,推动我县中医药事业持续健康发展。

赵建宏主持会议,介绍了创建全国基层中医药工作先进单位的评审流程和要求及评审专家组成员,同时就促进中医药事业发展提出了指导意见。他希望我县严格按照对照创建标准和条件,进一步加大工作力度,不断

提升基层中医药服务能力和水平。紧密结合实际,发挥自身优势与特色,推动中医药事业传承发展,为全县人民提供更优质的中医药服务保障。

评审会上,专家组观看了专题片《创新发展的绛县中医药事业》,以现场抽签的形式确定了接受实地检查的乡镇卫生院、村卫生室名单,并对我县相关职能部门负责人进行了访谈,查阅了创建工作相关资料。

董宏运、县卫健局、编办、财政局、发改局、人社局、市场监管局、医保局负责人,立足分管领域和各岗位实际,依次介绍了在创建全国基层中医药工作先进单位中发挥的积极作用和具体成效。

评审会后,专家组分别深入县中医医

院、县人民医院、县妇幼保健院、安峪镇中心卫生院、古绛镇中心卫生院、横水镇柳泉村卫生所、南樊镇中堡卫生所进行实地检查,对医疗卫生机构的中医设备配备、中医队伍建设、群众满意度、中医业务数据等工作开展情况进行了细致深入的现场调查。省卫健委一级调研员赵红娟、市卫健委副主任王芳、中医科科长杨帆等相关负责同志参加评审会并陪同现场检查。

各乡镇、县政府办、人民医院、中医医院、妇幼保健院、各乡镇卫生院负责人等参加会议。

莜面:粗粮中的营养多面手

在山西等地自古流传着这样一句俗语:“三十里的莜面,四十里的糕,二十里白面饿断腰”。可见与黄米糕、白面饼相比,莜面在当地老百姓心中更是日常果腹充饥的佳品。说起莜面,大家自然不陌生,莜麦是原产中国的燕麦品种,是禾本科燕麦属的一年生植物,又称裸燕麦,在不同地区也有“油麦”“玉麦”“铃铛麦”等俗称。其在我国有着悠久的种植历史,山西省就是莜麦的最早发源地之一,大约在公元前9世纪,莜麦由山西传入内蒙古,逐步普及到我国北方的山区、丘陵地区及部分平原地区。莜麦经过加工制成莜麦面粉,再制作出品类多样、美味可口的莜面食品,越来越受到大众的追捧。

营养全面 老少皆宜

营养学家认为,低脂肪、高蛋白、高纤维的食物具有最强的饱腹感。因此就不难理解,吃完用精白面粉制成的馒头和面条后不久就容易饥饿,而口感粗糙的莜麦一类的粗粮则会让饱的感觉持续较长时间。由此可见,莜麦中富含的膳食纤维有促进肠道蠕动

和增强饱腹感的作用,可谓是减肥人士的上佳选择。

不仅如此,莜面还是糖尿病患者和高血脂患者的适宜食品。衡量一种食物对血糖可能产生多大影响的指标叫“血糖指数”。含糖量高、消化得快、吸收得快、代谢慢的食物,血糖指数就高。葡萄糖的血糖指数为100%,白面、粳米、高粱的血糖指数高于95%,90%~95%之间的有糙米、小米,而莜面的血糖指数则低于80%,糖尿病患者食用莜面食品,可以明显降低餐后血糖峰值及血清胰岛素水平。此外,莜麦面粉中的可溶性膳食纤维不仅可以降低血糖,也是降低血脂的重要有效成分之一,因此莜麦对于防治动脉粥样硬化性心脑血管疾病也有益处。

莜麦是世界公认的营养价值很高的粮种之一,其营养价值居谷类粮食之首,蛋白质含量最高。根据分析,莜麦面粉中蛋白质的含量为15.6%,明显高于小麦粉、粳米、玉米面、大黄米、高粱米、小米等杂粮。另外,所含氨基酸种类齐全,人体必需的8种氨基酸



不仅含量很高,而且平衡。莜麦的赖氨酸含量是大米、小麦粉、玉米面、高粱米、小米的2倍多,是大黄米的1.8倍左右。莜麦中的蛋氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、色氨酸的含量也高于其他谷类粮食。尤其是儿童必需的氨基酸——组氨酸的含量也很丰富。莜麦还含有人体所需的多种矿物质元素,根据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所对食物成分的分析结果,莜麦粉中钙的含量高于其他谷类作物,铁、锌、镁、铜、锰等多种矿质元素的含量丰富,可满足人体对矿质元素的需求,尤其是儿童生长所需要的铁、锌等微量元素的含量特别丰富。

饮茶有宜忌,顺应四季有讲究



我国是茶叶的故乡,其历史悠久,可追溯到“神农氏”。饮茶作为一种生活习惯,素来深受大众喜爱。各个时期不同形式的饮茶习惯,逐步形成了独特的茶文化,其中不仅包含了最基础的饮茶活动,也蕴含着丰富的文化底蕴及其人文精神。中医学作为我国优秀传统文化,博大精深,源远流长,其中中医养生文化、博大精深的茶文化也有着深远的影响,让人们在饮茶活动中不断探索其健康属性,从根本上认识和体会到饮茶的价值及意义。正因如此,中医养生与饮茶相结合的休闲茶馆、养生馆等如今盛行,使得饮茶在大众生活中越来越常态化。然而由于茶叶工艺复杂,种类繁多,以及人群体质不尽相同,要遵循养生之道,不仅要找到适合自身的茶叶品种,同时也要顺应四季科学饮茶规律。

茶叶最早是作为药物使用的,称之为茶药。我国第一部药学专著《神农本草经》记载“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”

此外,《本草拾遗》中曾记载“诸药为各病之药,茶为万病之药”,从诸多著作中不难发现古人善用茶药治百病。从中医及大众角度,茶性之寒温及相关饮茶宜忌是大众所关注的问题。我国首部官修本草学专著《新修本草》中记载:“茗,味甘、苦,微寒,无毒。”此外,我国首部由陆羽撰写的茶学专著《茶经》同样也记载“茶之为用,味至寒。”

由于茶叶的性味苦寒,故善于清热降火,治疗热证。除此之外,茶叶还具备醒神、解渴、消食、祛痰、清头目、利小便等作用,不同种类的茶叶在功效上则会各有所侧重,如《本草纲目拾遗》中记载雨前茶(龙井茶)除了上述茶叶功效之外,还具有利咽、补中益气等作用。值得注意的是,由于茶叶味苦性寒,历代医家不主张过度饮茶,认为其存在寒胃伤脾、耗损精血、消人脂膏等弊端。

喝茶养生除了需要考究茶性寒温之外,也要顺应自然,做到四季有别。

春季养生必须掌握春令之气生发的特点,注意保护体内的阳气,使之不断充沛,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。在选择茶叶时可选用花茶,例如茉莉花茶,其性味辛、甘、凉,可助体内冬季寒邪排除,促进阳气生发。夏季养生,由于暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开发,易受风寒之邪侵袭;同时,湿为阴邪,易伤阳气,故应防止湿邪侵袭,尤其是损伤脾胃阳气,此时应喝绿茶为主,有益于清热降火,尤以喝热茶为佳。秋季以燥

为主气,燥邪易伤人体津液,因此秋季养生的关键是防燥护阴。此时可饮用青茶为主,其既有绿茶的清香,又有红茶的醇厚,不寒不热,润喉生津最为适宜。冬季寒邪侵袭,万物蛰伏,冬季养生着眼于“藏”,以肾为本,食宜温补,因而冬季饮茶以红茶为佳。红茶温补阳气,此外其中含有丰富的蛋白质和糖类,增强御寒能力。

中国饮茶文化历史悠久,茶叶作为养生保健饮品已然成为人们生活中必不可少的一部分。长期科学饮茶确实能够养生保健。但值得注意的是,茶叶毕竟不是药物,不能指望其立竿见影有效果,更不可以作为“三高”人群的药物替代。与此同时,由于每个人自身体质不同,饮茶有所偏好,不可一概而论。总结历代饮茶宜忌,可以归纳为:宜少饮茶、宜饮热茶、宜饮好茶、宜饭后饮茶;忌饮茶过多、忌饮冷茶、忌空腹饮茶、忌酒后饮茶、忌与盐同饮以及虚弱之人忌茶。



黄芪 补药之长本草上品

黄芪始载于《神农本草经》,被列为上品,在古代写作“黄耆”,李时珍在《本草纲目》中释其名曰:“耆,长也。黄耆色黄,为补药之长,故名。”意思是说,“黄”描绘出了黄芪药材的颜色,“耆”则高度概括了黄芪具有补益、补虚、延缓人体衰老之用。黄芪为多年生草本植物,其入药部分是根部,主根深长,坚实而绵韧,切片味微甜,气清香。横断面为椭圆形,呈同心环状,分外环和内环,外环黄白色,中心淡黄色,有着放射状的纹理和裂隙,好似盛开的菊花,称为“菊花心”。

黄芪主产于我国西北地区,坚实如箭,折之柔韧如棉,故又名“箭芪”。山西省祁州市五寨县所产黄芪,以色鲜、味淡、质优闻名中国,它根芯纹路清晰,切片饱满,口味回甘,香味浓郁。五寨县地理位置优越,得天独厚,四季气候分明,常年光照充足,还有较大的昼夜温差,黑红色的砂坡土地,富含腐殖质,有机质含量高,且无工矿企业对土壤造成污染,这些都是黄芪生长的最佳天然条件。

黄芪入药已有两千多年的历史,我国迄今为止发现的最早的古医方书、长沙马王堆出土的帛书《五十二病方》中就有以黄芪为主的组方治疗骨痛的记载。生黄芪对于气虚引起的自汗、反复感冒等都有很好的效果;炙黄芪则有补中益气健脾的功效。

东汉医圣张仲景《金匮要略》中有八个方子用到了黄芪,如黄芪桂枝五物汤、黄芪建中汤、黄芪芍药桂枝苦酒汤、防己黄芪汤等。“金元四大家”之一李东垣创制的当归补血汤是补气生血的基础方,虽然命名为“补血方”,然而方中黄芪的用量是当归的5倍,充分体现了“气行则血行”的中医原理。李东垣还有一个著名的方子补中益气丸,重用炙黄芪,利用了善补中益气、升阳举陷的功能。近现代著名中医家张锡纯创立的升陷汤,重用生黄芪也是为了取其“能补气,兼能升气”的功效。

黄芪不仅可应用于内科疾病,对于外科疾病也同样有效。张锡纯开创的内托生肌散以黄芪为君药,对于肌肉溃烂不能愈合的病症,包括糖尿病足,都有非常好的疗效。