

吃肉也得严守“适度”原则

“五畜为益”中的五畜包括羊、鸡、牛、马、猪。“很多人把‘五畜为益’的意思误解为多吃肉食对身体有益。”中医徐文兵讲解说，其实这里的“益”字是一个通假字，意思和“溢”相同，在此处可谓一语双关。意思是说，适当进食肉食，可以让身体的营养状态进一步充盈，起到锦上添花和补益的效果。但过分地摄入，就会出现泛滥的状况，反而会给身体造成负担。所以说吃肉要适度，既不提倡不吃，也不能过量。

热、扁桃体发炎、多动症等多与喜食鸡肉有关。尤其鸡肉在经过煎、炸、烧、烤之后，火性更大，孩子吃了更容易生病。像烤鸡翅、炸鸡腿、炸鸡排等“美味”，孩子还是少吃为好。如果一定要吃鸡肉，可加上一些寒凉的食材来平衡鸡肉的热性，比如小鸡炖蘑菇。蘑菇偏于阴寒，正好平衡鸡的热性。

牛肉可以补脾益气
中医认为，牛肉五行属土，入脾。因为脾为后天之本，主肌肉，所以牛肉有壮体质、强肌肉、健筋骨的功效。由于牛肉不好消化，所以需要炖得软烂才能实现补益效果。

么，荤素如何搭配才算是营养均衡呢？
徐文兵说：“在考古发掘时，如果发现了恐龙化石，我们如何判断这个恐龙是草食恐龙还是肉食恐龙呢？很简单，就是根据它的牙齿形状。那判断人的饮食结构，我们不妨也来看看人的牙齿。我们每个人都有32颗恒牙，前边上下8颗叫门牙，是切断动物和植物纤维用的。后边上下两排20颗牙叫槽牙，学名叫臼齿，是磨谷物和豆类用的。只有4颗虎牙，是啃咬撕裂肉类用的。牙齿的结构是在人类进化中产生的。除了门牙是吃肉吃素公用的以外，4颗虎牙和20颗槽牙的比例是1:5，那么，平时吃饭，荤素搭配的最佳比例也就一目了然了，是1:5。”

孩子不宜多吃鸡肉

鸡肉一直是大众所喜爱的食物。中医认为，鸡肉入肝经，有益补肝血、补虚损的作用。适合肝气虚弱者、老年人食用。由于鸡肉是热性食物，五行属火，特别容易引动肝火，所以肝火旺的人、本身阳气较盛的小孩子不宜多吃。
徐文兵指出，现在一些儿童高发病，如高

补心养阳多吃羊肉
羊肉是暖中补虚、补中益气的良品。中医古方里有许多补心养阳的食疗方都用到了羊肉。羊肉非常适合体质虚寒的女性来吃，比如，当归生姜羊肉汤，可以用于治疗女性经血不足，或是产后阳虚、气血虚弱导致的乳汁不足。
羊肉虽好，但阴虚火旺的患者不宜多吃，以免助长虚火。如果食用，可搭配白萝卜等食材，来中和羊肉的温燥之性。

常吃猪肉，滋阴润燥
猪肉入肾、膀胱经，能滋阴润燥、填精益髓。由于猪肉性寒，所以最适合烤着吃，或者在烹制的时候，加入一些热性的佐料，比如桂皮、八角、炒豆蔻、肉豆蔻、白豆蔻、砂仁、高良姜、吴茱萸等来平衡它的寒性。

(来源：科普中国)



宝宝吐奶，这些“动作”很重要

安康市妇幼保健院 魏瑶

经历过婴儿喂奶的人都知道，婴儿吃完奶后很容易吐奶，一不小心婴儿枕头上或抱他的人身上就给吐了一大摊，宝宝吐奶是身体不适？还是不适应奶？这往往令新手家长感到棘手不已。不同的宝宝其吐奶的方式也不大一样，有的宝宝吐奶时，有的宝宝则是喝多少吐多少，针对这些吐奶情形，家长的哪些“动作”能帮到宝宝呢？

有部分残留在胃里，与胃酸一结合，就有可能吐出奶块。
家长该采取的动作：改变喂奶姿势；尽量抱起宝宝喂奶，让宝宝的身体处于45度左右的倾斜状态。妈妈抱着宝宝喂奶时，要让宝宝的头部高一些，身子低一些，这样能减轻宝宝吐奶的症状。喂完后不要马上让宝宝仰卧，而是侧卧一会儿，再改为仰卧。喂奶后不要马上放下宝宝，妈妈应把宝宝贴胸竖抱起来，头趴在妈妈的肩上，轻轻地为其拍背，让那些随吸奶而吞入的空气排出，宝宝打完嗝儿，胃中气体排空，再把宝宝轻轻放下，并且侧卧。这样可以减少吐奶，并可以防止吐奶吸入呼吸道的危险。

情形二：吃完就全吐出来了。宝宝哭闹或者吃奶时的吮吸动作往往会同时吸进许多空气，气体停留在胃中形成气泡，哺乳结束后，随着婴儿身体的移动或被翻动（如给他洗澡或换尿布时），宝宝胃中的空气会上升从食管里跑出来，而宝宝又无法自行打嗝，加上胃的入口松出口紧，如果一次性喂奶量过多，奶会随着空气一起跑出来。
家长该采取的动作：宝宝哭闹后不要立即喂奶。如果哭闹太久，可能会在哭叫当中吸入较多的空气到胃里面，此时喂奶就容易反溢。如果在喂奶前先帮他拍拍背、排排气，就会改善。吃奶后应避免翻动宝宝，多采取侧卧位躺在床上。然量在半个小时内不要

翻动宝宝或给他洗澡。
情形三：吐出来的奶有臭味。宝宝添加辅食的时候，如果吐出的奶有酸臭味，可能是由于宝宝消化不良导致的，此时宝宝的消化器官尚未发育成熟，不适应食物的质和量的变化，所以一旦喂养不当，冷热失调或遇到感染时，就容易引起肠道消化吸收功能紊乱而发病。不但吐出的奶有酸臭味，而且喝的水也会吐出来。
家长该采取的动作：帮助宝宝调理胃部，应适当控制饮食，添加辅食时，每次只限一种且逐渐增量。喂宝宝容易消化的食物，减轻胃肠道负担，使消化道得到一定休息。注意给宝宝保暖，以免受凉失温引起肠胃不适。在咨询过医生的情况下，给宝宝喂些助消化的药物。如果宝宝是母乳喂养的，那么新妈妈就要注意饮食不要过于油腻，应以清淡、有营养易消化的食物为主。同时应缩短喂奶的时间，让宝宝吃前半部分的乳汁。因为母乳的前半部分蛋白质含量较多，容易消化，富有营养，而后半部分脂肪含量较多，不易消化。

市中医院医院专题部署从严治党

本报讯(通讯员 王超)近日,安康市中医医院党委召开全面从严治党专题会议,听取上半年党委主体责任、纪委监督责任、党委主要负责同志第一责任和党委班子成员“一岗双责”履职情况报告,部署下半年从严治党工作。
会议强调,全院各党支部、各科室要扎实开展纪律教育学习宣传月活动,严守纪律规矩,加强作风建设,确保医院干部清正、医风清新、院风清朗,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。要持之以恒加强政治理论学习,让党员干部在接受教育中不断坚定信仰信念信心,严守政治纪律和政治规矩,提高政治站位,真正把全面从严治党各项要求落到实处;要驰而不息抓好党风廉政建设。党委班子成员和中层干部要按照“一岗双责”要求,在抓好业务工作的同时履行好党风廉政建设责任,做到两不误两促进。严格落实《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》,持续开展医疗领域作风建设切实解决群众反映强烈突出问题专项整治,努力营造风清气正的政治生态和良好环境;要闻令而动切实抓好疫情防控,扎实做好区域大规模核酸检测和医院常态化疫情防控等工作;要落实落细各项创文工作,按照医院周边点位测评要求常态化抓好门前“四包”、院内卫生保洁和文明志愿服务等工作的落实;要压实责任排查化解矛盾风险。按照医院防范化解重大风险隐患工作清单要求,全面抓好安全生产、医患纠纷、舆情和信息宣传等方面的风险隐患排查化解工作,确保医院安全和大局稳定。
会议要求,医院领导班子成员和中层干部要通过理论学习,提高政治站位抓落实;要坚持“一岗双责”,对照责任清单抓落实;要落实挂联制度,聚焦存在问题抓落实;要加大查办案件力度,坚持纠建并举抓落实,以良好的工作作风推动医院高质量发展,以实干实绩迎接党的二十大胜利召开。

前瞻

热点

一份「特殊」的工单

通讯员 何蕊

近日,安康市人民医院收到了一份“12345”平台发来的特殊工单,有别于日常的咨询或投诉,这是一封感谢信。
工单写道:此前张女士因腿部摔伤在市人民医院急诊科就诊,在清理伤口换药时,其腿部受伤部位因使用医用胶带出现过敏现象,为其换药的护士发现此问题后,在包扎过程中巧妙使用医用胶带避开过敏部位,为此,张女士特致电“12345”,表扬该护士对待患者细心、耐心,有爱心。
当事人系急诊科护士秦潇,得知此事后既欣喜又感动,她说:“我只是换位思考,想病人之所想,况且帮助患者减轻病痛、关心和护理患者本就是医护人员应该做的事。”
“三分治疗,七分护理”。炎热的8月里,这样一封“特殊”的表扬信,让急诊科所有医护人员都倍感“清凉”。
秦潇只是安康市人民医院一线医务工作者的一个缩影,他们用爱心、信心和责任心作为纽带向患者传递温暖与力量,在努力提升护理质量的同时,也不断提高患者的满意度,增强患者的就医体验,处处体现医护人员对患者的关怀,真真切切做到“用心”为患者服务。

市疾控中心开展全国残疾预防日宣传教育

本报讯(通讯员 赵迁)8月25日是全国“残疾预防日”,今年宣传教育的主题是“普及残疾预防知识,建设健康中国”。为进一步加强残疾预防宣传教育,增强全社会残疾预防意识,提升残疾预防和康复服务水平。8月29日,安康市疾控中心联合汉滨区吉河镇人民政府、马坡岭社区居委会在社区广场开展第六次全国残疾预防日宣传教育活动。
活动期间,市疾控中心工作人员聚焦残疾预防核心知

识,通过设立宣传咨询点、发放宣传资料等多种形式,向社区居民进行科普,讲解日常潜在的致残风险及应对措施,加强对疾病、伤害等致残因素防控知识和残疾康复知识的针对性宣传,大力提升公众残疾预防意识和能力。结合当前创文工作要求,在场志愿者们再次向社区居民讲解了创文应知应会知识和社会主义核心价值观内容,引导居民践行文明市民公约,主动参与社区治理、交通文明等志愿服务活动,维护社区卫生环境整洁。

汉阴县医院全力保障全员核酸检测

本报讯(通讯员 徐锐雪)为积极应对目前疫情防控严峻形势,发现隐患风险,防止疫情传播,最大程度保障人民群众健康安全,接新冠疫情防控指挥部通知,在8月22日开展县城城区全员核酸检测。为规范、科学、高标准地完成本次核酸检测采集工作,汉阴县医院检验科于8月21日下午召开了核酸检测工作部署会,对全员核酸采样工作做了扎实部署和周密的安排。本次全员核酸检测,设采样点共28个,其中汉阴县医院检验科负责城区内14个采样点30个采样台的标本检测任务。
为使群众避开高温天气做核酸,8月22日天微亮,

该院核酸检测医务人员已在城区各核酸采样点就位,他们查看现场、安排工作、布置任务、开始行动,各个环节高效有序开展。
由于天气炎热,采样工作人员全副武装,更是让人酷热难耐,但“身经百战”的他们毫无怨言,顶着高温的炙烤,忍受如雨一样的汗水对衣装的浸透,在岗位上顽强坚守,执着地守护着群众的健康。与此同时,该院PCR实验室的工作人员在实验室中,争分夺秒,全力保障核酸检测结果及时高效、准确无误。截至23日凌晨6时,共完成检测32723人次,检测量再创历史新高。



灰胸竹鸡

陈戈

灰胸竹鸡(Bambusicola thoracica)属于鸡形目雉科竹鸡属,因胸廓大块羽毛呈灰色而得名,俗名又称华南竹鸡、泥滑滑、竹鸡子等。灰胸竹鸡羽色华丽,为国内特有的观赏鸟类,属国家有益、有重要经济价值、有科学研究价值的野生“三有”保护动物。
灰胸竹鸡为中等体型(33厘米)的红棕色雉类。特征为额、眉线及颈项蓝灰色,与脸、喉及上胸的棕色成对比,上背、胸侧及两肋有月牙形的大块褐斑,外侧尾羽栗色,飞行翼下有两块白斑,雌雄同色,雄鸟脚上有距。
雌鸟发出单调的“啁,啁”声,雄鸟则发出刺耳的“people pray, people pray, people pray”叫声,常常连续鸣叫数十次,直至力竭。
灰胸竹鸡以家庭群栖居,喜隐伏,飞行能力不强,常活动于海拔900至2288米的干燥矮树丛、竹林灌丛。竹鸡不是十分畏人,如果不受侵扰,可在与人相隔3至5米的可视距离内觅食或打斗。

市中心血站深入帮扶村开展“金秋助学”

郭兵 文/图

8月23日,安康市中心血站深入帮扶村开展“金秋助学”活动,为旬阳市麻坪镇老庄沟村2022年考取全日制高校的12名大学新生发放助学金3万元,并为他们准备了皮箱、雨伞和水杯。
“非常感谢安康市中心血站的爱心助学,我们步入大学以后,一定用心学习,不辜负大家对我们的期望,力争学成归来,回报家乡,报效祖国。”学生代表李金芳和周古胜表示。市中心血站站长周金涛鼓励同学们,既要胸怀大志,发愤图强,又要勤奋学习,不懈努力。希望同学们能珍惜机会,学有所成,坚信知识改变命运,立大志,立长志,刻苦学习,成为社会栋梁之才。
自市中心血站帮扶老庄沟村以来,每年都会积极开展“金秋助学”活动,使莘莘学子顺利入学,近三年来,共帮助31名贫困学子走进大学校门,发放助学金共计7万余元。



紫阳县医院成功开展超声引导下肝脏穿刺活检术

本报讯(通讯员 陈雪梅)8月25日,紫阳县医院功能科在常州市第一人民医院对口支援专家钱丰指导下首次为患者实施了超声引导下肝脏穿刺活检术。
明确肝脏疾病的病理类型有利于进一步制定治疗方案,要明确病理类型,需要获得病变部位的组织,所以很多肝脏疾病都是在手术后才能最终得到确诊,对于想在术前明确病理结果或者不适合外科治疗的肝脏疾病,通过穿刺活检术获得少量病变组织是一个非常合适的选择。肝脏穿刺活检术是肝脏疾病的一种重要检查手段,通常在彩超或者CT等影像监测下,将专用穿刺针通过引导刺入肝脏预定部位,取出少量肝组织,可以在最小创伤的前提下,对疾病做出病理分析以及其他相关的基因和免疫分析,为临床提供更准确的诊断,对后续的治疗能起到非常关键的指导作用。肝脏活检术是一项快速、微创的临床操作,在超声的实时监测引导下实施会更加安全,该项技术的开展使得紫阳县地区肝脏疾病患者不用离开县域就可以得到及时诊断和治疗,极大地方便了本地患者就医,提高了患者满意度。该技术的顺利开展,也标志着我院对不明原因肝功能损害及肝脏占位性病变诊断水平又迈上了新的台阶。

