

骨折患者的饮食调养

骨折患者除了在最初一些日子外,其余时间里大多没有全身症状,所以和一般健康人的日常饮食相仿,选用多品种、富有各种营养的饮食就可以了。要注意使食物易于消化和吸收,慎用对呼吸道和消化道有不良刺激的辛辣品(辣椒、葱、芥末、胡椒)等。在全身症状明显时,应给予介于正常饮食和半流质饮食之间软饭菜,供给的食物必须少含渣滓,便于咀嚼和消化,烹调时须切碎煮软,不宜油煎、油炸。这是骨折患者的一般饮食原则。为了更快更好地促进骨折愈合,骨折患者还应根据骨折愈合的早、中、晚三个阶段,根据病情的发展,配以不同的食物,以促进血肿吸收及骨痂生成。

早期(1~2周) 受伤部位瘀血肿胀,经络不通,气血阻滞,此期治疗以活血化淤、行气消散为主。饮食配合原则上以清淡为主,如蔬菜、蛋类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等,忌食酸辣、燥热、油腻,尤不可过早施以肥腻滋补之

品,如骨头汤、肥鸡、炖甲鱼等,否则瘀血积滞,难以消散,必致拖延病程,使骨痂生长迟缓,影响日后关节功能的恢复。在此阶段,食疗可用三七10克,当归10克,肉鸽1只,共炖熟烂,汤肉并进,每日1次,连续7~10天。

中期(2~4周) 瘀肿大部分吸收,此期治疗以和营止痛、祛瘀生新、接骨续筋为主。饮食上由清淡转为适当的高营养补充,以满足骨痂生长的需要,可在初期的食谱上加以骨头汤、田七煲鸡、动物肝脏之类,以补给更多的维生素A、维生素D、钙及蛋白质。食疗可用当归10克,骨碎补15克,续断10克,新鲜猪排或牛排骨250克,炖煮1小时以上,汤肉共进,连用2周。

后期(5周以上) 受伤5周以后,骨折部位肿胀基本吸收,已经开始有骨痂生长,此为骨折后期。治疗宜补,通过补益肝肾气血,以促进更牢固的骨痂生成,以及舒筋活络,使骨折部的邻近关节能自由灵活运动,恢复往日

的功能。饮食上可以解除禁忌,食谱可再配以老母鸡汤、猪骨汤、羊骨汤、鹿筋汤、炖甲鱼等,能饮酒者可选用杜仲骨碎补酒、鸡血藤酒等。食疗可用枸杞子10克,骨碎补15克,续断10克,薏苡仁50克。将骨碎补与续断先煎去渣,再入余2味煮粥进食。每日1次,7天为1疗程。每1疗程间隔3~5天,可用3~4个疗程。

在康复过程中,还应注意以下几点:

忌盲目补充钙质 钙是构成骨骼的重要原料,有人以为骨折后多补充钙质能加速断骨愈合。但科学研究发现,增加钙的摄入量并不加速断骨的愈合,而对于长期卧床的骨折患者,还有引起高钙血症、血磷降低的潜在危险。对于骨折患者来说,身体中并不缺乏钙质,只要根据病情和按医生嘱咐,加强功能锻炼和尽早活动,就能促进骨对钙的吸收利用,加速断骨的愈合。忌多吃肉骨头 现代医学经过多



次实践证明,骨折患者多吃肉骨头,不但不能促进骨折早期愈合,反而会使愈合时间推迟。究其原因,是因为受伤后骨的再生,主要是依靠骨膜、骨髓的作用,而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下,才能更好地发挥作用,而肉骨头的成分主要是磷和钙。若骨折

后大量摄入,就会促使骨质内无机质成分增高,导致骨质内有机的比例失调,所以会对骨折的早期愈合产生阻碍作用。但新鲜的肉骨头汤味道鲜美,有刺激食欲作用,少吃无妨。

忌偏食 骨折患者,常伴有局部水肿、充血、出血、肌肉组织损伤等情况,机体本身对这些有抵抗修复能力,而机体修复组织、长骨生肌、骨痂形成、化脓消肿的原料就是靠各种营养素,由此可知保证骨折顺利愈合的关键是营养要全面。

忌不易消化之物 食物既要营养丰富,又要容易消化及通便,忌食山

紧急心理救援知识问答

汪卫东 中国中医科学院广安门医院中医心理科

问:人在突然遇到重大灾害事件时,通常会有哪些正常的反应?这种反应随着时间的推移会发生怎样的变化?

答:人在遭遇突然的重大自然灾害袭击时,由于经历亲人的伤亡和家园丧失,都会出现一些应激反应。

情绪反应

恐惧和担心:担心地震会再发生;害怕自己或亲人会受到伤害,害怕只剩下自己一个人;害怕自己崩溃或无法控制自己。

无助感:觉得人们是那么脆弱,不堪一击;不知道将来该怎么办,感觉前途渺茫;觉得世界末日到来或一切转眼成空。

悲伤:为亲人或其他人的死伤感到难过;悲痛;大多数人会以大声嚎哭或不断啜泣来宣泄或疏解;少数人以麻木、冷漠无表情来表达。

内疚感:觉得没有人可以帮助自己,恨自己没有能力救出家人,希望死的是自己而不是亲人;因为比别人幸运而感觉罪恶;感到自己做错了什么,或者没有做应该做的事情能够避免亲人的死亡。

愤怒:觉得上天怎么可以对我这么不公平;救灾的动作怎么那么慢;别人根本不知道自己的需要,不理解自己的痛苦。

行为反应

强迫性的重复回忆:一直想到逝去的亲人,心里觉得很空虚,无法想别的事;创伤事件的画面在脑海中反复出现,一闭上眼睛就会看到最恐怖最悲伤的画面、声音、气味等。

失望和思念:不断地期待奇迹出现,却一次次地失望,反复想到逝去的亲人,心里觉得很空虚,无法想别的事;对死亡亲人的怀念常有如针扎心的感受,脑海里重复地闪现灾难发生时的画面、没有安全感,对任何一点风吹草动都

“神经过敏”,等等。

身体反应

身体反应如易疲倦,发抖或抽筋,呼吸困难,喉咙及胸部感觉梗塞,记忆力减退,晕眩、头昏眼花,失眠,噩梦,易惊醒,心跳突然加快,肌肉疼痛(包括头、颈、背痛),子宫痉挛,月经失调,反胃、拉肚子。

随着时间的推移,大部分个体出现的这些反应大都会渐渐减弱,一般在一个月以后,就可以重新回到正常的生活。像哀伤、思念这样的情绪可能会持续得更久,伴随几个月甚至几年,但不会对生活造成太多影响。对于少数人,问题可能持续存在,而且持续时间较长,如果严重影响到了个人的工作和生活,则有可能罹患创伤后应激障碍(PTSD)和/或其他心理障碍。

问:怎么处理人在重大灾害事件时出现的心理反应?

答:要认识到人在遭遇突然的重大自然灾害袭击时,由于经历亲人的伤亡

和家园丧失,出现一些心理反应是正常的。对这些反应正确的处理办法有:保证睡眠与休息,如果睡不好可以做一些放松活动和锻炼,如打太极拳、练气功,进行一些简单的自我按摩;保证基本饮食,食物和营养是战胜疾病和创伤,使身体康复的保证;尽量与家人和朋友在一起,有任何需要,一定要向亲友及相关人员表达。

不要把正常的反应比如失眠、噩梦、强烈的惊恐和悲伤当作“病态”,从而刻意地去试图压抑;不要隐藏感觉,试着把情绪说出来,并且让家人、同事、亲朋好友一起分担悲痛;不要阻止亲友对伤痛的诉说,让他们说出自己的痛苦,是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一;不要试图遗忘伤痛,更好的方式是和朋友和家人一同去分担痛苦。

膳养斋 夏辨体质 药膳养生(六)

唐先平 中国中医科学院望京医院

- 痰湿体质** 常见表现:形体肥胖、腹部肥满松软,面部皮肤油脂较多,多汗,胸闷,痰多,面色淡黄而暗,眼泡微浮,容易困倦,平素舌体胖大,舌苔白腻或甜,身重不爽,喜食肥甘黏腻,大便正常或不实,小便不多或微混。
- 如果夏季气候炎热、干燥少雨,汗出较多,易耗气伤阴,可适当选用一些益气养阴、化痰祛湿的药膳,如黄芪山药薏苡仁粥、菊花薏苡仁粥汤;如果是夏季梅雨季节、气候潮湿多雨,则可适当选用一些芳香祛湿化痰的药膳,如化痰祛湿消暑汤、菖蒲薏苡仁粥等。具体制作方法如下:
- 1. 黄芪山药薏苡仁粥**
功效:益气养阴、健脾化痰、清心安神。
材料:黄芪、山药、麦冬、薏苡仁、竹茹各20克,糖适量,粳米50克。
制作:先将山药切成小片,与黄芪、麦冬、白术一起泡透后,再加入所有材料,加水用火煮沸后,再用小火熬成粥。
 - 2. 菊花薏苡仁粥**
功效:清热解暑、化痰止咳、除湿软坚。
材料:枇杷叶9克,菊花6克,薏苡仁30克,大米50克。
制作:将前2味药加水3碗煎至2碗,去渣取汁,加入薏苡仁、大米和适量水,煮粥服用。
 - 3. 菖蒲薏苡仁粥**
功效:清热化痰、祛湿解暑之功效。
材料:菖蒲15克,佛手10克,云苓30克,薏苡仁60克,大米100克,冰糖适量。
制作:把薏苡仁、大米洗净,将浸泡好的陈皮、菖蒲、云苓入净布包起,煮粥,待熟后加入冰糖,拌匀即可食用。这也是一道平日可吃的保健粥。
 - 4. 化痰祛湿消暑汤**
功效:清热化痰、祛暑利湿。
材料:白扁豆、赤小豆、生熟薏米、佛手、菖蒲、莲子各等分适量。
制作:将上述材料加入锅内,加开水10碗慢火煲约2小时,加瘦肉类煲亦宜,用盐调味食用。

喝黄芪山药粥可降糖

祖国医学主张秋冬进补,糖尿病患者也不例外。由于糖尿病为慢性疾病,患者多为阴虚或气阴两虚,所以,养阴补虚是糖尿病患者进补的重要原则。

古今中医治疗糖尿病,大多以黄芪为主药。近年来研究发现黄芪可通过多种途径增加胰岛素的敏感性、降低血糖。此外,黄芪还有提高免疫力、强心利尿、降压、保肝、扩张血管、改善血液循环、降低蛋白尿的作用,这对于糖尿病及其并发症的治疗尤为适宜。

使用黄芪时,可将15~20克黄芪加水煎服;或者服用黄芪山药粥。山药属温和的滋补



怎样预防食物中毒

夏日里是食物中毒的高发季节。食物中毒具有在短时间内同食者大批发病的特征。食物中毒分为细菌性及非细菌性食物中毒两大类。目前细菌性食物中毒因未得到有效控制,发病人数最多;而有毒动植物中毒,也不容忽视。

细菌性食物中毒

引起此类食物中毒的常见致病菌有沙门氏菌、嗜盐菌、变形杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌、肉毒杆菌等。

- 1. 沙门氏菌食物中毒** 因进食肉、动物内脏、蛋、鱼而引起。潜伏期6~24小时,表现为发热,黄绿色水样便,时有脓血,里急后重。如果抢救不及时,重症患者可死亡。
- 2. 葡萄球菌食物中毒** 主要因食剩饭、剩菜引起。潜伏期多为3小时以内,来势凶猛,吐比泻严重。可吐出黄色苦水,不发热或低热,多数病人1天即可恢复。
- 3. 嗜盐菌食物中毒** 因食海鱼、海蟹、海蛤蚧或盐渍食物引起。潜伏期8~18小时,临床症状有上腹部或脐周阵发性绞痛,大便为洗肉水样或有脓血便,多无里急后重感。
- 4. 肉毒杆菌食物中毒** 因食用罐头、腊肠、咸肉或其他密封储存的食品引起。潜伏期为12~48小时或更长,不发热,胃肠道症状少见,主要表现为头痛、头晕、眼睑下垂、复视、瞳孔散大、失音、咽下困难、呼吸困难,甚至呼吸麻痹以至死亡,

死亡率达50%以上。

5. 大肠杆菌食物中毒 多由饮食不洁或餐具污染引起,潜伏期短,4~12小时发病,腹泻较轻,无里急后重,很少发热。

预防策略: 加强食物管理,注意饮食卫生,不食变馊发酸食品。

冰箱冷藏室温度应保持在10℃以下。

不要吃从冰箱内取出未放置2小时以上的熟肉和禽类腌制品。

冰冻的肉类和禽类在烹调前应彻底解冻,再充分均匀加热煮透。

已化冻的肉禽及鱼类不宜再次保存,鱼、肉等罐头食品保存期不得超过一年。

急救对策: 鼓励多饮含盐饮料或糖盐水。轻者口服氟哌酸,重者送医院。

非细菌性食物中毒

食入有毒的动植物食品,引起的中毒反应也不少见,如毒蕈、河豚、鱼胆及亚硝酸盐类植物性食物中毒等。由于可导致肝肾功能损害,后果比细菌性食物中毒更严重。

- 1. 毒蕈中毒** 由于野生蕈系天然无污染食品,味道鲜美,故深受消费者喜爱。但是很多野生蕈均含有有毒成分,尤其以颜色鲜艳者为甚。

预防策略: 如无辨认有毒蕈的经验,切勿采摘、食用野生蕈。

急救对策: 当发生中毒症状时,应及

心理驿站

时呕吐、洗胃以排出毒物,口服活性炭以吸附毒物,然后送医院进一步处理。

- 2. 河豚中毒** 河豚是一种味道鲜美但含有剧毒物质的鱼类,其有毒成分为河豚毒素,对热稳定,煮沸、盐腌、日晒均不被破坏。

预防策略: 由于河豚毒素耐热,一般在120℃下60分钟才可破坏,一般家庭烹调方法难以将毒素去除。因此最有效地预防中毒的方法就是将河豚鱼集中处理,禁止出售。要开展宣传教育,让人们了解河豚鱼有毒并能识别其形状,以防误食中毒。

- 3. 亚硝酸盐中毒** 蔬菜中的小白菜、青菜、韭菜、莴笋、菠菜、萝卜等均含有丰富的硝酸盐及一定量的亚硝酸盐。腐烂及腌制后的蔬菜,硝酸盐明显增加,进食后转化为亚硝酸盐而发生中毒。此外,卤菜中也含有大量的亚硝酸盐,而且卤菜颜色越鲜艳,含量越高。

预防策略: 蔬菜应妥善保存,防止腐烂,不吃腐烂的蔬菜;吃剩的熟菜不可在高温下存放长时间后再食用;勿食大量新腌制的菜,腌菜时盐应多放,至少腌至15天以上再食用;腌菜时选用新鲜菜;不要在短时间内吃大量叶菜类蔬菜,或先用水焯5分钟,弃汤后再烹调;苦井水勿用于煮粥,尤其勿存放过夜;防止错把亚硝酸盐当食盐或碱面用。

急救对策: 轻症一般不需要治疗。较重者应迅速到医院催吐、洗胃、导泻;自己可服用大剂量维生素C和葡萄糖。

(王九怡)

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

- 《周易与中医学》** (荣获1993年世界太极科学金奖、全国优秀科技图书畅销书奖) 中国中医科学院杨力教授著, 中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。
- 《中医运气学》** (荣获第八届全国图书二等奖) 中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”
- 占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源。运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层次的必读书籍。北科版,定价:63元。
- 《杨力讲易经》** 中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧,小到与个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。
- 《易学易经教材六种》** 成都中医药大学教授、名老中医邹学熹主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及医易妙方等内容,深入浅出,学易佳作。中医古籍版,定价:53元。
- 《名医评析单穴治病大全》** 解粹萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。
- 《名医珍藏外治秘方》** 良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

好消息 买500元图书赠价值600元“慈方名医——远程智能名医会诊系统”

一套真正帮助医院、诊所、医生提高临床疗效的高级全科诊治咨询系统!当您遇到疑难病时,将会有2000位名医随时帮您会诊。

1. “慈方名医”是什么?您一定听说过1997年国际象棋大师卡斯帕罗夫败于“深蓝”(电脑国际象棋大师智能系统)的报道吧?从此“深蓝”被人们刮目相看。“慈方名医”就是智能技术在医学领域的应用!它高度优化了2000多位历代名医的经验,是名医群体智慧的结晶,其整体水平有可能大大超过单个专家的水平!

2. “慈方名医”优势有哪些?最主要的优势是:2000多位数字名医包括神农、张仲景、孙思邈、罗天益、张景岳、刘河间、朱丹溪、李东垣、张锡纯、陈士铎、李时珍等历代临床大家随时供您医院诊所调遣。能够避免专科临床医生因临床经验局限导致的误诊和漏诊,是临床医生很好的补充和参谋。

3. “慈方名医”适用对象:该系统广泛适用于各级医院、诊所的内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤性病科、男科等。

4. “慈方名医”好掌握吗?医生获得“慈方名医”系统后,只需通过简单网上免费培训即可轻松使用。

这么好的中医智能系统是不是需要花很多钱?要是不好怎么办?我们理解大家的顾虑,本次活动采取购书赠“智能系统”形式,免费让你使用,免去你的后顾之忧。我们相信“真金不怕火炼”,好产品是不怕时间检验的。

本次活动具体方法如下:即日起凡购买中国中医药报社主编《中国当代名医生方录》(修订本)定价:128元/本,加《本草纲目彩色图鉴》刘永新主编(此书共收录了药物1200多种,验方5000多种,全书铜版纸全彩印刷,精美装订,可谓收藏佳品)。定价:420元。以上(1+1)按优惠价500元计。还可轻松获得价值600元“慈方名医-远程智能名医会诊系统”(包括网上免费培训)一套。

购本报广告其他书籍600元以上者也可同样获得该系统。数量有限,机不可失。

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮编:100085 联系人:宋连均 电话:010-64860746