

安神催眠治疗咳嗽 冬日护肺宜多吃百合

肺在五脏中所居位置最高,而且有“上先受之”的规律。也就是说,肺和外界相通,外界侵扰最先伤的就是肺,因此它很娇气。作为“娇脏”,肺的特点是喜润恶燥,若燥邪侵肺,可导致肺的阴津不足,冬季肺部疾患增多也与此有关。百合是滋养肺阴的首选药材,用其制作药膳、食疗,可以改善干燥气候带来的咳嗽、失眠等,帮大家平稳度过寒冬。

宁心除烦百合鸡子汤

材料:百合45克,鸡蛋1枚。
做法:将百合浸泡一晚,出白沫后,去水洗净,置砂锅内,加水适量,煮40分钟,加入鸡蛋黄,充分搅匀,再次煮沸,加少许冰糖调味即成。每天睡前半小时服下。

百合鸡子汤是很好的滋养心阴、清热安神之品。百合本身就是清补之品,能滋养心阴、润肺润燥、去虚烦、安心神。鸡蛋黄在中医里称为鸡子黄,味甘,性平,有补中益气、滋补阴血的功效。鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素对神经系统和身体发育有很重要的作用。卵磷脂被人体消化后,可释放出胆碱,能够改善各个年龄段人的记忆力。鸡蛋黄与百合同用,既能滋补心肾,又能清心安神,临床上妇女癌病、精神失常、惊悸不宁者,常服有一定效果。

注意:有冠心病、高血压、动脉血管粥样硬化等疾病者,最好少用和慎用。另外,有的人多食后有腹胀积滞的情况,也需减少服用。

干咳无痰百合粥

材料:鲜百合60克,粳米100克,冰糖适量。
做法:先将百合用清水洗净泡软。粳米淘净,与百合一起加水煮粥。粥成时加入冰糖,融化后稍煮片刻即可。早晚食用。

中医将咳嗽按病因分为外感咳嗽和内伤咳嗽。外感咳嗽起病急,相当于现代医学里的急性上呼吸道感染、急性支气管炎、肺炎等病引起的咳嗽。内伤咳嗽多为久病,常反复发作,病程长,相当于现代医学里的慢性咽喉炎、慢性支气管炎等引起的咳嗽。

生活中因呼吸道感染引起的咳嗽多为风热咳嗽,表现为干咳、少痰,或咳痰黏稠而黄、不易咳出。而久患气管炎或支气管扩张,甚至患肺部肿瘤的病人往往有肺阴亏虚的症状,表现为干咳,伴有口干咽燥、夜间盗汗等全身阴虚症状。百合是一味经典的止咳良药,它味甘,性微寒,入肺、心经,有润肺止咳、清心开窍的功效。百合粥味甘质润,香甜可口,老幼皆宜。肺阴不足、脾气虚弱引起的咳嗽、喘气、少痰、食欲不振且有虚热烦躁者,都可以辅食此粥。另外,百合粥还可以用于治疗神不守舍、烦躁不安等证,尤其对热病后余热未尽、神思恍惚、烦躁失眠的人,疗效甚佳。临床上还常用于更年期妇女,以及慢性呼吸道疾病、神经衰弱患者。

注意:百合粥为寒润之品,脾胃虚寒、经常腹泻、体质阳虚者不宜多吃。

久咳伤阴百合党参猪肺汤

材料:百合30克,党参15克,猪肺250克。
做法:所有材料加水炖至熟,加盐少许调味。饮汤吃猪肺。

百合补肺气,养肺阴。但是单独一味百合治疗咳嗽效果是比较弱的。慢性咳嗽2个月以上的患者,常常表现为伤阴伤气,气阴两虚,治疗上必须气阴双补才能收到良好的效果。党参味甘,性平,作用缓和,为平

补之品,适用面广,副作用少,经常用于保健品中,其功效主要是补气,适宜于平时倦怠乏力、精神不振、自觉气短、稍一活动就喘促的肺气虚弱者。中医提倡以脏补脏,“吃哪儿补哪儿”的观点,猪肺做汤能补肺,疗肺虚咳嗽,治肺虚咳血等。百合、党参和猪肺三味合一,能够补肺气,养肺阴,对肺虚久咳、反复发作难以治愈者有比较好的食疗效果。

肺虚便秘百合蜂蜜

材料:鲜百合10克,蜂蜜25克。
做法:百合洗净,放瓷碗内,加入蜂蜜,隔水蒸1小时,温服。

肺喜欢收敛,不喜欢发散。顺着肺的喜好就是补,跟肺“对着干”的就是泻。肺阴虚的病人以小孩和中老年人多见,表现为常年多咳、经常出虚汗、睡觉时也出汗、比较容易感冒,往往是外热内寒或上热下寒。这些症状表面上看起来是“热病”的表现,其实是假象。

百合特别的柔滑,作用平和,既能补肺阴,又能清肺热,效果虽然不及北沙参、麦冬等药,但还兼有一定的止咳祛痰作用。阴虚体质的人在饮食方面,应该多食一些滋阴的食物,如多喝蜂蜜。蜂蜜具有益气补中、缓急止痛、润肺止咳、润肠通便等功效。百合、蜂蜜两者同用,适合秋冬肺燥咳嗽咽干、肺结核咳嗽、老年人慢性支气管炎咳嗽及大便燥结等证。

注意:最好在临睡前服用,不要多吃,同时应少吃晚饭。肺阴虚体质的人还应注意尽量少食辛辣的食物,因为辛辣食物为发散物,起到泻的作用,正为肺所恶,会让肺变得更虚。

安神催眠百合枣仁汤

材料:鲜百合50克,枣仁15克。
做法:先将百合用清水浸泡一整天,枣仁用水煎后去渣取汁,加入百合煮熟。睡前服用。如果希望口感更佳,还可以在百合枣仁粥里加入适量的枸杞、桂圆。

百合入心经,性微寒,其中的百合苷有镇静和催眠的作用。在药典中百合主要用于清热除烦,对改善因秋冬季内燥热、心神不宁导致的精神恍惚、心情抑郁、记忆力减退等不适有较好的效果。枣仁味甘、酸,性平,入肝、胆、心经,能补肝、宁心、敛汗、生津,被誉为“东方睡果”。其主要药理成分是枣仁皂苷和黄酮,可明显减少人体脑部活动,增加人体的慢波睡眠。临床常用它来治疗神经衰弱、心烦失眠、多梦、易惊醒等病,同时还有一定的滋补强壮效果。

百合枣仁汤属于中草药安神汤,其成分天然常规,相对西药更为安全。每晚睡前半小时喝一碗,能明显提高睡眠质量,对于病后虚热、干咳少痰或虚烦不寐的人尤为有效,对失眠引起的神经衰弱、偏头痛、更年期综合征也有一定的改善作用。

注意:不建议在上班或工作期间饮用百合枣仁汤,以免犯困。
来源:人民网



市一院“爱心母婴室”正式挂牌

2016年12月26日,市一院“爱心母婴室”正式授牌并挂牌。市一院女职工人数占职工总人数三分之二左右,目前有哺乳期女职工100余人。为维护好女职工的特殊权益,方便女职工产后持续母乳喂养,一院工会按照市总工会“爱心母婴室”建设标准筹建完毕,于2016年12月28日正式开放。新成立的“爱心母婴室”

室内陈设温馨,并设有冰箱、饮水机、微波炉等,以满足妈妈和宝宝的需要。“爱心母婴室”的成立是对医院职工人文关爱的体现,而对职工的人文关爱是展现医院文化内涵的重要方面。医院将秉承这一理念,全力打造“让职工满意、让患者放心”的良好文化氛围,构建更和谐美好的医院。
一院宣

该不该接父母同住

受访专家:台湾彭婉如文教基金会执行长 王慧珠
中国科学院老年心理研究中心主任 李娟

“父母在不,不远游。”但现实生活中,许多子女或为生计所迫,或为追逐梦想,不得不到外地打拼。随着家中长辈开始衰老、病痛不断,是否要接父母同住成了子女终要面对的人生课题。

同住有利有弊

儿女各自成家立业,适应了新的生活,一旦接年迈父母同住,必定会冲击原有的生活模式,矛盾自然就会增多,给双方都带来困扰。有调查显示,婚后61.31%的人不会跟父母一起住;23.42%的人要看情况而定;只有15.26%的人很愿意和老人一起住。

此外,很多老人常年卧病在床,或是患有老年痴呆症等疾病,自理能力差,需要有人贴身照顾。如果子女未受过专业训练就将老人接到家中,不仅容易照顾不周,还可能给自己增加精神压力,甚至比老人更早病倒。尽管有潜在的矛盾问题,但两代人同住也有诸多好处。例如,搭伙过日子省钱省力,孩子有人照看,方便照顾老人,帮老人赶走孤独感,让双方都有安全感等。

同住前想清3个问题

台湾《康健》杂志建议,虽然赡养老人是子女义不容辞的责任,但是为了父母和自己生活得更好,子女接父母同住前应该想清楚以下几个问题。
同住对父母健康真的好吗?
欧美国家早就提出“在家养老”,即在各地提供健康照护服务及设施,让老人在熟悉的地方终老。老人住在老家,虽然子女不在身边,但一出门就有熟悉的街坊互道早安、唠唠家常,可以和“老伙伴”一起到市场买菜、去公园运动,一天很容易就过去了。如果将父母接到陌生的环境里,让他们变成“免费保姆”,反而不利健康。台湾彭婉如文教基金会执行长王慧珠建

议,如果父母健康状况不需要24小时贴身照顾,可让他们维持独立生活,不必硬要他们离开熟悉的环境。不过,由于老人的身体机能逐渐衰退,子女可以为他们请钟点工,处理比较繁重的工作。

同住后,我有能力照顾父母吗?

照顾老人是一个辛苦又漫长的过程,子女和家人对于疾病的认知是否足够?对于病程的变化是否做好准备?尤其是照顾需要鼻胃管、抽痰器、制氧机等医疗设备的老人,难度更高、压力更大。如果老人病情不稳定,在家照顾很难及时应变,最好转至专业养老机构。
背后有支持我的“后盾”吗?
不同于照顾小孩,老人的身体情况可能逐年变差。无论是子女,还是媳妇、女婿,必然会时常掺杂着挫折、焦虑、忧郁、哀伤、绝望的情绪。若打算接父母同住,子女要先做好心理调适,征得配偶同意,同时善用各类资源,为老人营造适合居住的环境。

孝顺有很多种方式

接父母同住并非孝顺的唯一选项,如果只能分开生活,也不要沮丧、焦虑,还有许多赡养老人的方式。近年来,很多国家流行“拼着养老”,即住得近的老人相互照顾。中国科学院老年心理研究中心主任李娟表示,“拼着养老”在老龄化日益严重的中国同样值得提倡。现在不少中青年人不肯跟父母长期分开,想照顾却无能为力;还有的虽然跟父母同住一个城市,但由于工作繁忙等原因,每周只能看望父母一两次,“拼着养老”既能帮老人摆脱孤独的心境,又可以减少发生危险的可能。身体状况良好、独立生活能力强、性格开朗、乐于交往的老年人适合“拼着养老”。

此外,如果两代人没有住在一起,可以经常通过电话。从聊天中,子女不但能得知父母近期身体情况,还能发现一些问题,如老人是否听信他人,上当受骗等。子女还可以教会父母发短信、用微信,便于互相关注对方生活的点滴。如果有条件的话,两代人可以同住一个小区,既可以互相探望照顾,又不至于住在一起磕磕碰碰。
来源:生命时报



还忍心吃吗?

为让儿子爱上健康食物,妈妈拼了!



据美国 bored-panda 网站报道,一名母亲为了让儿子爱上健康的食物,于是她把一些有机食品组合在了一起,变成了很多卡通人物,为食物本身增加了很多乐趣。左图为用土豆泥、鸡肉、和莴苣组成的天使,右图为用健康食物组成的卡通明星。

来源:凤凰网

天使卫士 24+志愿服务为大家 (1月10日-1月16日活动安排)

时间	地点	志愿服务内容	开展单位
1月10日(周二)14:30-15:30	市一院一号楼19楼肾内科示教室	《慢性肾脏疾病的饮食指导》健康讲座	常州市第一人民医院
1月10日(周二)14:30-15:30	市一院一号楼18楼内分泌科健康教育活动室	《正确注射胰岛素及防治低血糖》健康讲座	常州市第一人民医院
1月10日(周二)14:30-15:30	新北院区住院楼16楼26病区示教室	《高血压病健康知识讲座》	常州市第四人民医院
1月10日(周二)14:00-15:00	新北院区住院楼15楼内分泌科1号病房	《糖尿病饮食指导》健康宣讲	常州市第四人民医院
1月10日(周二)14:00-15:30	市七院新门急诊病房综合大楼十九病区健教室	糖尿病健康知识讲座(二)	常州市第七人民医院
1月10日(周二)09:00-09:30	2号楼五楼孕妇学校	准妈妈营养(指导准妈妈孕早期合理、营养的饮食搭配)	常州市妇幼保健院
1月10日(周二)14:30-16:30	武进区礼嘉镇工业园区	《常见皮肤疾病的介绍》健康讲座	常州市第一人民医院
1月10日(周二)14:00-14:30	2号楼五楼孕妇学校	孕妈咪瑜伽 预约课(减轻孕早期不适症状、利于顺产)建议>15周	常州市妇幼保健院
1月10日(周二)19:30-20:30	阳湖院区内分泌科病区	“糖友夜校”	常州市第二人民医院
1月11日(周三)19:30-20:30	阳湖院区内分泌科病区	“糖友夜校”	常州市第二人民医院
1月12日(周四)14:30-15:30	市一院一号楼18楼内分泌科健康教育活动室	《糖尿病的管理及慢性并发症的防治》健康讲座	常州市第一人民医院
1月12日(周四)15:00-16:00	妇幼保健院病房大楼六楼活动室	好爸爸课堂:产后科学坐月子、母乳喂养、婴儿护理指导	常州市妇幼保健院
1月12日(周四)19:30-20:30	阳湖院区内分泌科病区	“糖友夜校”	常州市第二人民医院
1月13日(周五)14:00-14:30	常州电台FM103.4新闻广播(加油宝贝)	“向健康出发”栏目“加油宝贝”:健康育儿一问答疑	常州市妇幼保健院
1月13日(周五)19:30-20:30	阳湖院区内分泌科病区	“糖友夜校”	常州市第二人民医院
1月14日(周六)09:00-09:30	2号楼五楼孕妇学校	入院须知及分娩前准备(简介什么情况下可以如厕,入院时需准备什么物品)建议>28周	常州市妇幼保健院
1月14日(周六)14:00-14:30	2号楼五楼家长学校	呵护孩子——宝宝常见病预防(简介婴幼儿常见疾病的家庭预防)适合0-6岁宝宝家长	常州市妇幼保健院
1月16日(周一)08:30-09:30	市七院新门急诊病房综合大楼三楼产科宣教室	孕妈妈学校(一)	常州市第七人民医院
1月16日(周一)09:00-09:30	2号楼五楼孕妇学校	母乳喂养知识及技巧(简介母乳好处,教会挤奶手法、喂奶姿势等)建议>28周	常州市妇幼保健院
1月16日(周一)14:30-15:30	市一院一号楼18楼内分泌科健康教育活动室	《糖尿病患者如何运动&手操示范》健康讲座	常州市第一人民医院
1月16日(周一)14:00-14:30	2号楼五楼孕妇学校	拉美兹呼吸减痛法(讲解产时如何运用呼吸减轻分娩时的疼痛)	常州市妇幼保健院
1月16日(周一)19:30-20:30	阳湖院区内分泌科病区	“糖友夜校”	常州市第二人民医院

健康服务

常州市第一人民医院 地址:局前街185号 电话:0519-68870000

常州市第二人民医院城中院区 地址:兴隆巷29号 电话:0519-88104931

常州市第二人民医院阳湖院区 地址:滆湖中路68号 电话:0519-81099988

常州市中医医院 地址:和平北路25号 电话:0519-88124955

常州市口腔医院(市中医医院钟楼院区) 地址:北直街61号 电话:0519-86804028

常州市第三人民医院 地址:兰陵北路300号 电话:0519-83016036

常州市肿瘤医院 地址:怀德北路1号 电话:0519-69806980

常州市肿瘤(第四人民)医院新北院区 地址:红河路68号 电话:0519-69806980

常州市妇幼保健院 地址:博爱路16号 电话:0519-88108181

常州市儿童医院 地址:延陵中路468号 电话:0519-69808000

常州市第七人民医院 地址:延陵东路288号 电话:0519-69800506

解放军第102医院 地址:和平北路55号 电话:0519-83064102

常州市德安医院 地址:丽华北路157号 电话:0519-68016199

武进人民医院 本部:永宁北路2号 电话:0519-85579150
南院:武进区滆湖东路85号 电话:13915837120
高新区院区:武进区武宜南路509号 电话:13861188120

武进中医医院 地址:湖塘人民西路6号 电话:0519-86582737

常州市疾控中心 地址:泰山路203号 电话:12320

常州市卫生监督所 地址:健身路28号 电话:0519-86608357

常州北极星口腔连锁 地址:劳动西路201号妇女儿童活动中心 电话:0519-83089999