

健康讲堂

“立冬”养生：“藏”字当头养肾防寒

本报记者 杨蕾

受访专家简介

刘家俊,大丰中医院副主任中医师,治未病科主任,南京中医药大学毕业,本科学历、学士学位。2004年在盐城市中医院进修中医内科,跟师学习于省名中医陈福来,2008年在江苏省中医院进修消化科,跟师学习于国医大师徐景藩,2015年在江苏省中医院进修肿瘤科,跟师学习于全国名中医刘沈林。擅长中医内科疾病、肿瘤病术后及放疗后的中医药治疗、中医体质辨识及亚健康中医药调理等。

液循环减慢。中医院治未病科主任刘家俊提醒,中医认为此时寒邪强盛,易伤及人体阳气,因此冬季养生需注重防寒保暖、养阳益阴。

“冬季养生的重要原则是‘养肾防寒’。”刘家俊介绍,冬季气候寒冷,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,使许多旧病复发或加重,如中风、脑出血、心肌梗死等,不仅发病率明显增高,而且死亡率亦急剧上升,因此在冬季养生中首先要注意的是避寒邪、多穿衣,特别是要注重足部、背部、头部的保暖。同时尤其注意肾的养护。冬季,人体阳气收藏,气血趋向于里,皮肤致密,水湿不易从体表外泄,无形中加重了肾脏的负担。因此,不要让皮肤开泄出汗,避免闭藏的阳气耗伤。

“冬季饮食应遵循‘秋冬养阴’‘养肾防寒’的原则。”刘家俊建议,冬季利用食补可以补虚损、抗寒冷、复元气,从而有效预防疾病。在这一进补的最佳时期,应少食生冷,一般人可以适当食用一些热量较高的食品,但也不宜燥热,多吃动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐,以及一些富含维生素和易于消化的食物。如羊肉、鸡肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适

宜食物。此外当归生姜羊肉汤,温中补血、驱寒强身,适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒怕冷的人群。银耳炖鸭汤适用于疲乏、健忘、腰膝酸软、便秘的亚健康人群。山药粥适用于脾胃肾不足所致的乏力、久泻、白带清稀的人群。栗子粥适用于肾虚所致的腰膝酸软无力、记忆力不佳者。

“冬季可适当进行药补。”刘家俊说,“冬不藏精,春必病温。”冬季,人体阳气内藏、阴精固守,是机体能量蓄积的阶段,对于身体虚弱的人是进补的好季节。小儿内脏娇嫩、易虚易实,当以健脾胃为主,可食茯苓、山楂、大枣、薏仁等。而青年学生日夜读书,往往休息睡眠不足,在冬令的补益可选用莲子、首乌等。中年人不注意休息而导致的气血耗伤,可食龙眼肉、黄芪、当归等。老年人身体虚弱或身患多种疾病,所以老年人冬令必须进补。老年人无病时,可选用杜仲、首乌等。若有病,则必须辨证进补。进补是为了调节身体的各种机能,使身体更健康,适可而止,如果进补过偏,则补而成害,使机体又一次遭遇损伤。刘家俊强调,“三分医、七分养、十分防”,进补养生固然重要,但不科学的“大补特补”,不仅没有效果反而可能导致咳嗽、痰多、出血血

等现象,应注意避免。

“冬季起居调摄很有讲究。”刘家俊建议,睡眠调节方面,冬季作息时间应“早睡晚起”,起床的时间最好在太阳出来之后。早睡可以养人体阳气,而迟起可养人体阴气。待日出后再起床,就能躲避严寒,求其温暖。运动锻炼方面,冬天因为气候寒冷,许多人不愿意参加体育锻炼。俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”“夏练三伏,冬练三九。”冬季坚持体育锻炼,非常有益于身体健康,但大量出汗时也会耗散大量精气。因此冬季应顺应天时,注意养藏,安静休养,不宜剧烈运动、大量出汗。可常做八段锦、太极拳等平缓的运动以养生。

冬季,藏好阳气,春阳才能焕发出勃勃生机。刘家俊送读者一首冬季养生歌,希望大家可以很好地涵养阳气、培补精气:立冬、小雪、大雪,养骨效阳初冬始;冬季叩脚最养骨,早卧晚起待日光。固气少酌山药酒,性防积冷定需姜;身要息止心要静,无怨无悔百病消。冬至、小寒、大寒,最宜护阳养气血;年少少浴不早出,大热汗出恐春伤。男子保精枸杞膏,女子养血大枣汤;不拘不纵温和性,水火相交迎初阳。

新团初中扎实做好学生体检工作

本报讯 11月1日,新团初中组织全体学生进行为期1天的健康体检,全面了解学生的健康状况,不断提高学生身体素质。

此次体检的内容包括身高、体重、血压、视力等,检查时统一填写《江苏省中小学健康体检量表》(2019版)。为保证体检工作顺利,该校与第三人民医院制定详细可行的体检方案,总务处与年级部通力合作,负责统筹与协调工作。体检中,同学们文明守纪、有序排队,医务人员认真负责,详细记录。活动后,各班级迅速开展统计与反馈工作,整个体检过程井然有序。该校相关负责人表示,学生健康最重要的是做好预防工作,目前学生近视情况不可小觑,将进一步做好学生的近视预防工作,增加教室照明、教室墙壁刷白、调整桌椅高度、坚持做眼保健操等。同时,建立一套方案完备、档案完整、应急措施有效的机制,持续关注学生健康,为其快乐成长保驾护航。

(蔡阳宏)

泡脚加这些更养生

生姜 生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经脉,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻度风寒感冒。

花椒 在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融。另外,花椒还是一种天然的

消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

艾叶 叶味苦,性温、无毒,具有回阳、逐寒、理气、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

盐水 经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

(人民)

加快生产高质量仿制药,推动仿制药替代原研药,是推进医疗改革的题中之义,也是提升群众健康获得感的重要途径。在政策“稳”保障、市场“强”引导之下,高质量仿制药将以质优价廉的优势满足人们基本用药需求。

前不久,国家卫健委等5部门发布第一批鼓励仿制药目录,包含了肿瘤、罕见病等33种治疗用药,均为国内短缺的药品,鼓励企业仿制并进入临床使用。33种药品,包括国内专利到期和专利即将到期尚未提出注册申请,或是临床供应短缺以及企业主动申报的药品。该目录的出台,一方面是引导企业生产,解决药品短缺问题,另一方面是要让那些价格更实惠却又拥有同等疗效的仿制药替代原研药,来到百姓身边,人人都能买得起、用得上,从而提高药品可及性,保障居民健康权益。

2018年4月国务院办公厅印发的《关于改革完善仿制药供应保障及使用政策的意见》明确,对仿制药的研发、生产、流通、使用等各个环节给予支持和保障。政府的鼓励政策,将推动改变我国长期以来缺乏高质量仿制药的现状。我国是制药业大国,但不是强国。大部分药品为仿制药,总体质量不高,大量药品靠拼价格、拼渠道获得市场,“小、散、乱、差”是行业现状,同质化、恶性竞争激烈。高质量药品市场主要由原研药占领,这些原研药大多为国外药企生产,质量好且国内几乎没有同类仿制药,即使过了专利期,价格一直居高不下。在业界,常常有专利期药物过了专利期后价格迅速大幅下跌的现象,被称为“专利悬崖”,这与当地同类仿制药“紧追不舍”密不可分。相比之下,我国制药企业总体研发能力较弱,技术、工艺落后,研发仿制能力跟不上,难以与原研药同台竞争。数据显示,2012年—2016年,全球共有631个原研药专利到期,国内仿制跟进的速度还很慢,许多专利到期药,没有企业提出仿制注册申请。

仿制药质量不高,影响人们的用药需求,以致很多人养成了只认进口药的习惯,不仅造成资源浪费,医保为此多花了很多钱,还影响了医疗公平性和可及性,很多患者因买不起高价原研药而影响治疗。正因此,加快生产高质量仿制药,推动仿制药替代原研药,是推进医疗改革的题中之义,也是提升群众健康获得感的重要途径。事实上,仿制药研发和生产的步伐在加快。2016年,国家开始支持仿制药开展质量和疗效一致性评价,以保障仿制药高质量水平;国家组织药品集中采购“4+7”试点推广以来,只有通过一致性评价的仿制药才有资格竞价,并首次出现了原研药“专利悬崖”现象,一些独家创新药和独家仿制药在两次试点中选。可以预见,在政策“稳”保障、市场“强”引导之下,高质量仿制药将得到快速发展,以质优价廉的优势满足人们基本用药需求。

随着高质量仿制药逐渐增多,相信会有更多人深化对药品的认识;并不是只有进口药才是好药,通过一致性评价的仿制药价格较低廉,但其质量和疗效与进口原研药不相上下,值得信赖和使用。老百姓的信赖,将筑牢高质量仿制药发展的基础,推动企业更好满足大众用药需求。

(人民)

推动企业更好满足大众用药需求



亲子运动 健康快乐

11月5日,大中街道中心幼儿园内,孩子们童真的脸上洋溢着喜悦,操场上一片沸腾。当天,该园举行以“我运动,我健康,我快乐”为主题的亲子运动会。运动会通过游戏互动,让孩子们在运动中获得健康、在竞争中学会合作、在游戏中找到快乐、在关爱中体味亲情。

邱鹏 单培泉 摄

除了你的脚印
什么都别留下

