小满节气如何养生

小满是夏季的第二个节气，天气开始变得潮热。“小满”寓意着水涨谷满，小满之后万物繁茂、生长旺盛。专家提醒，此时人体生理活动也处于最旺盛时期，消耗的营养物质为二十四节气中最多，应及时适当补充，以使人体五脏六腑不受损伤。湿热之气太过往往是此时期人们患病的主要诱因，须加以预防。

畅情顺志 养肾防病

小满节气天气转热，人们的情绪容易波动。中医学素有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”的说法。无论哪一种情志太过，都会影响人体的气机升降、血液运行和肾中精气的盛衰。肾中精气不足，自然会加快衰老。因此要保持心情舒畅、心境坦然、不贪欲妄想，则有益于养肾护肾、防病长寿。

子午能眠 益肾养心

小满节气，白昼时间渐长，早起的人们宜在中午的时候小睡片刻，最好能睡子午觉。从中医的角度来讲，子时（23时至次日1时）阴气最盛，人若能依时而卧，既易入睡，又可滋肝肾之阴。午时（11时至13时）阳气最盛，小睡既可避免人体阳气过于外泄而养心肾之阳，又可提升人的精力，提高工作效率。午睡时间不宜长，15分钟至半小时即可。

祛热除湿 防病伤肾

小满节气，降雨增加，湿热郁结，易造成皮肤、上呼吸道、胃肠道及泌尿系统的感染，应小心应对。皮肤疮疖痒疹、上呼吸道感染等反复发作，有诱发慢性肾炎的可能。小满节气要防止湿热侵袭，一要避免湿郁肌肤，要注意避免在湿度过大的地方长时间停留，出汗后及时更换衣物。二要避免肠胃湿热，可以适当地吃些赤小豆、冬瓜、苦瓜等清热利湿之品，少吃肥甘厚味、辛辣的食物。尤其是慢性肾炎伴有蛋白尿、血尿的患者更要在补肾健脾、活血化瘀的基础上注意清利湿热。

小满膳食：麦冬肉馅儿酿黄瓜。

功效：益气养阴，清热生津。

原料：牛肉馅儿20克，黄瓜（净料）150克，麦冬粉3克，菱角粉3克，鸡蛋1个，芝麻油25克，黄酒3克，毛生姜水（生姜20克、大葱10克、花椒2克，开水浸泡5分钟）20毫升，面粉1.5克，食盐2克，胡椒粉0.1克。

制法：黄瓜洗净，取中段，用专用戳刀将黄瓜瓤捅掉，形成黄瓜筒。放入开水锅内烫2分钟，捞出后放入冰水中浸泡。在牛肉馅儿里放入备好的麦冬粉、黄酒、胡椒粉、芝麻油、菱角粉、鸡蛋液、毛生姜水以及食盐1.5克，搅拌均匀，调好牛肉馅儿。将黄瓜筒从水中捞出，沥干水分后在内壁撒上干面粉，再将调好的牛肉馅儿用小勺填满黄瓜筒。用面粉和鸡蛋调成鸡蛋糊，将黄瓜筒的两头封住。将黄瓜筒放入热油锅煎至鸡蛋糊微熟取出，放入盘中加食盐0.5克，入笼蒸20分钟，蒸熟后取出。将黄瓜筒切成3段至4段，盛在深盘中，将蒸黄瓜的原汁倒入锅内，置火上烧热，勾淀粉芡，淋在黄瓜筒上即可。

据“学习强国”学习平台

健脾养心好度夏。 新华社发

市中心医院与河南大学签约

5月16日，河南大学护理与健康学院党委书记谢纳泽带领考察团到市中心医院（市第一人民医院、漯河医专一附院）考察交流，围绕护理研究生联合培养、本科生教学实践基地建设、护理人员岗位能力培训等项目进行洽谈，并在医院3号楼文博厅举行了合作签约仪式。

签约仪式现场，河南大学护理与健康学院党委书记谢纳泽介绍了河南大学护理与健康学院的历史沿革和学院概况，以及近年来在学科建设、人才培养、教学改革等方面取得的成绩。他表示，很高兴与市中心医院签约成功，期待在今后的合作中进一步加强交流，拓宽合作领域，共同完成为国家培养高层次医学人才的光荣使命。

随后，市中心医院护理部主任侯新凤着重介绍了护理继续教育、实习生管理的基本情况和亮点工作。签约仪式结束后，河南大学护理与健康学院领导、专家参观了市中心医院实训基地、院史馆、生殖遗传实验室等。

河南大学是我国教育部首批认证的“双一流”百年名校。能够与河大护理与健康学院就研究生、本科生联合培养进行多个方面的合作，是市中心医院护理事业高质量发展的一次重要契机。本次签约标志着市中心医院与河南大学护理与健康学院研究生、本科生联合培养进入新阶段。双方表示，将进一步加强互联互动、增进沟通交流，在各个合作领域取得更多成果。 张 岩

市骨科医院郑州大学市科协签订合作协议

5月16日，2024中国（漯河）食品及食品机械产业技术发展大会暨沙澧大讲堂·新质驱动食品产业营养健康高质量发展论坛在漯河食品职业学院举行。

会议现场，市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）党委书记柴运洪与郑州大学机械与动力工程学院院长、教授高建设，市科协党组书记、主席李志辉签订了智能数字骨科及智能医工装备研创中心建设合作协议。

为有效增强医院核心竞争力、服务漯河市精准数字骨科及智能医工装备产业发展、推动科技成果转化，市骨科医院与郑州大学机械与动力工程学院、市科协共同探索建立“基础研究+技术攻关+成果转化+人才支撑”全过程创新生态链，成立智能数字骨科及智能医工装备研创中心。

智能数字骨科及智能医工装备研创中心主任由知名骨科专家、市骨科医院院长李奎教授担任。该中心将依托医院的专业专科优势、郑州大学机械与动力学院的人才和技术优势、市科协的政策和组织优势，按照创新策源在外、成果转化在漯河的模式和互惠共赢、协同发展的原则，坚持政、产、学、研、金、服、用全方位资源整合，服务漯河市智能数字骨科及智能医工装备产业发展，打造全省一流的智能数字骨科及智能医工装备产业发展中心。 刘 旭

正确认识结核病

我们所说的结核感染是指结核的潜伏感染。

结核潜伏感染指机体内感染了结核分枝杆菌，但没有发生临床结核病，也就是病灶没有不断进展，感染者也没有向外排菌。

结核潜伏感染者是没有传染性的。

从潜伏感染到结核发病

结核病是指人体感染结核分枝杆菌后引起的一种慢性传染病。结核分枝杆菌可以侵害人体的各种器官，以肺部最为常见。肺结核常见症状有咳嗽、咳痰超过两周或痰中带血，全身症状有午后低热、盗汗、胸痛、胸闷、食欲不振、体重减轻等。

结核潜伏感染者是否发展为结核患者取决于多种因素，其中特别重要的是感染者自身免疫力下降。一般结核潜伏感染者一生中发展为结核病患者的风险为5%至10%。

从结核发病到结核诊断

肺结核多数进展缓慢，并且约有30%的肺结核患者在诊断时并没有典型症状。发病缓慢、症状和体征的不典型性在一定程度上造成了肺结核患者的就诊延迟。目前在临床上将近一半的患者是标本当中没有查到结核分枝杆菌的。这部分诊断的主要依据是影像学，常规的有X线检查和CT。但仅凭影像学而没有病原学检测依据的诊断是相对复杂的，极易造成误诊、过诊和漏诊。因此，专家建议各级结核病定点医疗机构成立由3人及以上专业人员组成的菌阴肺结核（没有查到病原学依据的肺结核）诊断小组，集体讨论，慎重诊断。

病原学检测是肺结核检测的“金标准”，按要求应尽可能地对怀疑为肺结核的患者进行三次痰涂片检查和两次痰结核菌培养检查。

漯河市第七人民医院护理部 刘丛

相约六院·健康相伴

病毒性心肌炎的预防和治疗

病毒性心肌炎是一种由病毒（如柯萨奇病毒、流感病毒、新冠病毒等）感染引起的局限性或弥漫性炎症性心肌疾病。在病毒感染高发季节，该病发生于任何年龄的患者，其中以儿童和青少年多见。

症状

病毒性心肌炎症状轻重不一，主要由病变范围和部位决定。轻度病毒性心肌炎可完全无症状，严重者可发生心力衰竭、休克甚至猝死。

前驱症状：在发病前1周至3周出现前驱症状，如发热、咽喉肿痛、咳嗽、全身乏力、上呼吸道感染等，或出现肌肉酸痛。肠道病毒感染症状，消化道症状如恶心、呕吐、腹泻等。

心脏症状：前驱症状出现后，心悸、胸痛、呼吸困难、水肿、晕厥、猝死等症状会慢慢出现。临床诊断的心肌炎多以心律失常为主要症状或第一症状。实验室检查：化验心肌酶学增高，包括肌酸激酶、血清肌酸激酶同工酶增高，以及肌钙蛋白T、肌钙蛋白I等特殊标志物升高。严重心肌炎还会出现心衰标记物，如脑钠肽增高以及C反应蛋白增高等炎症指标。影像学检查：心电图检查结果存在相应的心律失常或心肌坏死表现，心超检查可发现室壁节段性降低运动幅度，或降低弥漫性运动幅度等。

预防措施

一是增强易感人群保护意识，预防感染，避免呼吸道、胃肠道感染，疾病高发季节做好个人防护，养成良好的个人卫生习惯。二是日常注意均衡饮食，保证营养摄入充足。应进食易消化、富含蛋白质和维生素的饮食，避免辛辣或油腻的食物，限制高糖、高盐、高脂饮食。三是适当进行体育锻炼，增强体质，提高自身免疫力。四是保证充足休息，避免过度劳累和剧烈运动。五是保持良好的心理状态，调整心理压力，保持心情愉悦。六是预防感冒，流感高发季做好预防措施。

病毒性心肌炎疾病关键在于预防、降低病毒感染风险。如果发现自己有类似于病毒性心肌炎的症状，一定要及时到医院就诊，以免延误病情。

治疗方案

采取抗病毒、营养心肌、改善心肌代谢、调节机体免疫力，合并细菌感染使用抗生素，避免和减轻并发症，重症患者可考虑短期使用激素。恢复期可适当活动，以不引起症状为度，但应避免妊娠、较剧烈运动、饮酒及其他对心脏有害因素。一般应休息3个月至6个月才可逐渐恢复工作。 巩 芸

■专家链接

巩芸，市六院（市心血管病医院）心血管内科二病区主任、副主任医师，河南省医师协会心血管内科专业分会首届心力衰竭学组委员，漯河市心脏康复分会常务委员。

她先后进修于北京阜外医院心衰病区、北京安贞医院急危重症病区，擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌炎、高血压、高脂血症及老年病的诊治，在治疗心血管急危重症及终末期心衰上具有丰富经验。

市中医院青少年脊柱健康中心接受评审

5月17日，市卫健委、市青少年脊柱健康中心评审验收专家组到市中医院，就该院青少年脊柱健康中心建设情况进行评审验收。

介绍了医院基本情况后，该院青少年脊柱健康中心负责人对中心基本建设情况、工作亮点、先进经验、下一步的工作计划等内容进行了详细汇报。按照评审验收程序，专家分为4组分别对中心建设的基本要求、人员配备、基础设施、服务项目质量考核方面进行了现场查看和验收。

专家组经过认真查阅资料并现场讨论后，认为市中医院脊柱健康中心的标准格式规范、结构合理，具备可操作性；对中心的设施场地、人员配备、技术力量给予高度肯定，并提出指导性意见和建议。

该中心将严格按照专家建议改进标准化实施工作，优化标准体系，持续打造脊柱侧弯防治工作的服务亮点，积极探索筛查、诊疗模式，全力促进全市青少年的健康成长。 王雨欣

中医药文化夜市受欢迎

5月17日，市中医院在双汇广场举办中医药文化夜市。市中医院领导带领中医内科、儿科、康复科、针灸推拿科、妇产科等十几名中医专家到场，为前来逛夜市的群众提供疾病诊断、健康宣讲、特色疗法体验等中医特色诊疗服务。

活动现场，中医专家对市民进行面对面诊疗，开具健康处方，为颈肩腰腿疼的群众现场进行针灸、推拿。在中医特色疗法体验区，群众纷纷体验耳穴贴压、耳尖放血、火龙罐等特色疗法。一名青年近期有睡眠障碍并感觉头晕头胀等。中医骨干护士在辨证后给予其耳部按摩和耳尖放血疗法，该青年表示头部昏胀症状减轻。中药师为群众普及中医药养生和夏季养生知识，并提供免费的养生茶供群众饮用。该院八段锦宣讲团成员带领大家操练八段锦养生功法，疏通经络、强身健体，吸引不少群众积极参与。

前来体验的市民不仅学到了养生知识，还能免费量血压、看病问诊。此次活动服务群众300余人，让广大群众在家门口就享受到了简、便、验、廉的中医药服务。 朱晓晴

诚信二院·健康万家

出现失眠要及时就医

良好的睡眠可恢复精神、解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。然而，生活中却有很多人为睡不好而发愁。

数据显示，出现睡眠问题只有少数人选择了治疗，大多数失眠症患者采取的是放任态度，常常是在严重影响工作、生活时才去找医生，不仅给自身健康带来严重危害，还给治疗带来一定困难。长期失眠可能导致内分泌失调和水肿，女性出现月经不调、肥胖等。失眠症经常导致患者情绪低落，出现抑郁、焦虑等。失眠症患者因长期睡眠不足，夜间易惊醒，多数会有神经衰弱。因此，出现睡眠问题一定要及时就医。

以下几种人群需要重视睡眠情况，及时到专业的睡眠中心就诊。一是入睡困难、易醒早醒、醒后入睡困难者。二是日间困倦、体力下降，或伴有心神不安、情绪低落、心率加快、体温升高等自主神经紊乱者。三是已经口服治疗睡眠障碍类的药物效果欠佳者。四是不想口服安眠药物，迫切需要入眠者。五是长期服药产生耐受、依赖和成瘾，想减少口服药物者。六是由于中考、高考升学压力导致失眠的青少年患者。七是年龄在45岁至55岁之间更年期失眠、潮热及游走性关节痛的女性患者。

有睡眠问题的患者可以通过CBT-I（睡眠认知疗法）、星状神经节阻滞疗法、睡眠平衡疗法、快速抗抑郁治疗等绿色睡眠疗法尽快治疗改善睡眠问题。 李恒然

■专家链接

李恒然，市二院麻醉科主任、主任医师，睡眠诊疗中心主任，河南省麻醉与围术期管理常委、河南省麻醉委员会委员、河南省麻醉质控委员会委员，漯河市医学会麻醉分会副主委。他曾进修于郑大二附院、北大人民医院、华西医院、上海六院等，能够熟练掌握椎管内麻醉、超声引导下的神经阻滞和血管穿刺、超声引导下的椎管内定位穿刺、麻醉各种监测等，曾完成市级科技成果二等奖2项，在国家级核心期刊发表论文二十余篇。

科学摄取营养。 新华社发

本版组稿：李永辉 王夏琼

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼