

## 这些神奇的中医特色疗法

## 你知道多少?



10月22日是世界传统医药日。中医学是中国古代科学的瑰宝。中医外治疗法是中医学独特的、行之有效的治疗方法,包括推拿、拔罐、艾灸等。中南大学湘雅三医院中医科主任医师肖岚在接受人民网记者采访时表示,中医外治疗法在疾病防治、日常健康养护中发挥着重要作用,具有作用直接、使用安全、方便快捷等特点,覆盖全身性疾病防治,越来越受到大众的信赖。

**推拿** 推拿以中医经络理论为指导,用手法作用于人体体表的特定部位,来调节机体生理、病理状况,达到防病治病的目的。推拿能很好地松解筋骨、消除疲劳,除治疗外科疾病外,还可治疗内科疾病,对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也具有疗效。建议饭后1小时再进行推拿。同时,人在过饿、过累或睡眠不佳等情况下,可能会出现“晕推”症状,比如头晕、胸闷、心跳加快等。

**拔罐** 拔罐是一种古老的中医治疗方式。通过在皮肤上放置玻璃杯或其他容器并抽出空气,形成负压,把闭阻在身体内的寒、湿、瘀血等通过出痧的方式促其排出体外,从而达到治疗或保健的目的。拔罐有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、祛风散寒等作用,一般用于颈肩腰背臀腿痛、伤风感冒、头痛、咳嗽、胃脘痛、腹痛等。拔罐虽然好,但也不是人人适合,比如皮肤破损者、血小板减少的患者,体质太虚弱的老年人和孕妇的腹部、腰骶部等,都不宜拔罐。

**艾灸** 艾灸是中国传统灸疗法的一种,利用点燃的艾条、艾柱产生的温热刺激体表穴位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理功能。艾灸能够通过特定穴位的温热作用,产生温通经脉、活血止痛、扶正祛邪的功效,提高人体的免疫力。值得注意的是,艾灸温热,对于心肝火旺、阴虚内热等人群,需辨证使用,或咨询中医师。

**耳穴压豆** 耳穴压豆是把中药“王不留行籽”贴在耳穴处,通过适度揉、按、捏、压,产生热、麻、胀、痛等刺激感应,借助经络传导,达到防治疾病的目的。耳穴与内脏关系密切,通过耳穴与全身经络的联系,调整脏腑的功能活动,从而达到健脾祛湿清热,养血活血之效,方便易行,适合长期施用。耳穴压豆尤其对各种病症、焦虑紧张、失眠、疲劳、便秘等有明显的疗效。来源:光明网

## 米酵菌酸 餐桌上的“隐形杀手”

近日,官方通报两女子吃凉皮1人死亡引发公众关注。河粉、肠粉等食物在高温潮湿的天气下易产生米酵菌酸毒素,中毒病死率超50%。米酵菌酸听起来有些陌生,但每年因它导致的中毒甚至死亡的悲剧却接连在上演。今天,北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所的专家,就来为大家揭开这个餐桌“隐形杀手”的真面目。

**这个毒素病死率高** 据介绍,米酵菌酸是一种名叫唐菖蒲伯克霍尔德菌椰毒致病变种的细菌代谢产生的外毒素。这种细菌的环境适应性强且耐受干燥,因此可在外环境下长期存留。其平均病死率也在68%~89%之间,个别中毒事件病死率甚至高达100%,是我国病死率较高的一种微生物性食物中毒。

中毒者初期均有恶心、呕吐、头晕、头痛、腹胀、嗜睡等症状。重症者可能还会出现脑、肝和肾脏病变,甚至发生多器官混合病变。

**这几类食品最易污染** 谷类制品,包括发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、河粉、玉米淀粉、发酵糯小米等;薯类制品,包括马铃薯粉条、甘薯淀粉、山芋淀粉等;变质食用菌,包括银耳、黑木耳等。

**想“避雷”你得这样做** 米酵菌酸的耐热性极强,即使经过100℃的高温煮沸和高压烹饪也无法将其破坏,只有通过良好的卫生和饮食习惯才能杜绝此类食物中毒事件的发生。疾控专家介绍,生活中做到以下几点,可以很好地“避雷”:

消费者要从正规渠道选用此类食品,要认真阅读产品标签,留意产品感官性状、生产日期和保质期;家庭不要擅自进行酵米面的制作;不要食用变质的米面蔬菜等;食物泡发时间要控制好,泡发时间太长,各种病毒和细菌也会持续滋生。泡发用水要干净,时间不要超过两个小时,不过夜泡发。

来源:北京青年报

**食材:**鲜牛腩、板栗、香菜等。

**调味料:**大葱、生姜、白芷、八角、花椒、桂皮、香叶、干辣椒、食盐、料酒、老抽等。

**制作过程:**鲜牛腩洗净放冷水中加两勺食盐浸泡半个小时,待充分泡出血水后捞出,切成麻将大小的肉块;生板栗用刀划开一长口后剥去外壳,放入开水中浸烫至表面松软时剥去表皮备用;香菜洗净切段。



锅中倒入冷水,加牛腩块、大葱段、生姜片和料酒小火烧开,撇净浮沫后继续煮十分钟左右盛出过冷水冲洗干净;锅中剩余的肉汤静置沉淀,滤掉杂质待用。锅中放适量食用油,将大葱、生姜、白芷、八角、花椒等调味料炒出香味后倒入待用的肉汤和牛腩,大火烧开转小火慢炖一个半小时左右,然后用筷子挑出调味料渣弃用;加老抽和食盐调色、调味后放入备用的板栗仁继续炖煮,待板栗仁熟透、软糯时出锅撒上香菜段即可。来源:学习强国

钙片种类多,一般来说,碳酸钙、柠檬酸钙等有机钙容易被人体吸收,更适合老年人。此外,还可以选择含有维生素D的钙片,维生素D有助于钙的吸收。也可以将钙片与食物同服,如米粥、牛奶等容易吞咽的食物,同样不会影响钙片的吸收与疗效。还可以考虑选择易于吞咽的钙制剂,如液体钙、咀嚼钙等。

服用钙片时,剂量一定要咨询医生或遵照药品说明书,不要盲目加量。过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。一般情况下,不建议空腹状态下服用钙片,因为在空腹状态下,人体内的胃酸分泌较少,可能会刺激到胃黏膜,还可能会导致出现胃部疼痛以及胀气的现象,有时也会出现腹痛以及腹泻等现象。餐后或者晚餐后服用钙片,效果更好。很多类型钙片的正常吸收与胃酸分泌有关,在胃酸分泌较多的时候服用,更有利于钙的吸收。来源:光明网

## 补钙有误区

## 吃对才有效

## 健康教育宣传栏

## 关于在全县开展依法打击治理“村霸”及农村家族宗族黑恶势力专项行动的公告

全县广大人民群众:

为深入贯彻落实党中央关于常态化开展扫黑除恶专项斗争的决策部署,进一步加大依法惩治农村(社区)家族宗族势力黑恶犯罪力度,经研究决定,依据《中华人民共和国反有组织犯罪法》,自2023年8月至12月,在全县范围内开展打击治理“村霸”及农村家族宗族黑恶势力专项行动,重点打击以下11个方面的农村家族宗族黑恶势力:

- 1、依仗家族宗族势力或利用其物质财富,操纵基层组织选举,把持、操控、侵蚀农村基层政权的;
- 2、诬告陷害、制造事端、无理取闹,影响村“两委”班子履职,严重危害农村基层组织建设的;
- 3、利用热点难点、矛盾纠纷煽动群众缠访闹访非法访,堵塞道路交通、办公经营场所等,人为制造事端或扩大事态,破坏农村安定团结的;
- 4、包庇纵容“村霸”“乡痞”和家族宗族黑恶势力,

或收受贿赂、徇私舞弊,充当保护伞的;

- 5、强揽工程、恶意竞标、滥开滥采,盘踞农村集市坐地纳贡、强拿强要、结伙哄抢、毁坏财物的,或欺行霸市、强迫交易、敲诈勒索等严重扰乱行业市场秩序的;
- 6、以敛财为目的,无理由阻挠施工,阻挠村集体项目建设、资源开发、基础设施建设等严重影响农村产业发展的;
- 7、侵占、霸占、违规处置农村集体资金、资产、资源,垄断侵占集体土地、矿产资源等谋取利益,骗取、套取集体资金的;
- 8、在涉农惠农补贴申领与发放、农村基础设施建设、征地拆迁、集体资产处置、救灾优抚、扶贫救助等方面,吃拿卡要、侵吞挪用国家专项资金的;
- 9、有组织、有纪律、有固定成员,拉帮结派进行违法犯罪活动,扰乱和危害农村社会治安秩序,严重影响农村社会稳定的;

10、横行乡里、称霸一方、欺压村民,打架斗殴、聚众闹事、危害群众利益,严重干扰破坏村民正常生产生活秩序的;

11、公然藐视法律法规,抗拒国家法律法规实施,阻挠和妨碍依法执行公务、阻碍执法、暴力抗法等妨害社会管理秩序的。

发现以上行为的,请做好相关证据的收集和固定,并向相关部门积极举报。我县立即组织排查、严厉打击惩治,进一步净化基层社会环境和政治生态,保护人民生命财产安全。我们将依法保护举报人合法权益,严格为举报人保密。

举报电话:0375-3646110 0375-6519379

举报邮箱:bfsfce@163.com

此公告自发布之日起,即接受广大人民群众的举报。

宝丰县扫黑除恶专项斗争领导小组办公室

2023年10月24日