



芒种将至:

一“收”一“种” 养心健脾

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

6月5日,芒种至。“时雨及芒种,四野皆插秧。”芒种,是夏季的第三个节气,标志着仲夏时节的正式开始。此时大麦、小麦等有芒作物成熟抢收,晚谷、黍、稷等夏播作物忙于播种,故又称“忙种”。一收一种之间,既是农事最繁忙的时节,也是天地阳气最旺盛、湿气渐起的时段。夏渐深,我们该如何养生,来听听专业中医的解答。

“从中医的角度来看,芒种养生重在清暑祛湿、养心固气。”南平市人民医院消渴病科中医主治医师徐晓薇说,芒种一到,气温飙升、梅雨盛行、湿热蒸腾,天地间暑、湿、热三气交织。此时人体毛孔常开,汗液频出,易耗气伤津;湿寒裹身,易感困倦乏力、心烦失眠、口苦长痘。

故芒种的养生核心是清暑热、祛湿热、护心气、健脾胃。

起居上,芒种时节应避暑护阳、养精蓄气,可以顺应夏季昼长夜短、阳气极盛的规律,晚睡早起。此时作息切忌熬夜,熬夜最耗心阴、助心火,加重夏季燥热失眠。上班族等要注意午时小憩,以补心气、缓夏乏。

连日来,梅雨绵绵,环境潮湿闷热,此时要注意什么?“在湿度比较大的时候,要避免淋雨受潮。”徐晓薇

清心祛暑护脾胃

建议,如淋雨后,可服用姜汤或葱姜水驱寒。此外,可以适度运动,如在清晨或傍晚快走,练习八段锦、太极拳,以微微出汗、通体舒畅为度。微汗排湿,切忌大汗淋漓,大汗则心气外泄、津液耗伤,越动越虚。出汗后不立刻冲冷水澡,不直吹冷风。居家生活中,也要注意空调温度不高于25℃,避开出风口,睡前可以调至送风模式。一旦雨歇出太阳,可以将衣被晾晒,开窗通风除湿。

夏对应五脏为心,芒种心火最旺,芒种也要注意情志调养。“天气闷热、湿气压抑,极易烦躁焦虑、精神内耗、睡卧不宁。”徐晓薇提醒,情绪波动、睡眠不足容易导致血糖波动,可以多深呼吸、短暂放空,睡前少刷负面短视频,避免心神亢奋难以入眠,闲暇时可亲近绿植、听听音乐,舒缓肝气。

清淡润补重养护

夏至时节,很多人贪凉吃冰,那这段时间到底该如何“吃”?“芒种时节的饮食原则是清淡润补、凉而不寒。”徐晓薇说,芒种,是耕种的时节,也是收敛养护的时节,这段时间可以适当吃一些清热解暑、健脾祛湿、益气生津类的食物,忌烧烤油炸、生冷甜腻之品。

作为消渴病的专科医生,徐晓薇提醒,近年来,糖尿病发病有年轻化趋势。消渴是否等同于糖尿病?徐晓薇解释,消渴是中医的病名,糖尿病是西医的病名,两者高度对应但并不完全等同。大部分糖尿病属于“消渴”的范畴,有“多饮、多食、多尿、消瘦”的典型症状,而很多早期糖尿病患者并没有这些症状,仅表现为血糖轻度升高或合并体型肥胖,这类情况在中医里可以归属于“肥胖”。

入夏以来,汗液排出多,也带走身体水分,不少糖尿病患者会出现血糖波动。“夏季炎热,可能会让糖尿

病患者口干、多饮的症状加重。”徐晓薇说,此时糖尿病患者一定要注意多喝水,不喝含糖饮料,不吃冰淇淋,血糖控制好的患者可以少量进食含糖量低的水果,以清暑益气、生津解渴,但一定要注意不可过量。天气闷热让人食欲不振、进食减少,也可能出现血糖降低,要加强血糖监测,可随身携带糖果,预防低血糖。要及时调整降糖药或调整药物剂量,如出现血糖波动大或低血糖,需及时到专科门诊就诊。

对于身体健康的大多数人群,此时可多吃健脾祛湿食材,如薏米、赤小豆、冬瓜、山药、茯苓、白扁豆、荷叶等。日常可喝祛湿茶,如荷叶冬瓜茶、陈皮茯苓茶,少喝冰饮、甜腻奶茶。夏季餐桌可顺应“夏食苦”的原则,适量吃些苦瓜、苦菜、莲子心,以清热泻火、清心除烦。少食肥甘厚味、辛辣烧烤,避免加重体内湿气。

按摩穴位强体质

除了运动和饮食,按摩穴位同样是祛湿护脾的有效方法。徐晓薇指出,足三里穴是足阳明胃经的重要穴位,对胃痛、腹胀、腹泻、便秘等消化系统问题具有双向调节作用,既能补虚,也能泻实。而阴陵泉被誉为“祛湿第一穴”,有助于缓解身体困重、水肿等症状。中医认为,湿气重主要是因为负责运化水液的脾功能偏弱。通过按摩足三里、阴陵泉等穴位,就像为脾脏“加油打气”,增强其运化水湿的能力;同时还能疏通经络,促进多余水分通过小便和汗液排出。居家养生时,可依次按揉足三里、阴陵泉、内关等穴位,每个穴位按揉1至2分钟,以感到酸胀为宜,有助于健脾和胃、增强体质。

端午将至,正是艾草生长旺盛的时节。艾草性温而能祛湿,在中医中被广泛应用。徐晓薇表示,艾灸是这一时节的养生佳法。对于体质偏寒、湿气较重的人群,可选择艾灸足三里、中脘、关元等穴位,每次灸约10分钟。需注意的是,应避免正午高温时段进行艾灸,而阴虚火旺者则需谨慎使用。

除了艾灸,端午前后,居民还有在门前挂艾草、佩香囊的习俗。艾草本身气味辛香,具有芳香化湿、驱虫避秽的作用。可将艾叶、苍术、白芷、丁香等打成粗末,装入香囊随身佩戴,既能清新空气,也有助于预防夏季湿热交蒸带来的外感不适。

做群众“家门口”的好医生

□本报记者 李思敏 通讯员 赵洁 文/摄

“小柯医生,来上班啦?”初夏的早晨,迎着邻里居民的招呼,建阳区潭城街道社区卫生服务中心医师柯书或炯开始了一天的工作。问诊、开药、答疑解惑,看着居民脸上舒展的笑容和眼中的认可,柯书或炯的脸上也浮现出笑意。“这种‘接地气’的日子,这种生活里的感动,让我很满足。”话语间,又一位居民走入诊室。

他的医缘,始于童年时光。柯书或炯的父亲是一名医生,他是在医院的消毒液气味中长大的。记忆里的父亲鲜少坐诊看病,身影却永远忙碌——或是奔波在入户下乡的乡间小路上,或是伏案勾勒边远山村免疫规划的蓝图。小时候,柯书或炯有过抱怨,一周到头也见不到父亲几次;可更多的,是满心的欢喜与崇拜。他喜欢父亲骑着摩托,载着他穿梭在田埂阡陌间,去往父亲“管辖”的每一个村庄。路上,总能收获乡亲们最热忱的招呼与最灿烂的笑容,那是他童年里最温暖的底色。

走上从医之路,却是一场“意外”。柯书或炯从小与画笔为伴,美术学习贯穿了他的童年与少年时光,直到高中。父亲看着他的文化课成绩单,认真地说:“你的分数,足够报考一本医学院校。”彼时的他,对未来还满是迷茫。就这样,在父亲的指引下,他放弃了艺考,并以超出录取线十分的好成绩,考上了福建中医药大学中医骨伤专业。

学医的辛苦,远远超出了柯书或炯的想象。一个学年十几门专业课,繁重的课业压得人喘不过气。既要应对繁杂的知识点,还要时刻担心挂科的风险。作为理科生,面对中医四大经典古籍里大段大段的文言



柯书或炯与父亲共同查看病历

论述,以及几百首晦涩难记的方歌,他一度陷入崩溃。

了解到儿子学医的艰难,父亲趁着儿子假期回家,拍着他的肩膀说:“学医,既要靠老师引路,更要靠自己自觉。每本医学课本都厚得像块砖头,课堂上老师时间有限,不可能面面俱到。方歌不像古诗词那样朗朗上口,有的甚至不押韵,死记硬背肯定不行。你要去理解每个方剂的药物配伍、功效主治,懂了原理,自然就记得牢了。”听了父亲的话,柯书或炯收起了浮躁。整个假期,他静下心来,逐字逐句研读方歌,每天坚持背诵几首,结合药理知识反复琢磨,慢慢找到了

背诵的窍门。学业变得顺利起来,柯书或炯也真正读懂了“书山有路勤为径”的深意。

转眼间,柯书或炯步入了工作岗位,在福州一家三甲医院工作。“新手医生”的日子显得格外煎熬:值不完的急诊班,熬不完的夜班,手术常常一做就到凌晨,疲惫像潮水般一次次将人淹没。每当柯书或炯快要撑不下去时,父亲总会打来电话鼓励他:“多吃点苦,才能多学东西,才能成为一名合格的医生。”

时间来到2020年初,随着新冠肺炎疫情防控工作开展,医院的任务变得更加繁重。柯书或炯常常一整天都顾不上吃一口饭,就连上厕所都要争分夺秒,而他的父亲同样奔波在防控一线。在一次电话沟通中,父亲没有提及自己的辛苦,反而安慰起柯书或炯:“要是觉得太累,就回南平来吧。回来后,亲朋好友有个头疼脑热,你也能有个照应。在小医院,同样能做一名优秀的医生。”那一刻,所有的委屈与疲惫都烟消云散,父亲的话,成了柯书或炯最坚实的后盾。

如今,柯书或炯已经成为建阳区潭城街道社区卫生服务中心的一位全科医师。朋友常常问他:“从三甲医院到社区医院,有没有落差?”他坦言,落差肯定是有的。但每当他为父老乡亲们答疑解惑、解除病痛,看到他们脸上的笑容,那种成就感,丝毫不亚于在大医院完成一台复杂的手术。穿梭在阡陌田间,听乡亲们亲切的“乡音”,童年时那份藏在消毒液气味里的温暖与感动重新萦绕在柯书或炯身侧。这位“95后”医生,正逐渐化身“家门口”大家的“医靠”。

“宝宝,张嘴,啊,让我们看看有没有小蛀牙……”5月29日,武夷山御格米佳乐托育中心内,武夷山市立医院儿科医生正轻声引导着宝宝开展健康体检,并逐一记录孩子们生长发育数据,这一幕并非医院门诊,而是武夷山托育机构的日常。

目前武夷山已实现医育融合全覆盖:14家托育机构,1000余个托位。从“好入托”到“入好托”,优质医疗资源下沉到一线,稳稳托起孩子的成长。

托育搬进医院里,医疗护航零时差

3岁以下婴幼儿托育服务事关婴幼儿健康成长,事关家庭幸福,是群众身边的“关键小事”。为破解家庭育儿难题、补齐托育服务短板,2024年6月,在武夷山市卫健局牵头统筹下,武夷山公立总医院联合下属多家医疗机构,与辖区内的托育机构签订医育融合服务协议,探索构建“医育融合”托育服务新模式,自此武夷山市的托育机构有了专业医疗的贴心守护。

武夷山御格米佳乐托育中心是武夷山唯一一所公建民营托育中心,同时也是南平市首家实施“公立医院+托育”新模式的托育园,该托育园直接设立在武夷山市立医院院内。

“孩子一岁多就送到这里了,我们全家都特别放心!”前来接送孩子的家长詹成慧满脸欣慰,笑着说道:“这里的保育老师特别有耐心,照顾孩子细致入微,吃饭、午睡、玩耍都打理得妥妥当当。最让我们安心的是园区就在医院院内,孩子偶尔出现感冒、磕碰等小状况,医生能第一时间到场处置,不用匆匆奔波就医,解决了我们家长最大的后顾之忧。”

新模式落地以来,武夷山市立医院建立常态化入园服务机制,儿科骨干医生定期进驻托育中心,开展全覆盖健康体检、生长发育监测、体质评估等专项服务。同时,指导园区搭建标准化、精细化的婴幼儿“一人一档”健康管理体系,针对每个孩子的生长特点,全程跟踪记录生长发育曲线,科学开展营养膳食评估,动态监测身体素质变化,将专业医疗标准深度融入日常保育、喂养、照护全过程,构建起全方位、多维度、常态化的医育融合服务体系,让科学育儿、健康护童贯穿婴幼儿成长每一天。

精准对接托育园,健康守护全方位

如果说御格米佳乐托育中心依托院内区位优势实现医疗快速赋能,那么福建省托育机构示范点——武夷山市书香童年托育园,则走出了一条“托育为主体、儿保为依托、医育深度融合”的差异化优质发展路径,让专业儿保医疗资源常态化、系统化嵌入托育服务细节之中。

走进书香童年托育园,明亮通透的活动室、色彩柔和的墙面、趣味十足的益智教具、宽敞安全的感统训练区,处处洋溢着温馨鲜活的童趣气息。感统室内,孩子们通过攀爬、跳跃、平衡、触摸、钻爬等趣味游戏,全面锻炼核心能力;在标准化托育教室里,孩子们在保育老师的带领下体验小游戏的乐趣。专业的场地设施,科学的保育模式,搭配常态化的医疗护航,让孩子们在安全、健康、温暖的环境中快乐成长。

这里与武夷山妇幼保健院签约合作,双方以专业医疗赋能托育服务为核心,将0至3岁婴幼儿按照不同年龄段划分为4个阶段,围绕《托育机构保育指导大纲》设计了“医育融合”指导与保育活动,并构建“一园一医一月一育”主题活动,涵盖科学饮食、传染病预防、小儿推拿等领域,促进了健康医疗保障与托育教育有机融合,满足不同年龄段儿童“医、教、育、乐”的健康成长需求。

值得一提的是,在托育园、武夷学院、武夷山妇幼保健院多方合作下,《托育园一日活动构建与实施》作为医育结合托育参考用书,在福建少年儿童出版社出版发行,成为全省托育机构医育结合工作的实用参考用书,为区域托育行业标准化、专业化发展提供了实操范本。

合作期间,武夷山妇幼保健院精准对接托育园育儿需求,组建儿童保健、疾病预防、营养膳食等专业团队,通过“园内定期体检服务+线上咨询指导+线下科普活动”的多元形式,推动优质医疗服务进社区、入家庭。

“专业的医育融合模式,让家长看得见专业、摸得到安心,认可度和口碑都特别好!”武夷山市书香童年托育园总园长钱蕾蕾介绍道,目前园区幼儿托育续费率高达99%,充分印证了群众对医育托育新模式的高度认可。她表示,下一步托育园将与市妇幼保健院在特殊体质儿童照护方面加强合作,进一步完善构建“医院-托育中心-家庭”三方联动的健康守护网络,呵护婴幼儿健康成长。

培训送到岗位上,科学育儿底气足

现在,家门口的“育婴摇篮”不仅“托”得了,还要“托”得好。托育服务提质增效,核心在人才,关键在专业。

为破解托育从业人员专业能力参差不齐、育儿理念不科学等问题,自医育融合托育新模式推行以来,武夷山市卫健局牵头统筹、精准发力,常态化开展托育服务技能提升、托育机构卫生保健专项培训,面向全市托育机构负责人、保健员、保育员、后勤工作人员开展系统化、全覆盖培训,累计培训近300人次,有效夯实托育服务人才根基。

“以前育儿更多靠经验,现在在有医生手把手教学,从幼儿辅食搭配、常见病预防,到外伤应急处理、日常卫生消杀,每一项都有专业标准、科学方法。”一位参与培训的托育保育员感慨道,系统化的专业培训,让自己的保育工作更有底气、更具专业性。

与此同时,武夷山公立总医院及下属各医疗机构充分发挥医疗资源、人才、技术优势,常态化下沉托育一线,对各托育机构开展卫生保健规范指导、日常运营督导、专业技能实操培训,常态化落地健康科普讲座、育儿答疑、急救救护实操、膳食搭配指导等服务,全方位补齐托育从业人员专业短板,持续推动托育服务与医疗卫生深度融合,让专业医学力量赋能科学育儿,为婴幼儿打造安全、健康、温馨的成长环境。

下一步,武夷山公立总医院将持续深化优质医疗资源下沉,持续拓宽医育融合服务维度、深化服务内涵,推动健康宣教、科学膳食指导、传染病精准防控、婴幼儿生长干预、心理健康疏导等医疗服务,在托育领域实现更广覆盖、更深延伸。持续深耕“医育结合、以医促育、以育辅医”发展模式,全力构建“医有所育,育有所医”的民生发展新格局,真正实现托育服务从“托得好”向“托得好”全面升级,用心用情托起全市婴幼儿健康成长、千家万户安心幸福的美好图景。

从“好入托”到“入好托”,武夷山实现医育融合全覆盖——
托育有“医靠” 家长更放心
□本报记者 李李冰 通讯员 王鹏倩

