



伏天又闷又热。中医认为,进伏之后正是祛除湿气的最好时间。真是这样吗?我们体内存在的湿气到底是什么?怎样才能祛除湿气呢?本期《求证》我们请专家对此进行了详细解答。

# 伏天祛湿

本报记者 李晓静

粘腻不欲饮水,最明显的是小便混浊、大便溏泄不易成型,舌苔厚腻等临床症状。这些潜藏在体内的湿气反复淤积,人就会感觉像被“裹住了”一样难以挣脱。

## 平时什么行为会导致湿气重

**张景洲:**中医讲邪气侵袭不外乎外感和内伤,湿气重的外部原因主要是久居湿地、伤于雨露、涉水淋雨或水中作业等,导致湿邪从皮肤侵入。而内因多由于脾不运化,而导致水液不运聚而成湿。日常生活中有很多不良生活习惯会导致湿气重,比如:睡眠不足、饮食偏嗜、口味偏重或喜饮凉食、喜冷饮、运动不足、久坐不动、环境潮湿等原因。

## 哪些食物会导致湿气重

**张景洲:**生活中很多食物会导致湿气重,比如:经过煎炸、烧烤的食物,辛辣食物,冰淇淋、冰饮料、冰啤酒等冰凉食物,芒果、菠萝、榴莲等热带水果,过量食用西瓜、苦瓜、婆婆丁等性寒凉食物。

## 伏天是祛除湿气的最好时间吗

**张景洲:**的确如此,伏天祛除湿气的效果是最好的,中医经典《黄帝内经》中说过“春夏养阳,秋冬养阴”“冬病夏治”,两者结合说明伏天炎热可排出冬天遗留在身体里的寒湿,还因为伏天温度较高,人们易出汗、毛孔张开,有利于湿气的排出。

## 在伏天怎样祛除湿气

**张景洲:**在伏天可以适量多吃一些发汗利水消暑的食物,比如绿豆、红豆、冬瓜、西瓜、荷叶、茯苓等。还可以通过适量的运动发汗,温水泡脚,适量饮用姜茶,以及利用拔罐、刮痧、桑拿等方法帮助湿气的祛除。需要注意的是,日常生活中不要过量食用冷饮,冰箱中刚拿出来的食物不要立即食用,夏天再热也不要过量食用冷饮,并且注意避免经常在寒湿潮湿的地方久居和工作,避免淋雨等行为,以防寒邪湿邪侵袭人体。

## “坐石墩子”可否祛除湿气

**张景洲:**日前有媒体报道,说有人坐在被太阳晒得滚烫的石墩子上,感觉痛经等症状好了一些。中医基础理论中说疼痛多数为“寒凝则不通,不通则痛”,石墩子治痛经,这个过程其实就是热传导的过程,滚烫的石墩子就相当于一个热水袋,就是以热祛寒的一个过程,对缓解痛经有一定效果,但祛湿效果不会太理想。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 目标:新课程 新教材 新高考

### 我省组织改革交流活动

绍了附中化学课堂以学科核心素养为课程改革的抓手,从“为什么教?”“教什么?”“怎么教?”三个方面分享教学策略。

教育部课程教材研究所副所长、研究员、博士生导师陈云龙在线上参会,为我省高中教师分析国家基础教育课程改革的定位和发展趋势。

2024年,我省将进入新高考行列,针对“3+1+2”模式,学生可以有12种选科组合。如何选出符合个性发展的科目组合,不仅关乎高考成绩,更关系未来职业规划。吉林一中通过微信公众号向高一新生提供预选科建议。副校长魏春华认为,学生选科应该从学科成绩、能力优

势、职业规划和高校要求四个方面综合考量,为避免踩到“雷区”,学生可参照省教育考试院提供的《关于发布2024年拟在吉林省招生的普通高校专业(类)选考科目要求的公告》文件做好选择。

魏春华建议,学生最好在大学专业覆盖率较高的组合中选择学科,尽早确定报考专业类别,选好科目,可以使学业更具规划,提高学习效率。

我省新课程新教材新高考改革正稳步推进。省级重点高中与各市县高中联合,在假期开展丰富多样的教学备课活动,为教师提供学习交流的机会,一起做

## 绿电知识进课堂

生方式”“为什么要用绿电”等知识,让学生对清洁能源供电有了进一步了解。讲解结束后,工作人员采取互动问答方式与学生展开交流,检验学生的学习成果,宣讲效果显著。

此次宣讲活动,不仅提高了学生的安全用电意识,增长了学生的绿电知识,更为学生们的暑期撑起“安全伞”,营造了良好的社会安全用电氛围。

## 儿科省级医疗质量控制中心设立

**本报讯(记者张添怡)**为进一步提高我省医疗质量和医疗技术水平,保障医疗安全,参照国家医疗质控中心设置情况,近日,省卫健委设立儿科专业省级医疗质量控制中心。经医疗机构申报、专业负责人现场答辩等环节,最终确定吉大一院儿科疾病诊治中心主任委员单位。

吉大一院儿科诊治中心是我省技术力量强劲的儿科疾病诊治基地,中心包含14个亚专业科室,均拥有完善的医疗设备和过硬的技术手段,并牵头成立了2个东北三省医联盟和12个吉林省专科医联盟。李玉梅所带领的小儿ICU科是东北三省唯一开展儿童肝移植的单位、吉林省规模最大的血液净化治疗单位和吉林省唯一开展儿童ECMO技术的单位。儿科疾病诊治中心在临床带教、继续教育、学术交流、基层帮扶等方面均起到了引领和带头作用。

医疗质量是医院管理的核心,是保障医疗安全的根本。2020年,国家儿科质量控制中心成立,进一步提高了医疗质量,保障医疗安全。此次,我省设立儿科医疗质量控制中心,将促进我省与国家儿科质量管理有效衔接,进一步推动我省儿科医疗质量均衡及同质化发展。

**本报讯(记者李文瑛)**日前,东北师大附中、吉林市第一中学分别组织新课程新教材新高考改革交流活动。

在东北师大附中自由校区,“双新”改革成果交流会以学科分类的方式展开研讨。我省本次新课程新教材研讨会以国家级示范校为引领,分享年度成果报告。

东北师大附中从为学生一生奠基的角度出发,落实“三全育人”教育方针,在综合素质评价、生涯规划教育等方面总结出一套匹配“双新”要求的教育教学方略。

在各学科分会场,附中各教研室主任、任课教师向东北师大学科和教学组专家汇报了教学设计理念和实施方法。语文组王玉杰老师从研读《普通高中语文课程标准》出发,剖析新课标的基本理念,她认为转变学生学习方式,注重时代性、实践性,是新语文课程应该努力的方向。化学组孙国辉老师以“素养为本”的化学学科教学的实践与思考为题,介

**本报讯(孙博)**夏季是用电的高峰期,近日,龙井市供电中心组织人员走进龙井市安民小学,通过讲解安全用电、科普绿电知识、师生互动问答等方式,增强学生的安全用电意识。

活动中,该中心工作人员向学生们发放安全用电宣传册,宣讲用电安全常识。同时,为提高课堂活跃度,工作人员现场开展“长白山绿电百日行动”绿电知识小课堂,通过讲解“什么是电”“电的产

## 推动“一法一例”实施 促进中医药事业高质量发展

本报记者 毕雪 通讯员 许守年 冷荣久

2017年7月1日《中华人民共和国中医药法》正式实施,2020年《吉林省中医药发展条例》出台。近年来,我省充分发挥中医药法的保障作用,加快中医药传承与创新,努力完善全省中医药服务体系,推动了中医药医、教、研、产融合发展,在做大做强“健康吉林”的中医药板块中,通过“一法一例”贯彻实施,有效促进了全省中医药事业的高质量发展。

### 高位谋划 突出中医药工作重要位置

中医药法实施以来,省委、省政府加快谋篇布局,把中医药工作摆在更加重要突出位置,成立吉林省中医药工作领导小组,出台了《吉林省中医药发展条例》《中医药发展战略规划(2016—2030)》等一系列法规、政策,形成了政府统筹发展、部门协调推进的良好机制。

2020年7月,省委、省政府召开全省中医药大会,部署加快推进由中医药大省向强省迈进。8月,省中医药工作领导小组会议召开,加强组织领导,压实工作职责。两个会议的召开,有力推动了中医药法在我省落地实施。

2020年8月,省政府召开医药健康产业发展“十四五”规划座谈会,强调要将中医药作为重要内容列入“十四五”规划。

### 职责明确 合力推进中医药事业发展

法之效力,贵在落实。中医药法实施后,我省各部门着眼全局、积极作为,压实责任、细化措施,合力推进中医药事业发展。

省中医药管理局以法治政府建设为抓手,对标“一法一例”的各项要求,构建了全省系统完善的各层级中医药行政管理体系和服务网络。

省发改委先后印发了促进健康产业行动纲要、中医药特色发展若干措施等。两年来,共争取中央预算内资金10.48亿元,支持各级中医医疗机构服务能力建设。省财政厅通过地方政府债券方式助力省属公立中医医院破解发展瓶颈,5年来,累计发行债券金额10.3亿元。省科技厅加速中药产业结构调整与升级,“十三五”以来,累计投入中医药领域科技经费6.46亿元,约占全省医药领域科技经费的一半。

此外,省工信厅着手重点项目建设、省药监局着手标准制定、省农业农村厅聚焦中药材质量、省医保局着力医保支付、省人社厅加大人才培养政策,各厅局协力配合。

### 健全体系 中医药服务能力显著增强

5年来,在“一法一例”保障下,我省中医药服务体系更加健全,服务网络更加完善,人才培养更加精准,中医药服务能力显著提升。

“学校成立60多年来,累计培养60余万中医药人才。”长春中医药大学校长冷向阳说,学校还依托附属医院,探索建立了中医医疗集团,不断提升基层医院人才队伍水平,让群众在当地即可受益省级优势资源服务。

长春中医药大学附属医院党委书记聂海洋表示,近年来,医院先后走出4位国医大师、4位全国名中医。医院秉承国医大师、双聘院士、全国名中医等名家的学术思想,打造出脑病、心病等一大批全国领先的优势治疗病种,研制院内制剂97种。

截至2021年末,全省建立完善了覆盖城乡的中医药服务网络,现有公立中医医院69家,每千人口公立中医医院床位数0.65张、中医执业(助理)医师0.46人,分别比

“十二五”末提高32.88%、37.43%。

### 发挥优势 中医药产业不断发展

我省中药材资源丰富,产业基础雄厚。5年来,全省各地方政府履行法定职责,发挥区域优势,加快推进中医药产业发展。

机器轰鸣,药香四溢。北药集团的智慧物联煎药中心一派繁忙景象。“患者在医院把脉问诊,医生开方后直接将处方传送到院企信息共享中心,我们即按方煎煮。”集团董事长公晓颖介绍,中心现有385台煎药机,最大日煎3000方药。

在通化市通化县英额布镇山关村林参基地,种参大户孙茂军指着“一棚长势喜人的人参说:“自‘一法一例’实施后,土地、农药、化肥等使用以及人参质量检测更加规范,严格了,人参质量提高了,价格也上来了。”

修正药业集团董事长修涿春表示:“‘一法一例’的出台,中药材质量和道地药材产量得到较好保障,极大地保障了药品质量,扩大了中药产能。”

通化市是我国首个“中国医药城”,该市依托中医药资源禀赋,精准发力医药产业。仅2021年,全市中药材种植面积达50余万亩,产值35亿元。全市共有规模以上医药企业72户,其中以中药产业为主的东宝、万通、益盛药业等年产值突破10亿元。

据省科技厅统计数字显示,“十三五”期间,医药健康产业增速始终位居全省重点监测行业前列,特别是中药产业优势突出,主要经济指标连续十余年全国领先。

几年来,在“一法一例”贯彻实施中,我省各部门合力推进,加快形成全方位、多层次、相对完善的中医药制度体系和良好氛围,全力推进中医药事业高质量发展。

## 协同保护黑土地 合力筑牢金粮仓

**本报讯(记者张鹤)**7月21日,位于四平市梨树县的中国农业大学吉林梨树实验站一下子热闹了起来。来自政府部门、高校、金融机构、科研院所、合作社以及田间地头的农民代表们齐聚一堂,以“黑土地”为核心,积极探索更适合黑土地保护与利用协同发展的路径,助推我省黑土地产业链、供应链可持续健康发展。

东北地区是世界黑土带之一,作为我国最大商品粮基地,肩负着维护国家粮食安全重任。去年7月,由吉林大学和农业银行主办的第一届黑土地保护与利用协同发展论坛取得了良好成效,通过联盟的组织形式,形成了资金、项目、人才和政策集聚的协同效应。今年各成员单位再次相聚,迸发更多智慧火花,催生更多科技成果,以期在黑土地保护与利用方面实现新突破。

据介绍,梨树县全力推进“黑土粮仓”科技会战梨树示范区建设,成立了黑土地保护研究站,成功研发了全国第一条旋耕播种一体机;与中国农业大学合作,建设了20个以300公顷为一个标准方的现代农业生产单元,1个机手、3台机械就能实现标准化作业;争取到了国家现代农业产业园等8个国家级重点项目;与中科院合作,探索实施了高产、稳产、增效的保护性耕作综合技术,建立了“政府推动+乡镇负责+专班落实+合作社实施+院校技术支撑”的县域示范推广网络。同时,探索打造了更加节本增效的“4+2梨树模式”,今年全县“梨树模式”推广面积达到了285万亩,实现了适宜推广地块全覆盖。

“作为国家布局在东北地区的唯一一所教育部直属综合性大学,也是省内办学规模最大的‘双一流’建设高校,扎根吉林、服务吉林,责无旁贷。”吉林大学党委副书记韩喜平表示,去年9月,“吉林大学黑土地研究院”成立,整合地学、理学、农学、工学、管理学等多学科力量,组建了7个研究团队和4个研究基地,相关科研工作正扎实推进,“接下来,将进一步加强与各方合作,继续支持黑土地保护与利用协同发展。”

中国科学院东北地理与农业生态研究所主任刘福涛认为,要立足科技创新,保障黑土粮仓科技会战顺利实施,“目前,基础研究取得新进展,构建了黑土区坡面侵蚀模型、黑土地监测系统与管控平台。接下来,东北地理所还将联合院内外黑土地研究优势科研力量,筹建黑土地保护与利用国家重点实验室,为专项后续推进奠定坚实基础。”

专家学者们各抒己见、畅所欲言,更对黑土地进一步保护与利用、协同发展提出了设想和建议——建立信息互通机制;建立紧密型“先行先试”服务机制;建立风险监测、识别及共担机制;建立利益共享机制。在让利于农户、农民专业合作社和涉农企业的大前提下,实现多方销售最大化,通过稳定长期合作,风险最小化等机制,实现薄利多销,利益共享和最大化。

“黑土地保护和协同发展工作不仅要做到田间地头,更要做到千家万户。”对于未来,大家充满信心。

## 巩固深化合作成果 推进校地共创共赢

**本报讯(记者张添怡 通讯员金梓衡 王天宇)**日前,吉林大学与延边州深入推进校地合作,吉林大学第二医院与汪清县政府签署合作框架协议,吉大二院汪清医院正式揭牌,旨在着力解决基层群众看病难问题,全面提升汪清县医疗卫生服务水平,使汪清县成为具有较强引领和辐射带动作用的优质医疗服务高地。

为推进合作帮扶工作走深走实,7月21日,吉大二院院长秦彦国率队到汪清县参加省域优质医疗资源扩容下沉项目奠基仪式,并组织相关专家赴吉林大学第二医院汪清医院开展义诊活动。

汪清县省域优质医疗资源扩容下沉项目由汪清县政府与吉林大学第二医院合作打造,着力建设一批达到省级重点专科水平的综合性医院,全面提高医疗服务保障能力。

秦彦国介绍,作为吉林大学附属医院和国家卫健委属医院,吉大二院有义务、有责任、有能力贯彻好国家决策部署,也有决心将该院的优质医疗资源下沉到汪清,进一步加大医疗帮扶力度,真正增强汪清县的医疗服务能力、提升医疗服务水平,切实推动“治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。通过派驻专家义诊手术、医疗技术帮扶、人才培养教学等方式变“输血”为“造血”,扩大汪清县医疗资源对周边区域范围内辐射作用,树立医院品牌形象,带动县域经济发展。努力实现汪清人民的“大健康”目标,以医疗先行作为乡村振兴作出应有贡献,为地方健康事业发展和学校高质量发展增添强劲动力。

当天,由吉大二院甲状腺外科、乳腺外科、骨科医学中心创伤外科、妇科等十余个科室组成的专家团队,到吉林大学第二医院汪清医院开展义诊活动,为患者进行疾病的诊疗、答疑,并与相关科室医护人员进行了业务交流。

听闻吉大二院的专家要来汪清出诊的消息,当地百姓早就来到医院排起长队等待就诊。37岁的患者张先生6个月前突发主动脉夹层A型,病情危重,随时有生命危险。几经辗转,通过急诊绿色通道入院治疗,吉大二院党委书记柳克祥教授亲自主刀,带领心外科团队,行升主动脉部分切除伴人工血管置换术、全主动脉弓人工血管置换术,手术时长近12小时,从死神手中将张先生抢了回来。张先生说,现在他恢复得很好,听说二院的专家今天来汪清了,特意来表示感谢。

“本来打算去长春吉大二院看病的,一直没有挂到号,没想到今天二院的医生到家门口给我们看病来了!”患者朱女士激动地对吉大二院的医生说,“太感谢你们了!这样我们看病更方便了。”……

本次义诊活动共接诊患者500余人次,是双方共建医联体、吉林大学第二医院汪清医院正式揭牌后的首次大型义诊活动,吉大二院也将陆续派出专家定期来院出诊,同时还开展线上远程会诊,实现远程病例、化验、检查报告等共享,切实让百姓在家门口享受到省级优质医疗资源。