



“阳康”后如何快速“回血”

本报记者 毕雪

本期专家

胡少红:长春市中医急诊科主任,硕士研究生导师。兼任吉林省中医药学会中医急诊专业委员会主任委员、吉林省中西医结合学会第一届重症医学专业委员会副主任委员、吉林省中医药文化科普巡讲专家等职务。曾获“吉林省名中医”“吉林省第一批优秀中医人才”等荣誉。

“阳康”后为什么会体倦乏力

胡少红:从现代医学的角度来看,新冠感染后大部分人因为高热出汗,导致大量钠、钾等电解质丢失,又因为饮食营养未跟进,肌肉神经有一定受损等,即使核酸检测已经转阴,但在接近2—3周内人体的免疫系统抑制,抗病能力下降,身体的机能不能完全恢复,所以有人就会感觉到体倦乏力、虚弱或者气短等。

新冠感染属于中医“疫”病范畴,病因是感受“疫戾”之气。中医认为,新冠感染是热毒之邪伤阴之证,最终导致气阴两虚,故见乏力、气短,但是临床研究发现是否出现气阴两虚之证也和患者的体质相关。

新冠感染后可能会出现倦怠乏力、口干舌燥、咽部不适、咽疼等症状,多数人还会出现干咳、少痰、乏力、气短、心悸、汗多,舌苔表现为舌红少津或舌红少苔,或舌红有裂纹等,这些情况都是热毒伤气伤阴的现象。如果患者症状比较重,建议到医院进行治疗。如患者症状轻微,可以选择一些中药代茶饮口服治疗,可以选用麦冬、北沙参、五味子、乌梅、太子参、芦根、甘草、桔梗、川贝等,可起到气阴双补、润肺止咳的功效。

总的来说,这种乏力、体倦、气短的感觉是“阳康”后短期内的一个正常现象,一般在“阳康”后2—3周内可以缓解,大家不用过于担心。如果核酸转阴后身体状态还不太好,可以试试多休息几天,不要一康复就立刻从事十分繁重的工作。

快速“回血”锦囊

胡少红:“阳康”后普遍存在的问题是虚弱、疲惫、乏力、胃口不好、食欲不振,有些老年患者还会拉肚子、失眠等,这是因为病毒侵袭,伤及脾胃,脾胃消化功能减弱,导致气血不足。气血是生命的根本,气血足,百病不侵。所以,“阳康”后重点在调理脾胃,补益气血。

1.食补补益气血

饮食以清淡、有营养、好消化、易吸收为原则,例如多

吃面食、米粥等谷物。牛肉、羊肉、枸杞、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、白扁豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇、乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、猪肉、猪肝、红糖、赤豆等都是不错的补气血食物。

当归生姜羊肉汤,这是张仲景在《金匮要略》里面推荐的一个方子,主治血虚内寒者。我们可以根据自己气血的情况进行加减。气虚加党参、黄芪;血虚可以加肉桂、熟地,有的人不喜欢羊肉的味道,可以改成鸡肉。

玫瑰枸杞大枣西洋参茶,西洋参补气养阴,枸杞养肝明目,补肾益精,红枣补血,玫瑰花能温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,该茶有很强的行气活血、化痰、调和脏腑的作用。

补气血的粥,比如黑糯米红枣粥、花生红枣黑米粥、莲子百合红豆粥等都是补气血不错的食疗粥。

2.耳穴按摩补益气血

耳部按摩是通过按摩刺激耳部穴位,以促使气血运行。由于耳部有不少经络,按摩耳部可以调动体内的正气,达到增强机体对疾病的抵抗力、免疫力的目的。同时,耳部按摩还能够消除疲劳,振奋精神,使人耳聪目明,对耳鸣、耳聋、头痛、眼花、失眠等有良好的辅助疗效,长期坚持可以起到补肾、固肾及补气、治疗气虚等保健功效。

(1)提拉耳尖法:用双手拇、食指捏耳廓上部,先揉捏此处,然后再往上提揪,直至该处充血发热,一般提拉15—20次。

(2)耳轮按摩提拉法:以拇、食二指沿耳轮上下来回按压、揉捏耳轮,由外到里使之发热发烫,然后手指捏住耳廓中部再向外拉耳朵15—20次。

(3)下拉耳垂法:先将耳垂揉捏、搓热,然后再向下下拉耳垂15—20次,使之发热发烫。

(4)按压耳屏:以食指按压耳屏,其余手指握拳状,按压耳屏至外耳道完全封闭,后将食指快速抬高耳屏,反复做30—50下。

(5)揉耳:双手握拳状,将拇指放于耳后,拇指和食指捏住外耳廓,顺时针揉动,反复揉20—30圈。

耳部按摩后再用十指干梳头,可以刺激头部的经络,增加脑部的血液循环,降低血压,有效防治动脉硬化、脑血管的发生,每次手梳头的次数不应少于30—40次。

温馨提示:耳部按摩前要注意修剪指甲,按摩力度不宜过大,以免损伤耳部柔嫩的皮肤及鼓膜。

3.运动补益气血

(1)甩手功。每天练5分钟甩手功,会感到神清气爽,精神抖擞,很多人还用此功治疗神经衰弱、失眠、健忘等。

具体方法:马步,十趾轻轻抓地,微微提肛,舌抵上

腭。缓缓抬手臂至与肩平行,再自然甩落至身后。1次5—10分钟,1天2—3次。这套动作可以活动手三阴、手三阳6条经络,因此能调节气血、平衡阴阳、升清降浊。

(2)跳绳。跳绳是一种简单又便于实施的有氧运动。不少老中医认为,跳绳能够让人的血液循环速度加快,使得血液流动更为顺畅,从而产生更多的氧气,可以让心血管系统获得更多的锻炼。一旦血液流通顺畅,就能够更加及时地将血液供给到各个器官,保证各个器官的协调运转,从而达到补血的效果。

提高免疫力可以这样做

胡少红:1.饮食调理。饮食是维持健康的重要环节,“阳康”后尤其需要注意饮食习惯。首先,要坚持膳食均衡原则,尽量摄入五谷杂粮、蔬菜水果、肉类鱼类、奶制品和豆腐等多种食物。其次,要合理搭配不同食物,保证各种营养素的摄入。此外,还要注意摄入足够的膳食纤维,以增加饱腹感,促进肠道蠕动,预防便秘等疾病。

2.运动提高免疫力。运动是保持身体健康和增强身体免疫力的一个重要方式。“阳康”后,要根据自身身体状况和运动水平,选择适合自己的运动方式。老年人可以选择散步、太极拳、气功等轻度运动;中年人可以选择慢跑、爬山、骑行、游泳等中等强度运动;青少年可以选择篮球、足球、游泳、健身等高强度运动。需要注意的是,在运动前一定要充分热身,避免意外受伤。

3.休息保健。“阳康”后,要注意充足的睡眠和适当的休息。成年人每天应该保证7—8小时的睡眠,老年人则可以适当缩短睡眠时间。此外,还要注意工作、学习和生活的平衡,避免过度疲劳。在休息的同时,可以进行一些放松的活动,如听音乐、看书、漫步公园等,有助于身心健康。

4.心理保健。心理健康是一个人全面健康的重要组成部分。“阳康”后,要注意自己的心理状态,保持积极乐观的情绪。在面对困难和挫折时,可以通过交流、倾诉、娱乐等多种方式来舒缓自己的情绪。同时,还要注意自我调节和自我控制,避免过度焦虑和抑郁等负面情绪的影响。如果出现心理问题,应及时就医,接受专业的心理治疗。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
获取更多
内容。

着力培养翻译人才

本报讯(记者张鹤)近年来,吉林外国语大学坚持以立德树人根本,依托学校特色,立足专业建设,创新教育教学一体化改革,多措并举推进高层次、应用型翻译人才培养工作。

构建“多语种翻译+”人才培养体系。他们对标国家“一带一路”倡议、吉林省“一主六双”高质量发展战略和“开放吉林”对外交流需要,顶层设计谋划学科专业布局。近年来,在英语、法语、德语等优势传统外语专业的基础上,陆续增设了蒙古语、印度尼西亚语、波斯语等10个非通用语种专业。目前,学校外语语种总数达20个,外语类专业达22个,布局了一批“一带一路”关键语种,为我省打造东北亚地区合作中心枢纽提供了外语外事人才支撑。

学校外语类专业本科招生规模达到1600余人,占总招生规模的一半以上,此外,翻译专业学位硕士9个语言方向、15个口笔译领域每年招收180人左右。学校还开设了英语、日语、朝鲜语等辅修专业,以及国际组织与跨文化交流等微专业。目前,学校本硕一体、翻译多语种方向、多元化的翻译人才培养体系已基本形成。

近3年来,吉林外国语大学英语、翻译、法语、日语、朝鲜语、阿拉伯语6个专业获批国家级一流本科专业建设点,商务英语等13个专业获批省级一流本科专业建设点,带动了全校外语教育教学质量的提升。各专业通过“外语+专业”“双外语”“小语种+英语+专业”等培养模式,促进学科专业交叉融合。

此外,2021年起学校陆续设置了4个“新文科”卓越人才实验班,以试点带动专业创新发展。实验班构建起“通专结合、外事外贸工作实践、本科与研究生贯通”相融合的3+1+X卓越人才培养体系,形成了“通用语种+非通用语种+国际组织等专业方向”的多语种复合培养模式。

“地球村”是吉林外国语大学国际语言文化实践教学中心,也是全国唯一的大型综合性语言文化实践教学基地。结合翻译人才培养的实际需要,学校充分利用“地球村”打造语言学习与多元文化交流的实践教学平台,构建起多层次化、多模块化的课程实践教学体系,着力培养学生的语言能力与跨文化交际能力。同时,紧密围绕翻译人才实践能力培养,大力拓展校外实践基地,先后与一汽大众、一汽丰田、科大讯飞等100多家企事业单位建立合作关系,构建起“全链条、全方位、全过程”的校企合作机制,通过不断深化合作内涵,创新翻译人才培养模式,促进产教融合,共同培养高素质翻译人才。

吉林外国语大学以实习基地具体项目为依托,为东北老工业基地乃至东北亚地区社会发展和经济建设服务。学校朝鲜语口译学生为长春动画产业园提供翻译服务75小时;俄语口译学生为福建警察学院俄罗斯学员提供教学翻译服务160小时;英语口语译学生全面参与我省各种大型国际会议和活动的口笔译工作。

通过建立省级研究生工作站的方式,他们还与伪满皇宫博物院、吉林省博物院开展深入合作,共同开发“红色文化”等相关翻译项目;与省出入境边防总站签订了战略合作协议,为总站开展朝鲜语、俄语、英语等语种的外事翻译人才培养,有效提升了边防人员的外语能力和外事工作素养。

举办心理健康服务培训班

本报讯(李响)为推动工会干部心理健康服务工作,提升工会干部心理健康水平,更好地关爱工会干部,日前,吉林省工会干部学校举办了松原市基层工会干部培训班。本次培训为期4天,采用理论与实操相结合的方式。课程安排上既有政治理论讲解,又有业务知识传授,内容丰富,切合实际,具有很强的针对性、指导性和实用性。

本次培训班还专门设置了《心理活动体验与发展》课程。培训中,授课教师对课程进行了深入、详细的辅导和剖析,增强了工会工作者的使命感和责任感。现场教学环节,学员们走进了团山街道长山社区,在参观社区的同时,也与这里的工作人员进行了一次深入的交流。同时,学员们还与该社区的工作人员一起,学习基层社区治理工作。

团山街道长山社区是全国闻名的社区。社区负责人说:“理念才是最重要的。我们长山社区的理念就是居民都是我亲人,所有居民的生活设施、公共设施、居民家的生活需求都是你自己的事,你就一定能办好。”

在教学现场,学员们讨论十分热烈,“作为工会干部,我们将着力保持和增强政治性、先进性、群众性,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,持续深化产业工人队伍建设改革,认真履行维权服务基本职责。”此次培训为进一步深入学习贯彻党的二十大精神,把学习成果转化为推进工会建设发展的强大动力与务实行动。

简讯

开展师德师风专项整治活动

本报讯(王静 记者景洋)为加强师德师风建设,全面提升学校教师思想政治素质和道德水平,日前,集安市实验小学开展了一系列师德师风专项整治活动。

在思想建设方面,学校党支部带领全体教师学习《新时代中小学教师职业行为十项准则》和《中小学教师违反职业道德行为处理办法》;在宣传教育方面,学校召开警示教育大会,认真传达、学习上级下发的关于师德师风建设相关文件,制定切实可行的实施方案、措施,教师层层签订责任书、提醒函,开展自查工作,完善规章制度,不断筑牢教职工思想防线。

下一步,学校将不定期进行自查、整顿、治理,对违反相关规定的个人,发现一起、查处一起,实行师德师风“一票否决”制,形成师德师风整治常态化机制。

让学生们强化法律意识

本报讯(马晓 丰元雪)为深入开展法治宣传教育,进一步增强青少年法治意识,切实发挥法治副校长的职能作用,近日,长白朝鲜族自治县人民法院立案庭一级法官马晓为长白县第一实验中学高一一年级全体学生上了新学期法治宣传第一课。

法治课上,马晓以真实案例,向学生们普及了未成年购买虚拟网络物品、高空抛物、肖像权以及校园欺凌的危害,从多方面多角度为孩子们展现一幅幅生动的画面,让学生们强化法律意识,知法守法,护航青少年健康成长。



近年来,河北省临西县第六中学附属小学以社团活动为平台,开展内容丰富、形式多样的“食育小课堂”活动,在专业厨师的指导下,孩子们体验烹饪技法,学做各类菜品,提升自理自立能力。图为学生在“食育小课堂”和同学分享制作的菜品。新华社记者 朱旭东 摄

推进中药材良种繁育及规范化生产

本报讯(记者张添怡)记者从省中医药管理局了解到,我省依托长春中医药大学、吉林农业大学开展了道地药材优势品种规范化生产基地及全过程追溯体系建设,经过一年努力,已取得阶段性成效。

据统计,目前我省已建立52个中药材良种繁育基地及生态种植规范化基地,面积达6262亩,应用人参“立地选择-种栽选择-土壤改良-标准管理-原位翻栽”等单元技术,基地生产的人参须根旺盛、无根部病害,优质参率超过70%。建立溯源体系2个,涵盖了人参、细辛、鹿茸以及蛤蚧油等10种中药材。开发鹿资源中药材供应保障平台1个。该平台包括信息管理、养殖管理、溯源管理、溯源管理5个一级模块,可在管理后台视频实时监控鹿资源的养殖过程,做到来源可追溯、去向可查证。此外,构建11个县市区中药材种植技术协同推广体系,通过举办线上、线下及基地观摩示范技术培训等,解决技术成果转化和标准宣贯难题。

在守护者的匠心巧手下重获新生,他激动地说:“这是一件了不起的工作,老师们的古籍修复太有意义了!”

在考古与艺术博物馆,来自考古学院2021级硕士研究生杨文华体验了宋代点茶、雅致焚香、团扇设计和香包制作。在“宋代物质生活馆”诗意图香的主题展馆里,参观者宛如开启了一场与古人的对话,体验宋风雅韵的独特魅力,感受古今文化的兼容并蓄。

创意出题,内容为王 共筑中文学习魅力

2023年伊始,吉林大学考古与艺术博物馆、国际汉语教育东北基地和长春博物馆联合推出“澎湃吧!国潮”海报设计作品征集活动。历时3个月的征集筹备,共收到来自海内外参赛者的投稿作品百余件,其中海外赛道投稿作品36份。来自五湖四海的中文学子怀着对中国传统文化热爱,绘制出一幅幅独具匠心的国潮海报作品,展现出对中国古代文物的欣赏、理解与感悟。

今年立春时节,吉林大学国际汉语教育东北基地和考古与艺术博物馆邀请全球中文学习者共赏中华瑰宝的春之物语,共诵中国经典古诗。两个月内,来自俄罗斯、阿根廷、韩国、墨西哥、斯洛文尼亚、英国等国的45名中文学习者踊跃投稿,展示自己所喜爱的诗词名篇,抒中文之美,迎新春之仪。

在“国际中文日”系列活动中,阿根廷布宜诺斯艾利斯大学孔子学院、韩国汉阳大学孔子学院、俄罗斯国立职业师范大学孔子课堂等吉林大学海外孔子学院还将同步启动“中华古代文明体验工作坊”云课堂,邀请吉林大学历史、考古、古籍等领域的专家学者开设中华优秀传统文化主题讲座。

中外师生跨越山海,相聚云端,共同体验中国传统文化的时代魅力。

本报讯(记者张添怡)日前,吉大一院与内蒙古扎鲁特旗蒙医医院举行了医联体合作启动仪式,并签署了合作协议。两院将紧密结合,开启优质医疗精准帮扶新模式,助推扎鲁特旗医疗卫生事业更好发展,为扎鲁特旗百姓提供更加优质、高效、便捷、系统的医疗卫生服务。

提高扎鲁特旗群众防病治病能力

吉大一院作为国家区域医疗中心输出医院,肩负着带动区域医疗水平提升的使命,始终将“提升区域医疗综合服务能力”作为重要的长期发展目标。此次两院间的合作,是吉大一院紧跟国家公立医院

高质量发展步伐,促进优质医疗资源扩容、下沉的关键举措。吉大一院将把一流的医疗管理理念和临床诊疗技术高效输出,致力于切实提高扎鲁特旗人民群众防病治病和健康管理的能力。

仪式上,吉林大学第一医院医联体医

院-扎鲁特旗蒙医医院正式揭牌。吉大一院义诊专家还深入扎鲁特旗蒙医医院各临床科室,开展疑难病例会诊、示教查房、专家互动、指导交流等活动。义诊活动累计接待患者264人次,得到了扎鲁特旗百姓的认可和欢迎。

增进文明对话

——吉林大学开展“国际中文日”系列活动记事

本报记者 李开宇

语言是了解一个国家最好的钥匙,是增进不同文明对话的桥梁。

4月20日,是中国谷雨节气,也是第14个“联合国中文日”。自2020年起,为推动中文的国际应用,促进中外人文交流,中外语言交流合作中心携手国际教育网络平台中文联盟,以“联合国中文日”为契机,发起“国际中文日”活动,推动“中文日”逐渐走出联合国,成为全球中文大家庭共同的节日。

4月20日,2023年“国际中文日”正式启幕,本届主题为“中文:增进文明对话”。在中外语言交流合作中心、中文联盟的大力支持下,吉林大学国际汉语教育东北基地、图书馆、考古与艺术博物馆、国际教育学院联合推出“中华古代文明体验工作坊”,开展线上专题主页云展厅、云课堂、云视频,线下传统文化体验活动为一体的系列活动,提炼展示中华优秀传统文化的精神标识,赋能中文教育高质量发展,增强中华优秀传统文化的国际传播力和影响力。

科技赋能,创新演绎 探访中华古代文明云展厅

源远流长的中华古代文明,在典籍、文物中展示着千年风姿绰约的文化之美。在2023年“国际中文日”主题网

站,全球中文学习者通过点击吉林大学“国际中文日”主题页面,就可以领略考古与艺术博物馆“风物眼年”青铜器展、“时至清平”宋代物质生活展、“春和景明”明清精品瓷器展等不同主题展馆的风采。引人入胜的讲解、“化整为零”的内容呈现,让中华古代文明通过影像展现一场视听盛宴,以中文为媒向世界展现文物传递的光阴力量。

通过对吉林大学图书馆馆藏典籍《颜氏家训》“文化访谈+影像演绎”的展示,诠释蕴藏在中国传统典籍中的家风家训,体会其中所包含的诚实守信、务实好学、精忠报国等中华优秀传统文化精髓,展现对中国人现代生活的深远影响。

多主题展示,沉浸式体验 亲身感受中国传统文化

“国际中文日”期间,“匠人·匠心·匠能”——中国传统技艺体验活动在吉林大学校园盛大启幕。在鼎新图书馆,来自阿根廷的新汉学计划博士研究生马西,看到图书馆古籍部的老师们示范古籍装帧形式展示、古书制作、石刻拓印、汉砖瓦当拓印和雕版印刷的典籍装帧技艺后,叹为观止。已经在中国学习6年有余的他,第一次亲身体验到典籍修复古朴沉实的技艺,近距离感受古籍