

防秋燥 做到一补一润一敛

秋风起,天渐凉,天高气爽的同时也带来了秋令时邪——“燥”。中医认为:燥易伤肺,肺脏受伤多有咳嗽,秋之咳嗽的特点是干咳无痰或黏痰不易咳出。鼻乃肺之窍,喉、咽也分别是肺之门户和肺气之通道,秋燥所袭往往会导致咽干、口干、声哑、鼻衄等症状。那么如何防秋燥呢?安徽省针灸医院康复一病区主任孙善斌表示,只需做到一补一润一敛。

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

一补

初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。所谓“清补”主要是指补而不腻,具体而言就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物,一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出,另一方面能调理脾胃功能,为中晚秋乃至冬季进补奠定基础。

孙善斌建议,此时可适当选食能够润肺清燥养阴生津的食物,如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等,要少吃辛辣、油炸及膨化食品,因为此类食品易生燥化热,多食无益。而对于一些脾胃虚弱、消化不良者而言,此时一定要与滋腻的养阴之品如鹿角胶、阿胶等“划清界限”,否则,非常容易加重食欲不振、消化不良等症状。

一润

俗话说“秋天润肺,冬不受罪”。我们都知道,金秋之时,燥气当令,此时燥邪极易侵犯人体而耗伤人体肺之阴津,出现干咳,皮肤和口鼻干燥等症状,而此时人体需要更多的水来维持机体的正常运转,因此科学的饮水就是润肺最简单的方法。

可以选择白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。此外还可以喝些菊花茶、梨汁等,以养阴润燥,弥补身体损失的津液。需要注意的是,喝水时,要少量频饮,而不要一口气喝得太多。否则会因为一次大量饮水,反而损伤肠胃功能,导致消化吸收紊乱。

一敛

古语云“春夏养阳,秋冬养阴”,秋冬季天地万物开始收敛,人也要“收敛”,即养阴,这里的养阴并不是单纯指养人体的属“阴”的津液等,而是养人体收敛的状态。因为发散和收敛按照阴阳来分,发散属阳,收敛属阴。首先要调节神志,保持心情宁静,以平和气血,收敛肺气,减缓秋季肃杀之气对机体的不良影响。

其次要起居有常,宜“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡可以顺应阴精的收藏,早起可以顺应阳气的舒展。再次要科学锻炼,勤习吐纳,以养阴润燥,增强身体抵抗力。

名医简介:

孙善斌 主任医师,硕士研究生导师,擅长针灸推拿与现代康复结合治疗神经、运动系统疾病,如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

能,导致消化吸收紊乱。

健康新知

学龄儿童吃什么有助保护视力?

上了一个学期的网课,孩子们的眼睛还好吗?要想保护视力,除了加强户外活动以及注重良好读写习惯的养成,还要做到合理膳食。因为充足营养素的摄入对视网膜和视觉上皮细胞的正常发育具有重要作用,还能改善视网膜病变,帮助机体抵抗各类病毒和细菌的侵袭。

要想视力好,八类营养素不可少

- 1.类胡萝卜素 包括胡萝卜素、维生素A、叶黄素和虾青素。富含的食物有深红、黄、绿色的蔬菜,柑橘类水果,蛋类,乳类,动物肝脏,虾,蟹,牡蛎,藻类。
- 2.花青素 富含的食物有深红、紫、黑色的蔬菜水果。
- 3.维生素B1 富含的食物有全谷物,蛋类,豆类,坚果,瘦肉,动物内脏。
- 4.维生素C 富含的食物有各类新鲜蔬菜水果。
- 5.钙 富含的食物有乳类,豆类,芝麻,虾皮,海带。
- 6.DHA 富含的食物有深海鱼,藻类,蛋黄,坚果,食用油。
- 7.锌铜硒 富含的食物有贝壳类,海鱼,蛋黄,动物内脏,坚果,豆类。
- 8.维生素E 富含的食物有植物油,麦胚,蛋类,坚果。

每天吃12种以上食物

学龄儿童要清淡饮食,每天尽量吃12种以上食物,每周食用25种以上的食物。注意荤素搭配、粗细搭配。三餐要规律,保证吃好早餐,早餐提供的能量应占

安全用药

问:哪些药品容易氧化?

答:药物氧化分解的结果,是使药物失效、颜色变深、形成沉淀或产生有毒物质。容易氧化的药物有维生素C、肾上腺素、左旋多巴、异丙嗪、氯丙嗪、吗啡、磺胺嘧啶钠等。酚类药物。分子结构中具有酚羟基的药物

全天总能量的25%到30%,午餐占30%到40%,晚餐占30%到35%。一顿营养充足的早餐至少应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。可以选用卫生、营养丰富的食物作为零食,首选新鲜水果、能生吃的新鲜蔬菜、牛奶、豆制品等。不偏食节食,不暴饮暴食。还要保障充足饮水,每天800到1400毫升。

甜食最好少吃

甜食和含糖饮料并不会直接导致近视。不过,过量摄入糖类,的确会大量消耗维生素B族,导致维生素B族缺乏,从而影响视网膜发育。此外,摄入大量甜食和含糖饮料往往会导致超重和肥胖,而过重的体重势必会降低运动量,影响维生素D的合成,从而影响钙的吸收,加速近视的形成。

运动可促进营养吸收

摄入营养之后,还有一个身体能否吸收的问题。要促进营养吸收,就必须要加强运动。运动是营养保健的重要部分。运动不仅可以消耗热量,同时也会增强人体的新陈代谢,促进人体对营养元素的吸收。如果缺乏运动,即使补充了充足的营养物质也难以被均衡吸收。

学龄儿童要注意增加户外活动,保证每天活动60分钟。户外光线可以有效缓解眼部疲劳。运动可以提高心肺功能,强壮骨骼肌肉,增强体质、增加耐力,在避免近视发生的同时,预防营养不良和超重肥胖。

□ 据《北京日报》

如肾上腺素、多巴胺、吗啡、水吗啡、水杨酸钠等,在金属离子、光线、湿度等条件下,均易氧化变质。芳胺类药物,如磺胺类钠盐、盐酸普鲁卡因胺、对氨基水杨酸钠等芳类药物,也比较容易氧化。

□ 石跃新 记者 王伟伟

健康新闻

新技术发威“烤死”肿瘤细胞

星报讯(刘标 记者 马冰璐) 8月12日下午,来自临泉县的15岁肿瘤患者佳佳(化名),在安徽省儿童医院接受了微波消融治疗,最终体内肿瘤细胞得以“烤死”。这是安徽省儿童医院开展的首例儿童实体瘤微波消融术。

8月12日下午3点多,在经过术前多学科讨论、周密部署后,佳佳顺利进入影像中心CT室。在肿瘤外科、影像科、麻醉等科室医护人员的共同协作下,为佳佳开展的微波消融治疗随即展开。相对于以往的传统手术,肺部肿瘤微波消融治疗的准备有所不同,需要在CT室开展。治疗中,需要在CT的指引和准确定位的基础上,消融针顺利、精准地插入佳佳体内肿瘤内部。

一次次定位,一次次消杀。在全体医护人员的努力下,主治医生反复操作。近两个小时的手术时间,消融12分钟,取得了良好的效果,佳佳左肺转移的癌细胞得以完全“烤死”。

普外一科副主任卢贤映说,佳佳的微波消融治疗成效显著,这种小创伤的治疗方法,恢复很快。下午开展的手术,晚上孩子已经可以下床自由活动了。

超声内镜下“切除”肿瘤

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 日前,安医大四附院成功开展了内镜黏膜下剥离手术,为胃肠道肿瘤的治疗开辟了新途径。这一技术的开展,意味着胃镜、肠镜从以往主要功能为“发现”肿瘤,转化为在肿瘤“根治”中大显身手。通过内镜黏膜下剥离术(ESD),同样能完整地“切除”食管及胃肠道的肿瘤,使患者达到根治目的。

据该院消化内科主任医师汪文生介绍,ESD是近年发展起来的一项新的内镜微创治疗手段,主要适应于早期食管、胃结肠癌及癌前病变,胃肠道息肉及黏膜下肿瘤等的治疗。在微创技术下,通过ESD可完整大块地切除病变,同时一并“扫净”部分黏膜下病变,实现根治肿瘤的效果。与常规内镜切除相比,大大降低了病灶复发率及肿瘤残余。而较之于传统外科手术,又具有创伤小、痛苦少、术后恢复快等优势,尤其是能够在根除肿瘤的同时,完整地保留胃肠道及其机能。

健康提醒

牙列不齐影响宝宝“颜值” 别错过最佳矫正时间

星报讯(陈珉 刘亚萍 记者 马冰璐) 牙列不齐不仅影响呼吸、发音,还影响孩子的“颜值”。专家提醒,家长莫忽视牙列不齐,别让孩子错过最佳矫正时间。

一项对合肥电科苑等多个小区3~5岁儿童口腔健康检查进行的检查结果显示,两成儿童存在牙列不齐的情况。据介绍,牙列不齐的表现形式主要有龅牙、瘪嘴、开唇露齿等。不少家长存在着牙列不齐不过是牙齿不整齐的误区,其实牙列不齐危害多多,不仅影响面容,还影响咀嚼功能,导致消化、吸收障碍,严重牙列不齐的还影响呼吸和发音。

有些孩子喜欢吮指、咬唇,家长大多会以“不卫生”为由制止,但其实这些不良习惯还会造成牙列不齐,所以,家长一定要帮助孩子改掉这些不良习惯。家长莫忽视牙列不齐,别让孩子错过最佳矫正时间。

如果孩子仅有牙列不齐,无颌骨发育异常,最佳的矫治时间应为12~14岁左右,此时第二恒磨牙初萌或尚未萌出。专家表示,如果孩子既有牙列不齐又伴有颌骨发育异常,如“地包天”、脸部偏斜等,应早期发现、早期治疗,一般在儿童3岁半后能够合作即可接受治疗;由于各种因素引起的上颌前突或下颌后缩,临床表现为门牙朝外,俗称“龅牙”,绝大部分孩子是由于上颌过度发育或下颌发育不足引起,矫治的最佳时机应在10~12岁以前。