



秋季进补需谨慎 不能盲目“贴秋膘”



立秋后,天气日渐凉爽,一些注重养生保健的市民开始一年一度的秋季进补。虽然秋季进补十分重要,但万万不能随便乱补,应在医生的指导下,因人而异,科学进补,否则会适得其反,甚至伤害身体。什么是贴秋膘?所有人都适合贴秋膘吗?且听安徽省针灸医院副主任医师程红亮来讲一讲。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

什么是贴秋膘?

民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。这一天,普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

所有人都适合贴秋膘吗?

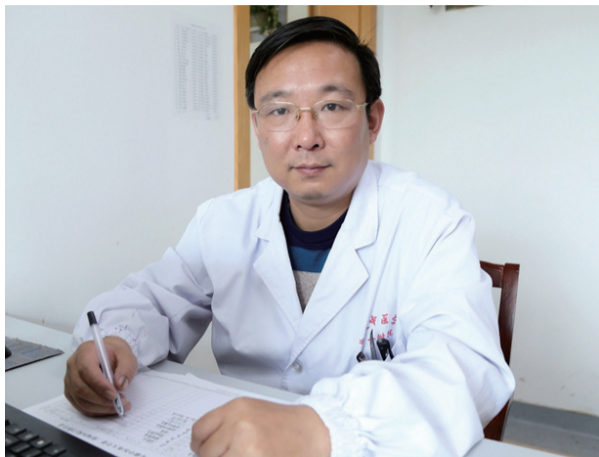
并不是所有人都适合贴秋膘。到了秋天,天气转凉,再加上宜人气候,让人睡眠充足,汗液减少,饮食会不知不觉地过量。所以,在秋天人们稍不小心,体重就会增加,但这对于本来就肥胖的人来说是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥,就不要贴秋膘了。

秋季进补原则

常言道:“秋季进补,冬令打虎”,秋季是进补的好时节,但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。秋季进补要遵循以下原则:养护脾胃、健康饮食、适时进补。

立秋后,应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。调理脾胃应侧重于清热、润燥、健脾、益胃,少食多餐,多吃开胃,易消化食物。秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便排出,待胃火退后再进补。秋季膳食还要以滋阴润肺为主。年老胃弱者,可采用晨起食粥法以益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护胃益肺是大有好处的。

进补时也要注意,不能“无病进补”和“虚实不分滥补”。中医治疗原则是虚者补之,虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分;对症服药能补益身体,否则适得其反。还要注意进补适量,忌以药代食。我们比较提倡于食补,如乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些以滋阴润燥为主食物与中药配伍,则功效更佳。



名医简介 程红亮 副主任医师,全国名老中医学术继承人,擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症;应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖、高血压病、高脂血症、腔隙性脑梗塞等疾病。

秋季进补禁忌

1. **不要无病乱补**:无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

2. **要分虚实**:中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症用药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

3. **过度进补不可取**:任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不可取的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过多服用维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。不要以药代食,药补不如食补。

4. **注意因人而异**:秋季进补不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。而身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下辩证进补,以达事半功倍之效。

有虚劳、咳嗽、痰中带血、妇女白带过多、老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等身体状况的人,建议常吃银耳;有潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等症状者,建议吃点燕窝,可养阴润燥,益气补中;日常蔬菜,以莲藕和菠菜为最;日常水果,以梨子最佳,可生食或加工后再食。

寻医问病
热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

读者:我体检时被查出胆囊息肉,需要尽快就医吗?

专家:体检发现胆囊息肉后应该及时专科就诊,由专科医生评估并提出相应的诊疗计划。一般来说,对于大于10mm的息肉,或者伴有胆囊结石,或者合并明确的胆囊炎症状,推荐进行胆囊切除手术。但如息肉小于10mm,但大于5mm,如果同时合并一下任何一种情况:年龄大于50岁,原发性硬化性胆管炎,胆囊壁局限性增厚,厚度超过4mm,可放宽胆囊切除的指征。排除以上情况,建议6个月,1年,然后每年直至5年做随访超声检查,如果息肉消失,则终止随访;但如果息肉增加超过2mm,或者直径达到10mm,推荐行胆囊切除术。随访的检查方式推荐超声检查,对于存在胆囊恶性肿瘤危险因素的患者,可以进一步CT、MRI、超声内镜等进一步检查。

■ 记者 马冰璐

健康提醒

秋高气燥,口腔溃疡高发 多吃水果蔬菜多饮水

星报讯(记者 马冰璐) 秋高气燥,容易上火,也是口腔溃疡的高发期。合肥市口腔医院牙周黏膜科副主任医师柳七零提醒,秋季,市民要多吃新鲜水果和蔬菜,多饮水,“少吃烧烤和油炸食物,注意口腔卫生。”

据了解,口腔溃疡又称为口疮,是发生在口腔粘膜上的表浅性溃疡,大小可从米粒至黄豆大小、呈圆形或卵圆形,溃疡面为凹、周围充血,可因刺激性食物引发疼痛,一般一至两个星期可以自愈。

据柳七零介绍,市民平日里所患的口腔溃疡,多是由于身体内缺乏维生素、纤维素等营养时,口腔粘膜的健康受损,或者消化系统出现问题所致的溃疡面接连出现。特别是抵抗力差的人更容易得口腔溃疡,眼下秋高气燥,容易上火,市民更要注意预防。

柳七零提醒,口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象,因此,秋季要多吃新鲜水果和蔬菜,多饮水,适当进行体育锻炼,增强体质,并应注意排便通畅,提升身体的“应变力”,“膳食营养均衡、保持好心情、加强体质等也非常重要。平时要少吃烧烤和油炸食物,并且注意口腔卫生。起溃疡时仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。减少口腔细菌,防止因食物残渣而加重继发感染。”

健康新闻

三胎妈妈突遇罕见腹腔出血

专家提醒:孕产妇遇到这种情况要注意

星报讯(程燕 王群华 方雯 记者 马冰璐) 33岁的小云(化名)喜怀三胎,却突遇妊娠期自发性腹腔出血这一罕见疾病,且出血量达2000毫升,幸亏及时就医治疗。昨日,记者获悉,小云在中国科大附一院(安徽省立医院)顺产分娩一名健康的女宝,母女平安出院。

33岁的小云此前已经有两个孩子的顺产经历,本以为第三胎也不会有什么,谁知怀孕7个月的一天,小云突然感到肚子一阵难以忍受的剧痛,家人立刻带着小云赶到中国科大附一院(安徽省立医院)。

急诊检查发现,小云的腹腔里有很多积液,贫血严重,鉴于此前孕期并没有其他异常,医生考虑不明原因的腹腔内出血。此时小云即将休克,若不及时手术,妈妈和宝宝都有生命危险。在急诊手术室和麻醉科密切配合下,急诊医生与产科医生联合对小云实施急诊剖腹探查手术,探查发现腹腔右侧阔韧带后叶的游离血管存在活动性出血,出血量达2000毫升,医生立即结扎出血点止血。万幸的是,小云肚子里的宝宝没有出现异常情况。

手术后,小云转到产科,继续治疗观察,伤口逐渐愈合,贫血症状也在好转。然而,一天晚上,小云的肚子又

突然痛起来,B超检查发现,腹腔又开始出血,虽然每天都在输血,小云还是出现了严重贫血。

中国科大附一院妇产科主任赵卫东教授组织全科进行病例讨论,商讨治疗方案。持续出血对大人孩子的危害都是极大的,但小云刚进行过开腹手术不久,不到万不得已,不适宜再行手术。团队权衡利弊,一致决定保守治疗,继续输血,密切监护,尽最大努力,既要保大人又要保孩子。在产科和输血科医护人员的共同努力下,坚强的小云挺过了一关又一关,经过17天的治疗和观察,顺利出院回家养胎。

中国科大附一院产科副主任医师王群华介绍,妊娠期自发性腹腔内出血是一类罕见、严重的孕期并发症,发生率约为十万分之五。该病主要表现为急性腹痛,因为症状并不典型,又缺乏有效的辅助检查,很容易被医生诊断为子宫破裂、隐性胎盘早剥等常见的妊娠期急腹症。

王群华提醒,由于缺乏有效的预防措施,早诊断、早治疗对于降低母婴死亡率至关重要。如果准妈妈们出现剧烈腹痛,一定要及时到正规医疗机构就诊,以免耽误治疗。