

广州卫生计生

创办于1976年2月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤A)L0160107

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所编印

(广州卫生计生)电子版 2017年6月30日 星期五 第12期(总第1088期) 半月出版 本期4版

广州市开展第17届健教周活动

穗卫计宣讯 广州市第17届健康教育周系列活动于6月24-30日举行,本届健教周主题为“养成良好卫生习惯 预防夏季传染病”。6月24日下午,广州市卫生计生委组织市健康教育所、海珠区卫生计生局等单位在海珠区广百新一城广场开展现场宣传活动,通过发放科普资料、开设有奖问答、播放公益视频等方式普及夏季传染病防治知识,提高市民对夏季传染病的防治知识,动员市民从自身做起,注意个人卫生,养成良好的卫生习惯,预防夏季传染病。

市卫生计生委副主任、海珠区卫生计生局调研员、市卫生计生委宣传处黄锦辉处长及相关负责同志出席了活动。

根据宣传周活动安排,当天除了主会场的活动外,各区也分别设立分会场同步开展现场活动。在健教周期间,市卫生计生委还通过户外电视广告、电台语音广告、电视专题、户外平面广告、手机短信、微信朋友圈广告、《广州卫

生卫生计生》等媒体开展“预防夏季传染病”系列宣传活动;发动各区开展“预防蚊媒传染病”大讲堂活动;12320卫生热线也为市民提供夏季传染病防治专题咨询服务。

随着夏季来临,温度和湿度升高,部分传染病如手足口病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等传染病进入高发季节。对此,专家建议:一是要养成良好的卫生习惯,防止病从口入;二是清除垃圾和积水,疏通污水沟,消灭蚊蝇孳生地;三是生活和办公场所要勤通风,一旦患病后要自觉隔离;四是对于可以通过接种疫苗接种的疾病,要及时、全程接种疫苗;五是关注卫生行政部门发布的信息,出现可疑症状及时到指定的医疗机构进行正规检查和诊疗。此外,市民如需获取更多健康防病资讯可关注广州市健康教育所微信公众号、“网上健康教育馆”网站,或者拨打广州12320卫生热线进行咨询。



市卫生计生委胡杰副主任(右一)巡视第17届健康教育周活动现场。

快讯

南沙新区成为首批国家健康医疗旅游示范基地

6月7日,经国家卫计委、发改委、财政部、国家旅游局和国家中医药局五部委研究,同意南沙新区成为首批国家健康医疗旅游示范基地。南沙新区将享受国家健康医疗旅游示范基地特有的进口新药注册特殊审批、药品、医疗器械和医疗设备等关税减免和大型医疗设备配置许可等政策优惠。

我市开展医疗废物处置执法检查专项检查

今年4-6月期间,根据国家、省、市要求,市、区两级卫生监督机构对辖区医疗机构医疗废物处置开展执法检查专项检查。共出动卫生监督人员7000余人次,执法车辆1854车次,检查医疗机构1854间,其中国家、省、市卫生计生委直属医疗卫生机构、高等院校直属附属医院机构43间,立案查处违法行为23宗,给予警告29宗,罚款11宗,罚款金额5.67万元。从检查情况看,我市90%医疗机构与广东生活环

海珠区开展重点学校传染病防控联合检查

6月12-22日,海珠区卫计局组织区卫生监督所、区疾控中心、区教育局,对海珠区部分学校、幼儿园进行传染病防控和预防接种查验工作联合检查。重点抽查晨检网络系统数据更新可能在晨检工作中存在问题的学校和托幼机构。检查发现部分学校托幼机构未按照规范和要求进行晨检工作,学生饮用水未定期检测等问题,针对存在的问题,区疾控中心提出了指导意见,卫生监督人员下达了《卫生监督意见书》,提出相应整改要求。

番禺区深入推进农村环境卫生集中整治

番禺区近期重点开展农村环境卫生集中整治专项活动,推进“干净、整洁、平安、有序”城市环境工作向农村纵深开展,成立由区委常委、区政府党组书记崔学军同志担任组长的农村环境卫生集中整治工作领导小组,区卫生计生局(区爱卫办)等8个职能部门以及16个镇为主要责任单位,经过逐级专项培训,宣传发动、预检查等准备工作后,从6月1日起,区区分三个督导组对16个镇卫生状况较差的35条重点村开展整治活动,每周进行一次大巡查,每月一通报,力争用半年左右的时间,补齐农村环境卫生短板,提升农村环境卫生水平。

九龙镇中心卫生院副院长何玉梅荣获“广州好人”榜

6月15日,黄埔区九龙镇中心卫生院副院长何玉梅在广州电视台“广州好人”栏目中荣获“广州好人”奖杯。这是她继2013年荣获“全国乡镇卫生院优秀院长”后,又获一可宝贵荣誉。何玉梅同志在单位任党支部书记、副院长职务,扎根乡村35年,以普通的管理人身份一步步成长为优秀的管理者,干一行爱一行,足迹踏遍了镇里每一个村庄,为数以万计的村民提供健康医疗服务,把青春年华献给了农村卫生事业。在院发展、医疗改革、镇村一体化推进以及公共卫生服务工作中做出了突出贡献。

2017广州市健康教育技能竞赛成功举办

《广州卫生计生》(通讯员 孙爱)6月28日,由广州市卫生计生委组织,市健康教育所承办的广州市健康教育技能竞赛总决赛暨颁奖典礼隆重举行。全市11个区组队参赛,市卫生计生委宣传处魏玉红副调研员、广州市健康教育所刘玉洪副所长出席了本次活动。

28日进行的市级竞赛分两部分进行:一是新媒体健康传播方案的讲解,由参赛队伍中的区级健康教育专业机构业务骨干负责讲解;二是以“生活方式与健康”为主题的健康教育科普演讲,由参赛队伍中的社区卫生服务机构(镇卫生院)的健康教育专业人员担任。两部分的竞赛总成绩占总成绩的50%,共同决定竞赛的最终名次。

经过选手们一天激烈的比拼和评委组客观、公正和认真的评选,最终越秀区代表队以出色的综合表现获得本次竞赛的一等奖,而个人选手的表现也都非常优秀,其中,越秀区代表队的刘国聪选手在新媒体健康传播方案的讲解环节表现最为抢眼,取得了一个的好成绩,而海珠区代表队的李展兴选手则卫冕,获得健康教育科普演讲环节的第一名。其他参赛队伍也根据成绩分别获得了二、三等奖及优秀奖。赛后举行了热烈而隆重的颁奖仪式以表彰鼓励各参赛队伍。

本年度的健康教育技能竞赛活动整个赛程分为两个阶段,第一阶段是区的竞赛选拔,即先由各区健康教育所对各区开展相关的培训,开展区级竞赛,组建区级竞赛队伍。第二阶段是市级竞赛活动,也就是6月28日的市级竞赛活动,11个区的优秀选手集中一致角逐,最后的优胜队代表广州市参加健康教育技能竞赛。

正像本次比赛活动的承办方广州市健康教育所刘玉洪副所长在讲话中提到的,名次不是竞赛的最终目的,希望借助本次比赛活动,能为我市各级健康教育工作者提供一个相互交流、学习、提高的平台,让各区健康教育骨干的业务能力得到提升,并且最终推动我市健康教育水平的提高。刘副所长希望各区代表队,各位参赛选手能够借助本次比赛活动,在辖区持续掀起健康教育业务技能的“比、学、赶、超”氛围,更好地为居民提供优质服务。



参赛选手与领导嘉宾、评委的合影。

白云区嘉禾街社区卫生服务中心:家庭医生助你实现“老有所养,老有所医”

“家有一老,如有一宝”,老年人是社会的宝贵财富,随着我国人口老龄化加剧,养老开始成为每一个家庭面临的重要问题之一,如何使老年人晚年生活更美满、更健康、更幸福,真正实现“老有所养,老有所医”已成为全社会关注的话题。

近日,白云区嘉禾街社区卫生服务中心和慈善社会工作服务中心签订了居家养老服务共建合作的补充协议,协议项目自2016年7月4日起签订并实施。通过“家庭医生+居家养老”服务,着力打造社区为载体的、由政府、社区卫生服务机构、家属及志愿者共同支持的医养结合新模式。此模式经过了将近一年的磨合期,从宣传到实行,家庭医生和社区工作人员做了许多工作,很多老人终于明白“居家养老”的真正含义,从以前的不理解、怀疑、抗拒,到如今的主动去咨询了解,信任以及欣然接受,在体现出家庭医生和社区工作人员努力的同时,也彰显出“医养结合”服务模式的流行趋势。

家庭医生为主体,团队合作

嘉禾街社区卫生服务中心门耀均主任介

绍,该项目服务对象为老年人、孕产妇、儿童、精神病人或是行动不便、生活不能自理之人,与慈善社会工作服务中心合作旨在各展所长,与社区卫生服务中心作为医疗服务机构,负责组织实施家庭医生对辖区内的服务对象提供家庭医生健康管理咨询服务、基本医疗服务、康复治疗等服务,慈善社会工作服务中心作为日间托老服务中心,则为居民提供活动场所以及对其提供生活照料、家政服务、精神慰藉文化娱乐等服务。

据慈善社会工作服务中心黄培初主任介绍,与嘉禾街社区卫生服务中心的合作实现了互惠共赢,双方缺一不可。慈善社会工作服务中心作为“居家养老”平台,可轻易地召集服务对象进行宣传和培训,但在医疗方面却缺少专业技术,嘉禾街社区卫生服务中心拥有专业的医疗技术,却因场地或其他因素难以统一召集群众,而两者合作就很好地弥补了这个缺憾,在

广州市启动肺癌高危人群筛查试点工作

穗卫计讯 6月23日上午,越秀区肺癌高危人群筛查试点工作启动仪式在广州医科大学附属第一医院举行,标志着广州市肺癌高危人群筛查试点工作正式启动。钟南山院士、广州市卫生计生委委员、巡视员刘忠奇,广州市民政局局长何镜清,越秀区委书记王焕清等领导出席了启动仪式。

启动仪式上,刘忠奇介绍了肺癌筛查背景,我市癌症防治工作成效,并表示市卫生计生委将尽力将工作组织协调好,希望广州市肺癌高危人群筛查试点工作正式启动。钟南山院士的带领下,将工作做好,做出成效,尤其是初筛阳性居民的后续跟踪随访及诊断工作要做细、做实。

本次肺癌高危人群筛查试点工作是一项由广州市卫生计生委同广州市民政局主办,越秀区人民政府具体承办的民生工程,计划用2-3年时间对越秀区人民街、光塔街、珠江光街、北京街4条街道的50-74岁肺癌高危人群进行肺癌筛查,旨在提高高危人群肺癌早诊率和治疗率,提升居民癌症自我防范意识,并为今后肺癌防治工作提供经验。

健康中国行

我市举办首届健康社区健康烹饪大赛

《广州卫生计生》(通讯员 黄婷)结合今年“健康中国行”、“合理膳食”宣传主题,由广州市卫生计生委、广州市疾病预防控制中心主办的“健康一餐”——广州市首届健康社区健康烹饪大赛于6月19日在天河区石岐佳兆业广场成功举办。

整个活动由“独具慧眼”和“健康厨艺达人”两个环节组成,“独具慧眼”环节让各参赛队伍进行健康食材挑选方面的心得分享,“健康厨艺达人”环节则进行现场健康厨艺大比拼,参赛队伍在1小时内完成两道自选菜式制作。评委根据选手们对健康食材相关知识掌握程度,现场制作菜式的色、香、味、营养搭配、卫生状况,对选定的食材称重后输入营养师计算器进行热量以及各类营养素的计算等三个方面进行综合评分。活动现场,6

个家庭对食材的挑选有新意,各有侧重,制作出一道道色香味俱全兼备营养健康的美味。经过比拼,海珠区队荣获一等奖,天河区队、白云区队荣获二等奖,越秀区队、番禺队、南沙区队获得三等奖。

本次大赛以倡导健康烹饪为核心,对参赛选手所选食材、油、盐等进行了严格称重和营养成分计算,并为选手提供了标准计量的油壶、盐勺、称重秤等工具,主张美味和健康并存的理念。两轮比赛结束后,专家们对参赛选手进行点评,指出专业意见,观众也积极地参与了现场知识问答,纷纷表示希望有机会参赛。最终各队参赛作品也提供给现场观众进行品尝,获得观众一致好评。

南沙新区通过未来十年医疗卫生机构设置规划

《广州卫生计生》(通讯员 南正)6月8日,南沙区召开三届区政协第十次常务会议,会议讨论并原则通过了区卫计局提交的《南沙新区医疗卫生机构设置规划(2016-2025年)》(以下简称《规划》),以区政府的名义印发实施。

《规划》按照“政府主导,补齐短板,适度超前,增量提质,双轮驱动,赶超先进,完善功能,健全体系”的基本原则,通过医疗卫生资源布局的总量提升和结构优化,构建结构合理、功能完备、机制健全、优质服务、公平合理的医疗卫生服务体系。提出到2020年末区内三甲医院达到4家以上,二级医院9家,全区每千人口医院床位5.03张,执业医师3人,注册护士3.7人,全区卫生监督配置达到广东省一类地区配置目标,与广州市平均水平基本持平,到2025年全区公立医疗机构共19家,其中三级医院4家,二级医院11家,每千人口医院床位为6.03张,执业医师3.3人,注册护士4.3人,达到进入广州市先进行列的发展目标。

《规划》的出台,实现了南沙新区医疗卫生机构设置规划的重要可预期,为规划指明了未来十年南沙区医疗卫生事业和产业的发展方向。

番禺区孕产妇死亡率控制提前达标

《广州卫生计生》(通讯员 李坤仪、唐海燕)据广州市妇幼保健院2016年的监测评估数据,番禺区妇幼卫生指标中的核心指标“孕产妇死亡率”在2014至2016年期间连续3年均均为0,提前实现2020年控制在12/10万以下的目标。

近年番禺区在妇幼卫生事业发展上进行了重点规划并推动落实。一是卫生事业投入不断增加,近三年区财政共投入妇幼经费约1.5亿元。每年区财政预算安排支出缺陷干预工程、母婴安全行动计划、两癌筛查、艾梅乙、住院分娩、儿科能力建设、新生儿疾病筛查等专项经费约2.6千多万元,每年下达妇幼经费约2.4千万元。二是以创建国家级妇幼保健优质服务示范区为契机,将创建与日常妇幼卫生工作结合,建立长效机制,着力提升妇幼保健服务能力。三是专项经费保障全面两孩政策实施,为应对生育高峰,区政府安排200万医疗设备购置经费,为区重症孕产妇、重症儿童救治中心配置急救转运车,让重症孕产妇、重症婴儿得到及时救治。



“糖友”夏季怎么吃?

□医学指导: 广州市第一人民医院内分泌科主任医师 王燕 营养科副主任医师 潘丹峰 通讯员: 黄月星

2、少食含糖点心

选择粘性小的品种, 因为粘性越大的品种如糯米、糯米、粘高粱米血糖指数越高。
注意少吃松软的发酵面包和糕点、细粥的粥, 少吃含糖点、饼干、饮料。

3、每餐有膳食纤维丰富的食物

多选用天然膳食纤维丰富的各种蔬菜, 最好每餐有叶菜。木耳、菌类也是膳食纤维较好来源。可吃魔芋制品, 它有低能量、高纤维, 是低血糖指数的食品, 可延缓糖吸收, 增加饱腹感, 减少脂肪、胆固醇吸收。

4、主食、副食合理搭配

并非高血糖指数的食物都禁用, 可搭配低血糖食物, 如大米的血糖指数高, 而干豆类、荞麦的血糖指数低, 可混成绿豆饭、荞麦饭。
主食与副食搭配, 如搭配蔬菜、豆类、奶类、蛋类等, 还可在副食中加醋或柠檬汁, 增加酸度。

5、烹调加工不要太过精细

不要切得太小, 适当吃谷类或豆类的天然形式, 如糙米等, 煮麦连麦皮等。急火煮, 少加水, 特别需要吃, 谷类食物不要加热时间过长。因为加热时间越长, 温度越高, 水分多, 糊化越好, 血糖生成指数也越高。

用油宜选植物油, 多食绿叶蔬菜

潘丹峰指出, 营养治疗是糖尿病治疗的基础, 合理控制能量摄入, 保持健康体重, 预防或延缓慢性并发症的发生、发展。选用血糖指数低的食物要考虑消化能力, 血糖控制较稳定者, 可合理进食水果。宜选择含糖分低的水果(即酸性较大的), 进食水果要相应减少主食份量。

“糖友”吃的食用油有限制吗?

用油宜选植物油, 如: 花生油、玉米油、葵花籽油、芝麻油、调和油等, 适当选用橄榄油、亚麻籽油等。
植物油中的棕榈油和椰子油较特殊, 富含饱和脂肪, 棕榈油中的饱和脂肪占35%, 要注意看标签。少用饱和脂肪含量高的动物油如猪油、奶油等。

“糖友”可以多吃哪些蔬菜?

多进新鲜蔬菜, 蔬菜富含丰富维生素、矿物质和膳食纤维和植物化学物质。建议选择碳水化合物含量较低的绿叶蔬菜及深色蔬菜, 少吃根茎类蔬菜, 如南瓜、胡萝卜等。适当吃些海藻类(如海带、紫菜)、食用菌类(如冬菇、云耳)。

饮食治疗中感到饥饿怎么办?

注意监测血糖, 进食量慢慢减少, 逐渐适应。多吃低热量、高容积的食品, 如各种蔬菜, 可以少量多餐, 将正餐的主食分出少量作为加餐, 多选用低血糖指数的食物代替精制粗粮, 有更强的饱腹感。

糖尿病饮食是不是多吃少吃饭?

糖尿病饮食首先是平衡膳食, 各种营养素之间需保持一定的比例。肉类过多不利于血糖、血脂控制, 若碳水化合物不足可能导致酮症酸中毒, 糖尿病患者的主食一般不宜少于150克/天。

中老年人要少吃胆固醇含量高的食物, 如: 内脏、部分海产(如蚝、带子、尤鱼、墨鱼)、虾膏、蟹黄等; 蛋类限量吃。

饮食份量因人而异, 定期随访

食物多样化, 合理搭配, 多吃蔬菜, 保证营养均衡, 有规律地进食, 是获得全面营养的必要条件。那每次吃多少合适呢? 在控制饮食份量上, 潘丹峰建议要由专科医生制定方案, 饮食份量因人而异。

饮食份量是根据每个糖尿病人的能量需要的制订的, 后者受多因素影响, 如身高、实际体重、活动强度、年龄、营养状况等等。患者需要定期复诊, 根据病情、药物变化及时调整饮食方案, 注意监测血糖及体重变化。

定期医院随访进行血糖监测:

血糖正常: 3年一次血糖检查。
糖尿病前期: 1年一次血糖检查。
糖尿病: 每次随访都要进行血糖检查。

午觉, 你睡对了么?

□指导专家: 南方医科大学南方医院神经内科主任医师 张斌
□通讯员 李晓娟



生活节奏的加快, 使得很多人埋头工作, 无暇顾及午休。南方医科大学南方医院神经内科主任张斌表示, 经过了一个上午的工作和学习, 人体生理消耗较多, 午后小睡一会儿能够有效补偿人体精力、体力方面的消耗, 对于健康是大有裨益的。

他解释, 从生理学角度而言, 人体细胞兴奋的兴奋一般可以持续4-5个小时, 之后便会转入抑制状态。特别是午后, 消化道的血液供应明显增多, 大脑的血液供应明显减少, 从而导致随血液进入大脑的氧气和营养物质也相应减少, 于是人体的生物钟出现一次睡眠节律, 使人产生精神不振、昏昏欲睡的感觉。此时, 身体需要进行短时间的调整, 以消除疲劳, 恢复体力, 稳定神经系统功能的时间。怎样午睡更有益健康呢? 张斌介绍了以下几点:

午睡时间最好在1小时以内

“午睡时间不宜太长, 最好在1小时以内。”张斌介绍, 生理学研究表明, 人体睡眠分浅睡期与深睡期两个阶段。通常情况下, 人们在入睡80-100分钟后, 便逐渐由浅睡期转入深睡期。在深睡期过程中, 大脑中枢的抑制过程明显加强, 脑组织中许多毛细血管网暂时关闭, 脑血流量减少, 机体的新陈代谢水平明显降低。如果人们在深睡期阶段突然醒来, 由于大脑皮层中较深的抑制过程不能马上解除, 关闭的毛细血管网也不能立即开放, 势必造成大脑出现一过性供血不足, 植物神经系统功能出现暂时性紊乱, 人会感觉非常难受。这种不适感大约要持续30分钟左右才会逐渐消失。可见, 午睡时间不是越长越好, 而应以1小时以内为宜, 这样既能有效消除疲劳, 又不至于睡得过沉而不易醒来。

不宜饭后立即午睡

因为饭后胃内充满尚未消化的食物, 此时立即卧床会使人产生饱胀感, 不宜饭后立即午睡。正确的做法是吃过午饭, 先做些轻微的活动, 如散步、揉腹等, 然后再午睡, 这样有利于食物的消化吸收。

睡眠姿势要讲究

经常可见有些人午睡时坐在椅子上或沙发上打盹儿, 有些人干脆趴在桌子上睡。张斌指出, 这些做法都不科学。

张斌主任解释, 人体在睡眠状态下, 肌肉放松, 心率变慢, 血管扩张, 血压降低, 流入大脑的血流相对减少。尤其是午后, 较多的血液流入胃腑, 此时若再坐着睡, 时间长了大脑缺血缺氧, 使人产生头晕、乏力、腿酸等不适感。而趴在桌子上睡, 会压迫胸膈, 妨碍呼吸, 增加心脏负担。一般认为睡觉姿势以右侧卧位为好, 因为这样可使心脏负担减轻, 肝部血流增加, 有利于食物的消化吸收。但由于午睡时间较短, 可以不必强求卧睡的偏左、偏右、平卧, 只要能迅速入睡即可。

“中国青少年健康素养研究建议——核心信息及释义”在京发布

□资料来源: 中国教育报

2017年6月14日, 由中国人口宣传教育中心主办、联合国儿童基金会支持的青少年健康与发展媒体培训会在北京召开, 同时发布《青少年健康素养研究建议——核心信息及释义》。该建议主要针对身体健康发展权利, 全面实现青少年在身体、精神和社会适应等方面的潜力, 提升青少年人群的健康福祉。

青少年(10-19岁)时期是人生发展的第二个关键时期。国际研究显示, 70%的造成成年人死亡的非传染性疾病与青少年的一些危险因素有关。我国有约1.7亿10-19岁的青少年, 占中国总人口的13%。

当前我国青少年在心理健康、身体发育、营养、体育锻炼、性与生殖健康等方面, 面临着日趋多样化的健康挑战。青少年健康服务在我国卫生体系中是薄弱环节, 在管理、服务提供和利用方面存在诸多挑战。(妇女)儿童和青少年健康全球战略(2016-2030)指出, 对青少年健康进行投资, 将终结可预防的青少年死亡; 将通过更好的学业成绩、劳动力和参与和社会贡献实现至少十倍回报, 将带来巨大的人口红利。

据此, 国家卫生计生委与联合国儿童基金会携手相关部门及机构, 于2016-2020年在中国部分试点省市开展青少年健康素养调查项目, 旨在倡导多部门合作机制, 探索切合青少年健康与发展需求的有效服务模式, 并形成健康促进有效经验和方法, 为推动我国青少年健康与发展相关政策出台和项目成果的推广提供依据。

培训会上发布并解读了“中国青少年健康素养研究建议——核心信息及释义”。该建议主要从身体健康成长、心理健康、安全与伤害预防等五个层面进行总结概括, 共计37条。

清凉败火话丝瓜

□医学指导: 广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师 唐荣

进入夏季, 菜市场的时令蔬菜开始多起来, 丝瓜因其翠绿鲜嫩、清甜爽口备受家庭主妇的喜爱。丝瓜在珠三角地区称水瓜, 其味甘、性寒、无毒。归经: 入肝、肾经。丝瓜具有清热、解毒、凉血止血、通经络、行血脉、美容等功效。可治疗诸如痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴、筋骨酸痛、便秘等病症。不过丝瓜多食也会引起滑肠腹泻, 久病体虚弱、脾胃虚弱、体质虚寒、消化不良的人不宜多食。

丝瓜全身都是宝

丝瓜肉: 营养丰富, 含有大量的维生素、矿物质、植物粘液、木糖胶等物质。其所含的维生素B1可以防止皮肤老化, 维生素C能增白皮肤, 所以食用丝瓜可以使皮肤洁白、细腻。

丝瓜子: 性寒, 味苦微甘, 平; 有清热化痰、解毒、润燥、驱虫等作用。用于咳嗽痰多、驱虫、便秘。

丝瓜络: 性平味甘, 清热解暑, 活血通络, 利尿消肿。以通络见长, 用于筋骨痛、经闭、产后缺乳、水肿和气血淤滞之胸胁胀痛, 还可用来洗澡或擦洗面。

丝瓜瓤: 甘、平, 活血, 通络, 消肿。用于鼻塞流涕。

丝瓜藤: 甘、平, 通经络, 止咳化痰。用于腰痛、咳嗽、鼻塞流涕、咳嗽。

丝瓜叶: 苦、酸、凉; 止咳化痰、清热解暑。用于咽喉炎、咳嗽、暑热口渴, 创伤出血、疥癣、天疱疮、痒疹。

日常食疗方推荐

1、丝瓜鳊鱼汤

【材料】: 丝瓜 250克, 鳊鱼 1条, 生姜、精盐少许。

【做法】: 丝瓜去皮, 洗净, 切成段, 与鳊鱼一起放入锅中, 再放入生姜、精盐, 先用旺火煮沸, 后改用文火炖至熟, 即可做成丝瓜鳊鱼汤。

2、清炒丝瓜

【材料】: 丝瓜 250克, 生姜、大蒜少许。

【做法】: 丝瓜去皮, 洗净, 从中间一分为二切片备用; 锅内油烧热, 大蒜爆炒出香味, 倒入丝瓜, 加入盐一起翻炒; 炒至丝瓜完全变白即可出锅。

【功效】: 此菜具有解毒消痛、化腐清热的作用, 适于咳嗽咽痛。

科学护肤 拥抱宁夏

□广州市皮肤病防治所皮肤科 熊新颜

“宁静的夏天, 天空中繁星点点……”轻快的旋律, 把大家带进了半年里最火热的季节——夏天。随着气温上升, 白天时间变长, 一大波皮肤病正悄悄侵袭你。今天, 就让小熊医生和大家说说夏季的护肤小窍门。

一、防晒

中国有句老话, 一白遮三丑。市面上到处是五花八门的美白广告, 美白产品。但想到美白, 防晒很关键。阳光象征着生命力, 但人类毕竟不向日葵。阳光里的紫外线会对皮肤造成损伤, 轻则出现雀斑, 日光性皮炎; 重则, 会诱发皮肤癌。那是不是不能晒太阳呢? 可以晒, 但要注意时间, 建议在夏季, 早上10点以后到下午4点前尽量避免长时间日晒。进行户外活动的朋友, 要选择合适的防晒霜保护皮肤。防晒霜表面会标注两个指数, 一个是“PA”值, 表示产品防护UVA的能力, 以“+”号为单位, “+”号越多, 防晒持续时间越长。另一个是SPF值, 表示产品防护UVB的能力, 但并非数值越高越好。我国《化妆品卫生规范》规定, 防晒品的最高防晒系数不得超过SPF30。有

些进口的防晒霜上面标着SPF50, 70, 这并不代表产品不合格, 只是不符合我国规定而已。SPF15-25一般的室内或短时间的室外活动, SPF30一般的户外活动。

二、补水

高温天气, 若长时间在空调环境下工作学习, 人体内的水分蒸发流失加快, 皮肤容易缺水。很多朋友在夏季时一天用好几次洗面奶, 吸油纸, 一时的清爽换来的是深层皮肤的进一步脱水。建议每天只洗一次洗面奶, 用点量补水喷雾, 若脸上觉得很油腻, 可以用点柠檬水清洗一下。长时间开空调的密闭空间, 最好加一台加湿器, 或者直接一盆清水在旁边。至于很多女孩子喜欢的保湿喷雾, 在喷完之后, 最后远离热源或光源约10分钟, 因为高温蒸发喷雾水分的同时还会带走皮肤原有的水分。

三、保湿

夏季高温潮湿, 是最易感染季节。一进入6月, 我所的真菌检查室便忙得不可开



交。足癣、股癣, 花斑癣, 马拉色菌毛囊炎, 擦起了夏季皮肤病的半壁江山。要治疗真菌性的皮肤病, 首先要学会预防。衣服要勤洗勤换, 可以适当添加衣物消毒剂。鞋子要选择透气宽松的款式, 最好摆放在通风的位置。在朋友聚会不要赤脚走路, 尤其是家有猫狗的朋友, 就算是一家人, 鞋子也要分开, 真菌就是在不经意间交叉感染的。还有最重要的一点, 若出现疑似真菌感染的症状, 如烂脚了, 脱肛脱肛等, 切忌自行买药处理。每年都有不少患者就在就诊前外用了激素类的药膏导致病情加重。

服用复方感冒药的注意事项

□广州市胸科医院药剂科主任药师 钟洪炎

周的患者禁用。有中枢抑制作用, 服药期间不得驾驶机动车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

5. 含石蜡成分的孕妇禁用。
6. 感冒药中的盐酸去氧肾上腺素, 用于收缩黏膜血管控制鼻塞症状, 其收缩血管作用强, 可使血压升高, 降低高血压患者的降压药效果, 属妊娠C类。动物试验发现育龄妇女性腺、妊娠晚期或分娩期间使用, 可使子宫的收缩增强, 血流减少, 引起胎儿缺氧和心动过缓, 孕妇应避免使用, 妊娠后期禁用。甲氧氯普胺、主动肌、动脉硬化、心动过速或心动过缓、心脏病等患者禁用。老年患者、糖尿病患者慎用。

7. 含伪麻黄碱成分的用于缓解感冒鼻塞用于鼻塞、皮肤黏膜过敏及缓解流泪、打喷嚏、流涕等感冒过敏症状。驾驶员、高空作业人员、机械操作者及参赛前的运动员不宜服用该药或服药期间不得从事上述相关工作及操作精密仪器。孕早期、新生儿和早产儿、癫痫患者, 接受单胺氧化酶抑制剂治疗者禁用。

8. 含氯氮卓或美沙酮成分的, 其中含中枢镇咳药, 用于感冒止咳、哮喘患者, 痰多患者, 肝肾功能不全患者慎用。属妊娠C类。妊娠3个月内妇女、有精神病史者及哺乳期妇女禁用。服用单胺氧化酶抑制剂停药不满两

常用复方感冒药的组成和成分

为了更好地了解及正确使用感冒药, 下面附上常用复方感冒药的组方:
感冒清片(散): 含马来酸氯苯那敏、盐酸麻黄碱、

感冒胶囊、仁和可立克, 均含盐酸金刚烷胺、人工牛黄、咖啡因、马来酸氯苯那敏;
氨酚中黄胺片, 如快克, 含对乙酰氨基酚、盐酸金刚烷胺、咖啡因、人工牛黄;

小儿氨酚黄胺片(散)、小儿复方氨酚黄胺片: 如快克、小兒感冒灵、均含盐酸金刚烷胺、人工牛黄、咖啡因、马来酸氯苯那敏、

美扑伪麻片, 如新康泰克, 含氢溴酸右美沙芬15毫克、盐酸伪麻黄碱和马来酸氯苯那敏;
酚麻美敏片, 如泰诺, 盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬、马来酸氯苯那敏;

抗感冒药: 含西药: 马来酸氯苯那敏、氨酚中黄胺片(散)、(日片)/氨酚美敏片(夜片)、日夜百服宁日片片; 含氢溴酸右美沙芬、盐酸伪麻黄碱、夜片片加含马来酸氯苯那敏; 李福福片: 含马来酸氯苯那敏、盐酸伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏、维生素B1、盐酸伪麻黄碱、无水咖啡因。

综上所述: 对于孕妇而言不能选用含盐酸金刚烷胺、利巴韦林、盐酸吗啡、氢溴酸右美沙芬、去氧肾上腺素、石蜡等成分的复方感冒药。用药谨慎, 即便是非处方药也不能随意; 服用前一定要仔细阅读说明。



喝牛奶的这些误区,你中招了吗?

□ 通讯员 李晓珊

医学指导: 南方医科大学南方医院营养科 吴晓敏 主管营养师

误区二: 牛奶和酸奶是一样的

吴晓敏介绍,不管是牛奶、酸奶还是奶粉,营养价值上确实都有一个共同的特点:就是富含钙,是膳食中钙的最佳来源。牛奶除不含纤维素外,几乎含人体所需要的各种营养素,其蛋白质含量平均为3%,略高于酸奶,含必需氨基酸比例符合人体需要,且牛奶中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。但酸奶不仅保留了牛奶的健康功效如促进骨骼健康外,还有一些自己独特的优点。由于酸奶中乳糖被分解为乳酸,蛋白质和脂肪酸被不同程度水解,产生大量游离的氨基酸和肽,因此酸奶更容易被人体消化吸收,能缓解乳糖不耐受导致的腹胀、腹泻症状。

有些人喝牛奶会拉肚子,吴晓敏解释,主要是因为这类人身体内本身缺乏乳糖酶。如果肠胃不适有明显的腹胀、腹泻等症状不适合喝牛奶。没有乳糖不耐受的问题,早上空腹喝牛奶是完全没有问题的。就奶粉而言,是由鲜奶经消毒、脱水并干燥成粉状而成。“鲜奶经加热处理后,蛋白质凝块细小,柔软,易于消化吸收,且经灭菌消毒,相比鲜奶来说,引起过敏少一些,其脂肪、糖与维生素比牛奶略有超过。”

误区三: 牛奶可以用来送药

生活中,有人喜欢用牛奶来送药。吴晓敏对此表示,牛奶不能和药物一起吃,部分药物中的成分会与牛奶中的钙离子结合,影响药物吸收。还有人喜欢晚上喝牛奶,甚至认为牛奶就是催眠药。她表示,牛奶只是相比其他食物,它含有一些有利于防止失眠

的成分比较多,比如色氨酸。但睡前一杯牛奶中含有的色氨酸总量并不足以让身体的激素水平发生变化,它并没有那么大的催眠力量。所以,其实睡不着喝牛奶是起不到帮助睡眠的作用。同样至今也没有研究发现早上喝牛奶会引起困倦。就晚上睡前喝牛奶而言,她建议大家睡前1小时喝牛奶,让胃有足够时间休息。喜欢餐前喝牛奶的人,可在餐前30分钟先喝牛奶,然后再吃饭,这样能最有效地降低餐后血糖反应。且饭前半小时先喝点液体,还有助于控制食欲,避免在用餐时吃太多。因此,无论对于控制血糖,还是预防肥胖,餐前半小时都是最佳的喝奶时间。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

误区四: 不同保质期的牛奶营养价值不一样

“不同保质期的牛奶营养价值没有区别。”吴晓敏介绍,保质期有长有短,是由于灭菌温度不同。保质期比较短的,一般采用较温和的灭菌温度,反之,保质期长的,灭菌温度更高。牛奶经消毒后,都会损失一些怕热的维生素(如维生素A、维生素C),但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜。她表示,牛奶可以搭配各类食物,如粗粮、蔬菜、水果等等。若想做到营养尽可能的全面,富含碳水化合物和牛奶是最佳搭配。“牛奶的主要营养成分是蛋白质、脂肪、乳糖和矿物质,而各类蛋白质的含量较低,与牛奶搭配,不仅可以提高蛋白质的供给量,还可以弥补谷类食物中缺乏的赖氨酸,从而也提高谷物的营养价值。”例如,牛奶和鸡蛋一起再搭配碳水化合物丰富的主食一起吃,可以达到各种营养素互补,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

孕育天地

孕期注意口腔保健

□ 通讯员 林惠芳

受访专家: 广东省妇幼保健院口腔科 黄群 主任医师

有句老话是“生个孩子掉颗牙”,现实生活中我们也常看到一些准妈妈在怀孕期间出现各种口腔问题,如牙周病、牙龈炎、龋齿等,但不少准妈妈和家人却并不把这当一回事,总觉得口腔问题只是“小问题”。

其实,孕期口腔问题不仅会影响准妈妈本身,同时还通过孕妇不能正常睡眠和饮食从而影响到腹中宝宝的正常生长发育。另外更严重的情况是当孕妇发生牙龈炎时,细菌可进入血循环,通过胎盘感染胎儿,导致胎儿早产和胎膜早破。

由此可见,妊娠期口腔问题绝非“小问题”,应该引起重视。那么,准妈妈该如何做好孕期口腔保健呢?

1. 各种潜伏的口腔疾病在怀孕期间极易发生,原有的口腔问题在孕期也极易加重。所以,在准备怀孕之前,女性最好能先做一次全面的口腔检查,一旦发现问题,

要及时处理,以消除口腔中的健康隐患。

2. 怀孕后,要比平时更加注意口腔的清洁护理和保健,坚持饭后刷牙或漱口的好习惯。因孕妇口腔组织敏感性较高,刷牙时可选用刷头小、刷毛软的牙刷,并且在孕期也要注意定期到口腔科检查,一旦发现问题时,应在医生的指导下进行处理。

3. 孕期口腔治疗的时间一般选择在孕中期进行,因为孕早期是胚胎发育的关键时期,此阶段如果进行口腔治疗,有可能会影响到胚胎正常发育而导致流产,而孕晚期时,外界的刺激容易引起子宫收缩而导致早产,所以对口腔疾病的治疗一般选择在孕中期进行。在这个阶段可行补牙或牙齿的根管治疗,但一般不建议在孕中期拔牙,如果因严重的急性炎症或迫切需要去除腐留的孕妇,也可在权衡利弊之后再予以拔除。



中医体质巧辨识, 膳食调理保健康

□ 广州市海珠区滨江街社区卫生服务中心 石海 蔡雪影

中医将人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种体质,每种体质都有不同的特点和膳食调理方法。

平和体质
体质特点:“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”,再加上睡眠好,性格开朗,社会和自然适应能力较强。

气虚体质
体质特点:“说话没劲,经常出虚汗,疲乏无力,易感冒,抗病能力弱,生病后难以痊愈。”

阳虚体质
体质特点:“手脚冰凉,不敢吃凉的东西;性格多沉闷、内向。”

阴虚体质
体质特点:“口干咽燥,五心烦热,潮热盗汗,手足心热,夜间盗汗,形体消瘦,易上火。”

痰湿体质
体质特点:“腹部松软肥胖,皮肤油腻,汗多,眼睛浮肿,容易困倦。”

血瘀体质
体质特点:“牙龈易出血,眼睛常有红丝,皮肤常干燥、粗糙,易烦躁,健忘,性情急躁。”

特禀体质
体质特点:“对花粉等或某类食物过敏,在中医上这就被称为特禀体质。”

气郁体质
体质特点:“多饮甘润生津的食物,如麦冬、玉竹、百合、银耳等。”

气郁体质
体质特点:“多愁善感,优郁脆弱,体型偏瘦,经常叹气,闷闷不乐,容易心慌失眠。”

饮食调养:保持心情舒畅,多吃理气宽胸的食物,如小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、山楂、山楂等。

饮食调养:多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果及豆制品,少食盐,控制限酒量。

饮食调养:多吃具有益气健脾的食物,如黄豆、扁豆、淮山、香菇、大枣、桂圆等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

饮食调养:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、苡米、芹菜、黄瓜、冬瓜、薏米等。

有一种伤感,叫美男变大叔

皮肤科医生支招防脱发

□ 广州市皮肤病防治所皮肤科防治科 熊斯颖

脱发对于男性来讲真是一把岁月的利刃。年少时,鲜衣怒马少年时,一日看尽长安花。脱发后,头发不知何处去,桃花依旧笑春风。就连富有金钱的威廉王子束手无策。那么,脱发究竟是什么原因引起的呢?

元凶就是:雄激素! 雄激素源性脱发,也称为脂溢性脱发,相当常见,男女均有可能出现。本病好发于20到30岁之间,男性发病一般从前额两侧开始,毛发变得稀疏,再逐渐向头顶蔓延,也就是俗称的“M”字额。脱发处皮肤光滑,无自觉症状。

女性症状较轻,多为头顶顶部发量减少,进程较慢,一般不会完全脱落。

划黑根,敲重点,开始自查自纠,拉起一小撮头发,通过手指轻拉,若只有1-2根头发脱落,那恭喜你,头发很健康。若有更多头发脱落,就要好好记住以下注意事项咯!

一、清淡饮食,早睡早起

高油高热量的食物,像蛋糕、甜品、薯条及各种各样的川湘火锅,能免则免,牛奶最好喝脱脂的,豆浆则磨不加糖的。至于熬夜更是健康的大号敌人,晚间9点开始是人体排毒的黄金时段,长期晚睡会导致内分泌失调,不利于头发的生长。

二、严格控制洗发次数

患有脂溢性脱发的患者常觉得头发很油腻,头皮屑增多,总想洗头。从专业角度来说,我们的建议是更多隔一天一次。因为洗头越勤越容易刺激头皮分泌更多的油脂。而且在洗头的过程中,毛孔遇热会张开,尽管之后可以自己闭合,但是频繁洗头搔抓会造成一些毛孔的损伤而加重病情。具体情况要根据南北地区的气候或工作环境的差异而定,最好咨询有

三、选择适合的护发用品

现在的广告语真是“洗护不分”,随便一个产品都标榜杀菌99%,实在让一洗护发产品的消费者感到困惑。脂溢性脱发的患者不要用碱性强的洗发水,这类产品的脱脂性和脱水太强,易使头发干燥、头皮坏死。应选择温和、味道不刺激的产品,最好不要长期使用同一种护发品,至于护发素或焗油膏,只能在发尾处,不能用在头皮。切记一定要清洗干净,确保无残留。

四、戒烟戒酒多运动

烟里面的尼古丁和酒精,都会使头皮毛细血管收缩,从而影响头发的正常发育及生长。平时尽量多做一些有氧运动,保持心情愉悦,血液循环良好有助于头发的生长咯。

高高原上草,一岁一枯荣。野火烧不尽,春风吹又生。乌黑亮丽的头发,是我们共同的追求。欢迎有兴趣的朋友来我所就诊,我们是大家最坚定的健康守护者!

五、警惕“假”护发品

凡是要动钱的时候,不要相信那些“不要告诉任何人”的话,自己拿不定主意时,一定找老伴、孩子或找自己信得过的邻居和朋友征求意见,商量对策,必要时要及时报警。

六、警惕“假”护发品

凡是要动钱的时候,不要相信那些“不要告诉任何人”的话,自己拿不定主意时,一定找老伴、孩子或找自己信得过的邻居和朋友征求意见,商量对策,必要时要及时报警。

七、警惕“假”护发品

凡是要动钱的时候,不要相信那些“不要告诉任何人”的话,自己拿不定主意时,一定找老伴、孩子或找自己信得过的邻居和朋友征求意见,商量对策,必要时要及时报警。

八、警惕“假”护发品

凡是要动钱的时候,不要相信那些“不要告诉任何人”的话,自己拿不定主意时,一定找老伴、孩子或找自己信得过的邻居和朋友征求意见,商量对策,必要时要及时报警。

远离诈骗术,享受美好生活

老年人谨防电信网络诈骗和非法集资

和存款被盗用。

四、银行卡设置密码的密码
避免生日、证件号码、电话号码等易被猜中或简单、有序的数字作为密码。

五、留心刷卡交易
在ATM机上交易时,要留心卡槽口有没有被改装。在特约商户进行刷卡消费时,不要让卡片离开自己的视线。交易完成后,确认商户归还的卡是否为本人的卡片。

六、开通短信通知
这一招就是方便了解结算信息,即被被盗也能很快了解。保护个人信息安全。通过上门服务、银行员工等办法,务必核实对方的身份。

七、给财产做“物理隔绝”
多在几家银行开卡,将存款分散存在多家银行中,即使遭到电信网络诈骗,可以将损失减少到最低。

八、保持清醒头脑
不贪图小利,不轻信他人谎言,牢记世上“没有免费的午餐”。要克服贪欲的心理,要看好自己的钱袋子,凡是有人让你出钱的时候,一定要多一个心眼

儿,不能轻易将自己的钱拿出来,送出去。

九、远离可疑人员
现在有些骗子常常主动与老年人打招呼,套近乎,同时表现得热情,此时有的老年人就容易放松警惕。提醒老年朋友,千万不要和“陌生人”过于亲近,以免上当受骗。另外,独自外出时不要带贵重物品和首饰。

十、与亲朋好友保持联系
凡是要动钱的时候,不要相信那些“不要告诉任何人”的话,自己拿不定主意时,一定找老伴、孩子或找自己信得过的邻居和朋友征求意见,商量对策,必要时要及时报警。

十一、警惕陌生人的讲座和免费活动
不要参加所谓公司提供的讲座、免费旅游、免费茶话会及免费参观公司经营等活动,防止受其蒙骗,更不要相信高额回报的投资和所谓“公司实力”,防止上当受骗。

十二、在正规场所办理所需业务
老年人有病要到正规的医院去就医,买药要到正规的药店去买,征婚要通过自己信得过的亲友和正规的婚介所去征,谋求工作要到正规的中介所去找。

外感风热的感冒,大多在春天发生;香薷正气丸(散、水)主要用于夏秋外感寒邪,内伤湿滞的患者。

药物要留意有效期

(一) 有效期管理是家庭药品管理的核心
管理不好,容易误服过期的药品,影响疗效,甚至导致损害,也容易造成药品的浪费。

(二) 注明有效期
在正确的保存条件下,将药品的有效期用醒目的字体标识在外包装上,用药时先用近期效的。如果是分包装的药品,一定在外包装上注明药品名称、用法、用量和有效期。一般来说,每3个月检查一次家庭药箱,查看药品是否超过有效期或变质。

(三) 药品变质
如储备药品出现以下变质情况,则不能再用:
1. 片剂产生松散、变色;
2. 糖衣片的糖衣粘连或开裂;
3. 胶囊剂的胶囊粘连、开裂;
4. 剂剂粘连、霉变或虫蛀;
5. 散剂严重吸潮、结块、发霉;
6. 眼药水变色、混浊;
7. 软膏剂有异味、变色或油层析出等。

(四) 药品处置
过期或变质的药品交到药店或医院药房委托帮助销毁,为了大家的健康和公共卫生,请不要乱扔过期药品。

特别提醒: 邱凯锋副主任药师说,普通居民掌握的疾病和药物知识有限,自我药疗水平不高,一旦患病,建议及时到医院就诊。

别让“长寿之地普通食品”再打“长寿”噱头

据美国《纽约时报》日前报道,被誉为“中国长寿之乡”的广西巴马吸引了众多病人和老人到来。然而,宣传有“长寿”功能的神药、蘑菇、长寿河水、动物喷雾、氧吧洞穴却令一些民众慕名而来、失望而归。新加坡记者发现,一些来自长寿之乡的普通食品曾被商家包装成“长寿食品”,律师表示,食品宣传明示或暗示功效,有虚假、误导性陈述。专家认为,“长寿”概念光环下的食品,被赋予了过度的健康功能,是一种对长寿之品牌透支,也是对消费者的不负责。(5月2日《新京报》)

现在,有钱又闲的人多了起来,有些人便追求起长寿来。这无可厚非,但让一些不良商家从中看到了巨大商机。这些商家来自“中国长寿之乡”,将普通食品包装成“长寿食品”,打着“长寿”噱头,误导消费者,牟取暴利。于是,“长寿食品”泛滥,夸大宣传遭消费者质疑的情况层出不穷。2009年底,巴马正中长寿食品有限公司生产的“正中巴马芝麻麻酥”,巴马百年健康食品有限公司生产的

“墨米香酥”,五谷杂粮长寿产品天然坊生产的“长寿枣膏”等因消费者投诉宣传各种功效和疗效,被当地工商部门查处。

其实,没有真正意义上的“长寿之乡”。所谓“中国长寿之乡”,是从2006年开始,国家一级社团中国老年学会和老年医学学会,为倡导健康、科学、文明的生活方式,为长寿地区科学发展注入新的活力“发起项目,设有3大核心指标、12项参考指标,涉及经济、社会、自然环境等方面,共评选出76个县市为“中国长寿之乡”,有耳熟能详的江苏如皋、海南澄迈、广西巴马、上海崇明……但该项目已于2016年1月停止评选申报工作。

而事实上,一些“中国长寿之乡”随着外来人口的大量涌入,环境被不断遭受破坏,当地的人们也并非“长寿”了。2013年广西全区经济暨城镇化工作会议上,自治区党委书记彭清华特别提到了巴马的发展。“巴马为什么长寿,就是因为过去那个地方山水好,空气好。这里人烟稀少,人们生活简单。现在如果

到处都是人,到处都是房子,污水横流。那长寿最核心的东西就没有了。”

再者,那些所谓的“长寿食品”,除包装和价格不同以外,其配料与普通食品相差无几,一级普通食品与普通食品也并无二致。在国外,商品是不能随意用“长寿”概念的,或者说了,如果用了“长寿”概念作为营销,就必须在商品上有公开的理由和数据以证实产品的“长寿性”,否则随时都可能被消费者控告乃至被监管部门。因此各大企业做“长寿”概念产品时,会有很多顾忌,可谓慎之又慎。而我们一些来自长寿之乡的普通食品,却能被商家随意包装成“长寿食品”,这种现象值得警惕,更该严厉打击。

总而言之,工商和药品食品等政府部门要积极作用,一方面加大对虚假广告的宣传力度,一方面把住食品安全关。别让“长寿之地普通食品”再打“长寿”噱头!对于广大消费者来说,切记,长寿不是靠吃“长寿食品”就能达到目的。(曹春光)

古人热衷食粥养生

粥,俗称稀饭,古时叫糜,是我国人民最常吃的一种食品,食粥在我国已有数千年的历史,早在《周礼》中就有着“黄耆始京谷为粥”的记载,《礼记·檀弓》中也有“粥者食之”的说法。

利用药物与米谷共同煮粥治疗疾病的方法,最早见于《史记·扁鹊仓公列传》一书中,齐王有疾,医家淳于意诊断后让齐王服“火齐粥”,服后齐王病愈。自此之后,涉及药物的著述越来越多,汉代张仲景在《伤寒杂论》中就有许多药同用或药后煮粥的论述,如白虎汤、桃核承气汤、竹叶石膏汤等,都是药谷合用的典型药方。唐代孙思邈在《千金方》、《千金要方》中也记载了“去皮糖粥”,可治脚气病。“羊骨粥,可温补阳气”,“防风粥,可祛四肢风湿”等许多用粥治病的实例。宋代的太平圣惠方一书更是收集了宋代以前流传民间的保健粥食129方,如用杏仁粥治咳嗽、用酸枣仁粥治失眠等。到了元代,药物在粥中广泛加入已广为流行,如《饮膳正要》中记载,常饮由羊肉与栗米煮成的玄白粥,可补脾胃,益元气。

明代之后,有关粥的书就更多了,《普济方》收有180方,《二如亭群芳谱》收有180方,等等。明代著名医药学家李时珍特别推崇药粥养生,他认为“世间第一补人之物,乃粥也”,“日食二合米,能胜参芪一大包”。他在《本草纲目》中继承了前人的经验,收集、筛选,引用多位名家关于粥养粥疗的论述,列举了大量实际案例来说明粥的医疗价值,并给出了63种粥的功效及用途,把记载的药粥细分为补气、补血、健胃、清热、解表等十多个小类。

晚清著名学者黄云鹤的《粥谱》里收录了粥方247个,这不仅是我国目前记载粥方最多的书,也是我国最早的一部药粥专著。该书记载的粥方分为谷类、豆类、木果类、植物类、药类、动物类等,简述了每个粥方的功用及主治。从李时珍、黄云鹤的著述,我们可以清楚地看到明清时代的粥已作为医学中的一个养生治病手段,非常普遍,深入人心。

我国的历代文人雅士也特别注重食粥养生,并留下了许多关于粥的诗篇。南宋诗人陆游对粥养生情有独钟,陆游的诗中常常提到食粥能强身益气、延年益寿,其《食粥》云:“世人个个学长生,不悟长活在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”该诗的意思是说最简单的长寿方就是经常食粥。他在《薄粥》中说:“薄粥枝梧未死身,饥飧且免转车轮。”意思是说食粥也能支持年迈的身軀,且能免



你说我说

素食—健康的饮食方式

如今生活好了,我们几乎是餐餐有肉,然而美国食品药品监督管理局的检验报告却让人们大吃一惊——人体内的毒素95%来自于肉、鱼、蛋和乳制品,其中以牛肉、猪肉中最多。重金属还指出,少吃不吃含有农药、化肥、杀虫剂、抗生素、生长激素等残留物的动物肉及内脏,至少可以减少高血压、糖尿病、关节炎、心脑血管疾病和癌症的发病率。

上世纪50年代,一些营养学家曾经把肉、蛋、乳中所含的蛋白质列为人体的头等营养素,而将蔬菜蛋白质列为次要营养素,但随着科学的进步,后来的医学证实了这种认识是错误的,如今的科学家们发现蔬菜里的蛋白质对人体更有价值,且比肉类蛋白质更易吸收,几乎可以不用人体器官去分解代谢毒素。

日本千叶县的房总半岛上有个白帆村,村里有许多百岁以上的老人,那里患癌症的人也极少。通过调查发现,当地村民的食物中很少有牛油、奶酪等动物脂肪,他们摄取的脂肪主要来自芝麻、花生和菜籽。北欧的挪

威在第二次世界大战时由于食物匮乏,居民们很少能吃到肉,饮食结构逐渐变成了以五谷和植物为主,结果发现因消化循环系统疾病造成的死亡人数大为减少,二战结束后,那里的居民逐渐恢复了以前的饮食习惯,其消化循环系统疾病的死亡率又快速回升到战前的水准。

现代营养学的研究结果告诉人们——人类最适合素食。这是因为人类的生理构造与食草动物的生理构造极为相似,而与肉食动物非常不同。从人类生理特点上分析,并不适合吃肉,更适合吃谷物和蔬菜,因为人的胃酸比食肉动物要少20倍,但碱性的唾液内有很多酵素可以消化肉类;另外食肉动物的肠道明显短粗,利于迅速排泄肉食分解产生的毒素,而人类的肠道却是人的身长的4.5倍,这就很容易滞留肉食分解产生的毒素。人类的生命活动需要多种营养物质支撑,而谷物和蔬果的营养成分比肉类更丰富,更能满足人体的需求。

少吃肉食就可以摄入毒素。现在的伺

养环境,饲养方式,已经使畜类水产中的毒素成分大量增加,例如饲养者给猪注射荷尔蒙使其快速长大,随意给猪使用抗生素,这些毒素都是很难从猪体内排出的,通过食物链后,肉食中的有毒物质便会在人体内逐渐积累,从而严重地损害人体健康。另外肉食中的脂肪主要是饱和脂肪酸,它的过量摄入容易导致动脉硬化及冠心病。由于江河湖海的污染日益严重,水产中的有毒化学物质,重金属含量甚至比畜类肉还多,所以也不是放心食品。

以上的论述,归纳起来只得出一个结论——素食是人类最健康的饮食方式。有的营养学家将素食比喻成血液的净化剂,人体单从精米、粟米、豆类、蔬菜中就可以获取至纯至净的营养物质。当然提倡素食并非完全排斥荤食,儿童、青少年在生长发育期间,动物性的蛋白质和其他营养物质是不可缺少的,适当吃一些肉食有好处,但应尽量少。(韩玉清)

饮食有节, 体健命长

如果说平衡膳食是饮食养生一大原则的话,那么“不贪多不贪鲜”则是应该遵守的又一原则,这叫“饮食有节”。

老张是一家医院的老病号,他患肝硬化已经有十多年了,得病以后他非常注意身体,所以病情控制得一直很稳定。大年三十那晚晚上,他心情高兴,加上饭菜也特别丰盛,胃口大开,就放开肚皮饱餐一顿,可是吃完年夜饭后正在看春节联欢晚会时,他一个节目还没看完就突然看不清电视画面了,他心想可能是自己太累了,于是上床睡觉了。当他第二天睁开眼睛时,却发现已经躺在了医院的病床上,一问才知道,原来是昨晚多吃了高蛋白的鸡肉、肉汤之类,出现了突发性肝性脑病症状,幸好被家人及时送进了医院。

其实我们每个人在饮食养生的时候都要注意这个问题。一即饮食有节,我国古代很早就有了“饮食有节”的相关论述,例如被后世称为“医书始祖”的《黄帝内经》里就讲:“饮食有节,度百岁乃去。”“饮食自节,肠胃乃舒。”其意思分别是说,如果在饮食上能有节制,可以长寿;如果放纵自己的饮食量,则会影响身体健康。

“饮食有节”是一个十分简单明了的养生之道。早在20世纪30年代,英国营养学家就发现,如果在保证营养的前提下限制一定的热量摄入,这种长期处于饥饿状态的人,其寿命要比终日饱食者的寿命长

20%以上,由此可见,节制饮食对长寿很有必要。尤其是老年人,饮食上更应遵循“饮食有节”,应少而精,既富于营养又易消化,要多吃新鲜蔬菜水果,限制高脂肪、高热量食物的摄入,每餐的食物量也要控制,以七八分饱为佳,主食不要吃得太干,也应营养丰富,荤素有度,咸淡适宜,适当多吃粥类。

美国医学家在对动物进行实验时发现,如果生命的早期过度进食,会促进过早发育,早熟化;而成熟后的过度进食,则会增加许多疾病的发生,例如心脑血管疾病、脂肪肝、肝硬化等,总之,饮食过量会危害健康,缩短寿命。

世界卫生组织近十年的调查发现,在不同经济条件下的25个国家1250名百岁以上的老人中,有70%以上的人养成了节制饮食的习惯,而且这些人具有不偏食、不暴食,以摄取清淡和低热量的膳食为主的习惯。由此可见,节制饮食真的是有益于健康长寿,在我们今天这个肉食丰盛、粮粟充裕的时代,以节制饮食来延年益寿的养生之道就显得更加重要。

饮食养生说是一个广义,贪食是一个弱点,单就饮食而言,贪食者都多病,只有做到“饮食有节”,才能体健命长。当然“饮食有节”也要适度,不可吃得过少,如果身体得不到足够的营养,反而会虚弱不堪,影响健康。(孙小晶)

夏季里的保健养生

夏季由于天气炎热,热耗津液,内风易动,如果养生不当,很容易诱发脑血管及其他疾病,但若注意做到以下几点,可有效避免疾病的发生。

用药有据 我们都知道乱用药物有害,但有时不用药物也是有害的。例如高血压患者就要坚持服用降压药,不可擅自停药;还有动脉硬化患者,也要根据化验结果坚持服用活血降脂之类的药物;另外脑血管畸形的患者,也要去神经内科做检查,确诊后及早治疗。

防暑降温 夏季人体出汗较多,体内的水分丢失严重,导致血液黏稠度增大,尤其是在桑拿天里,更容易发生心脑血管类的疾病。这个时候心脑血管病可以多发,一些中药

泡的茶水,对防暑降温有较好的效果,以下的配方可以一试:菊花、夏枯草、金银花各6克,竹叶5克,栀子、薄荷各2克,干草3克,每日1次,用开水冲泡。此外还要注意遮阳防晒,特别是中午前后要避免阳光直射。

平衡饮食 脑血管病还要注意节制饮食,做到饮食有规律,有节制。膳食中应尽量注意限制盐的摄入量,以每天控制在5克以内为宜。少食肥肉,少吃辛辣、大蒜等肥甘厚味和辛辣燥热之物,辣椒、葱、蒜、白酒、高血压病、动脉硬化患者可以长期服用醋泡花生米。方法是:取生花生米(去红衣)300克,米醋200毫升,浸泡7天即可,每次食用10粒,每日2次。此外,还可以多吃一些时令水果,多喝一点绿茶,亦可以适当吃一些药,例如

绿豆海带粥就可以清热、养阴、解暑、降压,还有一个配方可以试用:用海带30克、冬瓜100克、薏米10克、白糖15克,同煮成汤,每日1次,连服7-30天。

避免过劳 体力劳动者要注意适当降低劳动强度,以防止发生脑出血与蛛网膜下腔出血,或因出汗过多没有得到补充而导致脑缺血性形。

适度锻炼 夏季也要适当进行锻炼,建议以有氧运动为主,也要注意控制强度,早晨以快走、慢跑为宜,晚上则主张以散步为主,总之不宜过度疲劳。另外,要早睡早起,尽量睡个午觉。(郭守仁)

养胃小窍门

俗话说“胃病是三分治,七分养”,但如何才能养胃,其中的学问很多,最主要的还是食物的摄入量要讲究,假如平时聚餐的机会很多,人体脾胃的负担就会相应增加,所以要注意以下几点:

合理饮食

一忌饥饿不均 如果长时间空腹,到了该吃饭的时间没有及时用餐,胃酸分泌的胃酸因为没有食物的中和,就会损伤胃黏膜;如果暴饮暴食吃得太多,时间长了,胃的消化功能就会相应下降。

二忌盲目忌口 俗话说“病从口入”,我

们平时应该少吃酸、甜、辣的食物。有胃病、泛酸症状者要避免进食酸甜水果。胃胀者要少吃豆制品、花生、玉米、红薯、土豆等容易产生气体的食品,胃寒者要少吃辛辣生冷的瓜果、蔬菜和饮料,胃热者要少吃辛辣温燥、煎炸炒爆、性热上火的食物。

有些人因为畏惧胃弱不适,很多食物都不敢吃,进食量减少,甚至长期限于喝粥,也不吃米饭、蔬菜等主食,长期如此就会导致严重的营养不良,这也是不可取的。其实,养胃也需要补充各种营养丰富的营养素食物,才能有利于改善脾胃的运动功能。

三忌狼吞虎咽 食物在进入胃脏之前要经过牙齿研磨,细腻消化才能变成糜状,如果咀嚼不细,食物粗糙,就会增加胃的负担,导致胃的工作时间过长,从而损伤胃黏膜,而咀嚼慢可以减轻胃的负担,食物充分咀嚼时,随之分泌的唾液也就越多,唾液对胃黏膜具有保护作用。

四忌咖啡烟酒 咖啡、浓茶会损伤胃黏膜,而吸烟可以使胃黏膜的血管收缩,天长日久,则会导致胃黏膜坏死甚至发生癌变。酒精是直接损伤胃黏膜的,长时间饮酒者,一般都会出现肝硬化,从而影响脾胃的功能。



自我按摩

一是按中脘穴 中脘穴位于胸骨下端和肚脐连线的中点处,按摩时可将一只手的拇指放在上腹部的中脘穴处,用拇指着力进行点按,用力要均匀,要有一定的力度,直到感觉到有胃肠蠕动或听到肠鸣,这样效果更佳,可以调脾胃,顺气止痛。

二是按脾三里 足三里穴位于右膝眼下四横指的胫骨边缘,寻找穴位时,左腿屈右腿,右腿屈左腿,以食指第二关节沿胫骨上缘点按,直到感到斜面的骨突阻挡为止,指尖处即为中脘穴,将四指并拢按放在小腿外侧,将拇指的一指按放在足三里穴处,反复做交替动作,每次一松,每次连续36下,然后两侧交替再次进行,直到按压使足三里穴处有针刺一样的酸胀、发热感觉为止。

三是推运腹部 将右手放在左上腹部的胃区,自右向左顺时针方向旋转按摩,然后再推至右下,注意用力均匀,速度缓慢,长期坚持可以调节胃肠的蠕动,从而促进消化功能,保持大便通畅。

四是按揉腹部 将手掌放在肚脐中央,顺时针方向按揉36下,再以逆时针方向按揉36下,反复交替进行,注意动作柔和,以肚脐为中心逐渐扩大至全腹,但结果时仍要返回脐部,长期坚持可以调和脾胃。(王传林)

食用医疗小单方(二则)

长寿之宝枸杞子

枸杞子,又名红耳坠,它既可以作为水果食用,又是我国家一味药效卓越的中药,自古以来就是滋补养生的上品,具有延缓衰老的功效,所以又被尊为“却老”。

相传古代有一个去河南经商的商人,他在客棧住宿时,见到一个二十多岁的年轻女子,看上去有五十岁的男人,商人见状很生气,便上前问女子:“你为什么娶这么老男人?”那女子一笑说:“他是我的老翁啊,我家有祖传的良药,可是不肯告诉我,所以才有现在这个样子。”商人听了以后不信,相信是真的,以为是自己听错了,就问女子的年龄,女子又是一笑说:“我这个六十有余了。”商人听了吓了一跳,不可思议地继续问:“那你是吃了什么东西如此年轻的?”女子说:“我不过只是吃了一神药,这种东西有四个名字,春季时它名为天精,夏季时它名为枸杞,秋季时它名为地黄,冬季时它名为山茱萸。如果一年四季经常服用,可与天地齐寿。”商人听后大喜,如获至宝,觉得自己得到了一个致富的商机,自此,他开始大量地收购枸杞并销往大江南北。

中医学家认为,枸杞子能养肾壮骨,祛风助阳,防治阳虚、早洩、遗精、乏力、多汗、耳鸣及风湿性关节炎等药效,自古以来就有“长寿之宝”的美誉,枸杞子能养肝明目,提高视力,防治虚劳咳嗽、肺病、肺气肿、痰多、气喘等药效;枸杞子还能养气活血、补心气、强筋骨,有促进人体新陈代谢、降低胆固醇的药效,因此它也是高血压、糖尿病患者的理想保健食品。枸杞子性平,很适合各类人群食用,但俗话说“物极必反”,枸杞子也是不可过量食用的,每天以食用25克

左右为宜,倘若食用过多会“上火”,从而影响到身体机能的平衡。

菜根做药膳

我国民间早就有用菜根做药膳治病的习俗,如今世界上许多国家也都采用这种方剂治疗一些小病,菜根做药膳,既经济实用,更重要的是其副作用极小。

白菜根具有清热、解毒、止咳等功效,如果治疗伤风感冒,可用火煎菜根5个,洗净切片后加入食盐3片煎汤,趁热喝下即可。“那女子”立刻说:“他是我的老翁啊,我家有祖传的良药,可是不肯告诉我,所以才有现在这个样子。”商人听了以后不信,相信是真的,以为是自己听错了,就问女子的年龄,女子又是一笑说:“我这个六十有余了。”商人听了吓了一跳,不可思议地继续问:“那你是吃了什么东西如此年轻的?”女子说:“我不过只是吃了一神药,这种东西有四个名字,春季时它名为天精,夏季时它名为枸杞,秋季时它名为地黄,冬季时它名为山茱萸。如果一年四季经常服用,可与天地齐寿。”商人听后大喜,如获至宝,觉得自己得到了一个致富的商机,自此,他开始大量地收购枸杞并销往大江南北。

中医学家认为,枸杞子能养肾壮骨,祛风助阳,防治阳虚、早洩、遗精、乏力、多汗、耳鸣及风湿性关节炎等药效,自古以来就有“长寿之宝”的美誉,枸杞子能养肝明目,提高视力,防治虚劳咳嗽、肺病、肺气肿、痰多、气喘等药效;枸杞子还能养气活血、补心气、强筋骨,有促进人体新陈代谢、降低胆固醇的药效,因此它也是高血压、糖尿病患者的理想保健食品。枸杞子性平,很适合各类人群食用,但俗话说“物极必反”,枸杞子也是不可过量食用的,每天以食用25克