入秋吃些『水三鲜』

入秋后，菱角、莲藕、茭白“水三鲜”开始成熟，趁嫩尝一尝。

1、菱角：煮点甜品吃

据《本草纲目》记载，菱角能补脾胃、强筋骨、健胃益气，可解胃热。另外，对肺中有热的人，它能够清除肺中之郁热。

如果喜欢喝糖水，可以把菱角放到一个小锅里煮10~20分钟后放糖，也可加一点红枣，更有色香味，或加几颗汤丸、两颗鹌鹑蛋，就是美味的潮汕甜品。

用菱角来炒菜也可以，如菱角西芹炒瘦肉。西芹洗净、切段；瘦肉切片，用少量油盐和生淀粉腌一下，将两面煎至微黄，盛起来；再加少量油和蒜炒菱角，炒的过程中加少量水将其焖熟，起锅；最后炒西芹，接着把瘦肉、菱角倒入锅中与西芹一起炒。这个菜比较清淡，对肺中有热的人有一定的食疗效果。

2、莲藕：粉藕煮汤，脆藕炒食

莲藕既可生吃当水果，又可做凉拌菜，既可经炒、煮、蒸、煨等做成各种佳肴，如夹肉藕、糖醋藕片、栗子莲藕汤、糯米藕、蜜汁糖藕等，又可加工成藕粉、藕汁等。

根据质地的不同，莲藕可分为粉藕和脆藕。粉藕主要用来煲汤、糯米藕等，比如熬一个莲藕小排骨，排骨加料酒和水，焯水去血水，捞出再煮时加入玉米段、胡萝卜块等再煮一会儿就可以了，很美味。脆藕适宜炒食、凉拌，热加工后仍保持脆爽口感。比如，做一个莲藕木耳炒肉片，肉切成薄片，先用料酒、生抽、盐、十三香、味精、水淀粉腌制10多分钟，起到入味、嫩肉、去腥的作用，然后再和切好的藕片和泡发好的木耳同炒。

3、茭白：和肉蛋同炒，做馅

茭白的脂肪含量较低、膳食纤维丰富，热量相对也较低，因此在减肥时可以食用茭白，既能产生饱腹感，还能减少能量摄入，对于患有高血压、高血脂、便秘的人群，茭白也是一种比较优良的食材选择。

不仅营养丰富，茭白的味道也很鲜美，可用于烹饪多种美味佳肴。茭白的吃法很多，可焯水后凉拌，又可与肉类、蛋类同炒，还可做成水饺、包子、馄饨的馅。江南人喜欢把茭白切薄片与肉丝或肉片爆炒，味美、爽口。也可蒸茭白，整条新鲜的茭白，用菜刀面轻轻拍，把茭白拍松，然后上笼蒸约15分钟，蒸熟后切成段，用香油、生抽和盐一拌即可上桌。 **来源《健康时报》**

儿科专家教你认识小儿秋季腹泻

入秋以来，河南省驻马店市第四人民医院儿科诊室秋季腹泻患儿有所增加，1岁半的宝贝琪琪就是其中之一，他连续两天呕吐、腹泻，用药后不见好转。经市第四人民医院儿科专家马金花检查，诊断为秋季腹泻，也就是轮状病毒肠炎。2022年9月5日，马金花向记者讲述了秋季腹泻的注意事项。

据马金花介绍，秋季是肠道传染病高发季节。秋季腹泻主要由轮状病毒引起，轮状病毒传染性强，患病儿童主要表现为呕吐、腹泻和发热，常出现大量水样便，一天10余次，严重者可导致脱水。

这个病怎么治？马金花表示，目前该病尚无特效药物，主要以纠正脱水和电解质紊乱、抗病毒治疗为主。如果有明显脱水，应口服补液盐；如果腹泻反复，出现水样腹泻，可口服硫酸锌、葡萄糖酸锌等锌补充剂或者补充益生菌；如果腹泻病程较长、排便量多，可服用蒙脱石散；如果伴有发热，体温超过38.5℃，可使用退热药。

马金花提醒家长，平时一定要注意家庭饮食卫生，不带孩子到人群聚集的地方，尽量少带孩子在小摊点就餐。患病后要注意补充水分及电解质，切忌滥用抗生素，严重腹泻脱水时应及时就医，除了西医对症治疗，中医药和中药贴敷治疗也是很有效的治疗办法。**来源：学习强国**

什么是积食？

什么是积食？好多家长都知道这个名字，但又分不清楚。位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师介绍：积食是由乳食喂养不当，停积脾胃，运化失健引起的一种病证。以不思乳食，腹胀嗳腐，大便不调为特征，多见于婴幼儿。常在感冒、泄泻、疳证中合并出现。脾胃虚弱，先天不足，以及人工喂养的婴幼儿容易反复发病。

积食和疳证都是小儿常见病，若伤于乳食，滞而不消，病情进展，可变成积。积久不消，迁延失治，影响小儿营养和生长发育，可转化成疳，所以有“积为疳之母，无积不成疳”的病机特点。

病因主要由于乳食内积，脾胃虚弱。病机为乳食停滞不化，气滞不行。

陈医师说，积食可分为伤乳和伤食。伤于乳者，多因乳哺不节，啼叫即乳，或人工喂养，食乳过量或乳液变质，冷热不调，皆能停积胃中，壅而不化，成为乳积；伤于食者，多因饮食喂养不当，如饱食无度，杂食乱投，生冷不节，食物坚硬不化，或恣食甘肥厚腻，不易消化，此即饮食自倍，肠胃乃伤。乳食停积胃脘，胃失和降，呕吐乳片食物，脾不运化，中焦气滞，出现脘腹胀痛，大便下利，乳食停积腐败，则吐物酸馊，利下臭如败卵，积壅发热，此为实证。

积食如何诊断？

1、辨虚实 病程短，脘腹胀痛，拒按，或伴低热，哭闹不安为实证；病程较长，脘腹胀满，喜按，神倦乏力，形体消瘦多为虚中夹实。

2、辨伤乳、伤食 母乳喂养或牛乳喂养的婴儿为伤乳；普通饮食的幼儿多为伤食。

3、乳食不思或少思，脘腹胀痛，呕吐酸馊，大便溏泄，臭如败卵或便秘。

4、烦躁不安，夜间哭闹或有发热等症。

5、大便检查，有不消化食物残渣或脂肪球。

积食如何治疗呢？

1、乳食内积要消食化积可服用消乳丸或保和丸加减。

2、脾虚挟积需要健脾消积，服用健脾丸加减即可。 **（真真）**

运动解秋乏

处暑代表着“三伏天”的结束，酷热难熬的天气已经退场，昼夜温差变大，人体生理机能开始进入周期性休整阶段，许多人逐渐有了秋乏的症状，而运动是解“秋乏”的一剂良药。

国外科学研究团队发现：如果正常人每周花上约60分钟的时间运动，患抑郁症的几率就会降低50%。锻炼可诱发积极的思维和情感，这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用。

对此，成都国民体质监测中心的体质评价员向菲介绍：“适当的运动可以增加身体的含氧量，对于情绪控制助益大，因为吸气时会让脑部细胞充满能量，头脑清晰，思考能力就能自然达到正向效果。通过每天一小时的运动，不仅能锻炼身体还可以缓解一天工作的压力，在晚上睡眠时，改善夜间睡眠质量，起到解乏的作用。因此，平时较少运动的人可以尝试跑步、跳绳、游泳、开合跳、广场舞、健身操、快走等难度系数较低、容易上手的运动。”

四川社体中心的专业人士表示，秋天的运动量不宜过大，以防出汗过多。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，以“慢”为主，之后可逐渐增加运动量，如果过度运动，会增加身体的疲惫感，反而不利于身体恢复。慢跑是最常见的运动方式，也是对抗秋乏的好方法，慢跑能增强血液循环，提高心肺机能，改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，使大脑正常工作；登山有益身心放松，不仅能欣赏秋日美景，还能促进登山者的神经、心血管和呼吸系统健康；此外，瑜伽、太极、八段锦等养生运动都很适合初秋习练。

专家提醒，秋季锻炼不当也会伤身。秋季温度低，身体会反射性地出现血管收缩、肌肉韧带黏滞性增加、伸展度降低、关节的活动幅度减小、神经系统对肌肉的指挥能力下降等反应，因此锻炼前要充分做好准备活动，防止关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，准备活动的时间和内容以身体发热为宜。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。虽说秋天是锻炼的好时节，但此时因人体正处在内养阶段，也要谨防秋燥，每次锻炼后多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，运动后多喝开水，如运动时出汗过多，可在开水中加少量食盐，以维持体内酸碱平衡。 **来源《中国体育报》**

县医疗健康集团中医院经方委员会荐方——

秋季养生秋梨膏

“春夏养阳，秋冬养阴”也就是告诫我们：在春夏不要伤及阳气，秋冬不要伤及阴精。在《皇帝内经·四气调神大论》里就有明确的四季调养方法，在防病过程中，强调“天人合一”“顺势而为”，不做对抗性“斗争”。所谓“养生”其本质就是顺应四时节气变化，调整我们的情志、饮食、起居等。

进入秋季，自然界阳气收敛，阴气上升，气温逐渐转凉，所以秋季养生就是养“收”，让阳气收敛于体内，不随便耗散，以备冬天抵御寒冷天气。在生活上应早睡早起，不要过度劳累；情绪方面要内敛不张扬，避免过度悲伤，伤及肺气。而且秋燥容易损伤人体阴液，造成津液不足，所以在秋季容易出现口唇干燥、眼干、鼻干、大便干燥、皮肤皲裂等症状。

县医疗健康集团中医院院区经方委员会秘书陈晓恒建议大家可以自己在家制作秋梨膏饮用，可缓解以上症状。

秋梨膏的制作方法：用秋梨10斤去核切碎，熬3-4个小时，去渣过滤2次备用。取麦冬12克，冰糖20克，百合12克，贝母10克，冬花10克，枇杷叶10克，红枣20克加水600毫升小火熬1个小时去渣备用。梨汁、药汁混合加蜂蜜适量，熬至发黄粘稠，可直接食用或开水冲服。

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699