

秋季养肺有『三宝』

百合雪梨冬虫草



秋天天气干燥,水分容易丢失,很多人都会觉得口、鼻、皮肤干燥。所以,秋天养生,“养肺”是主题。那么怎样养肺?有三种食品最值得推荐:百合、雪梨、冬虫草,即“养肺三宝”。

一、“养肺三宝”的特殊功效

(1)百合 色白入肺,很多白色食品都入肺经,滋阴肺阴,益肺气,例如百合、莲藕、莲子、白木耳等,都有润肺作用,其中百合为清肺润燥的上品,味甘,性微寒,入心、肺经,有很好的养阴润肺、清心安神的作用,常用于肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等。

(2)雪梨 雪梨味甘甜,微酸,性凉,入肺、胃经,具有生津止渴、润燥化痰、解酒的作用,秋天吃梨可以清肺润燥,还可以止咳化痰。不仅是梨肉,梨核、梨皮也有生津润燥、清热化痰的功效,所以说“雪梨全身都是宝”。秋天口干时,吃一个新鲜多汁的雪梨,马上会感到口中润泽,神清气爽。如果伴有咽痒咳嗽、干咳少痰、喉咙嘶哑等,用1个雪梨与10克川贝一起炖水喝,有良好的润肺止咳效果。

(3)冬虫草 冬虫草主产于我国青海、西藏、四川等地的高寒地带和雪山上,性温,味甘香,入肺、肾经。肺、肾二脏在中医理论中是一对联系非常紧密的脏器,二者的生理功能和疾病状态都会相互影响。冬虫草对于肺肾两虚者,有很强的养肺补肾的作用,为名贵滋补中药材。现代研究已确认,冬虫草能显著提高免疫力、调节心率和血压。可以单药服用,或配合其他药材同用。可以煎水、炖汤、做成药膳服食,也可泡酒、泡茶饮。

二、推荐几款养肺食疗方

(1)百合莲子炖木瓜 配方及做法:百合5克,白莲子5个,木瓜1个(250克左右),白冰糖适量。将木瓜从一边剖开,把洗净的百合、莲子、冰糖放入木瓜中,加适量水,再把切开的木瓜合上,一起放入蒸笼中蒸熟即可食用。本方是滋阴润肺、养颜美容汤。适用于各种人群,尤其是皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者。

(2)百合川贝炖雪梨 配方及做法:百合5克,川贝5克,雪梨1个。把雪梨洗净,切片,与洗净的百合、川贝一起,加水炖煮,文火炖半小时左右即可,百合雪梨一起吃。本方侧重润肺化痰、止咳。适用于肺阴不足,干咳少痰、口干、舌干者。

(3)冬虫草老鸭汤 配方及做法:老鸭1只,冬虫草5至10枚,葱、姜、食盐适量。将老鸭去毛及内脏,洗净后,放在砂锅内;再放入冬虫草和食盐、姜、葱等调料,加水,以小火煨炖,至鸭肉熟烂即可。本方补益肺肾效果极佳,特别适用于久病体虚、四肢无力、自汗盗汗、腰膝酸软的患者。来源:人民网

健康教育专栏

高处跌落险截瘫 康复治疗创奇迹

日前,县医疗健康集团人民医院康复医学科接诊了一位18岁的花季少女琪琪(化名),然而4个月前她却因外伤后腰椎爆裂骨折,形成脊髓损伤,经过急救后转入该院做康复治疗。虽然琪琪逃过了死神的魔爪,但双下肢截瘫,大小便失禁,失去生活自理的能力,不对生活抱有希望的她,始终处于焦虑抑郁的状态。

琪琪转入该院并开展相关检查后,康复医学科主任李振豪带领康复团队为琪琪制定了个性化治疗方案,综合运用中医针灸和以运动疗法为主的现代康复功能锻炼,最大程度改善患者双下肢肌力和平衡功能,防止肌肉萎缩、关节僵硬和双下肢静脉血栓形成,为进一步康复训练打好基础。同时,医疗护理团队加强了对琪琪的心理疏导,从生活、治疗各方面给予悉心照料,鼓励琪琪树立信心。在医生和护士的共同努力下,琪琪积极面对每天康复训练,双下肢知觉也逐渐增强、可以坐起来、慢慢站起来……更加令人惊叹的是,经过三个月全面、系统的康

治疗,琪琪原来完全不能活动、没有生理反应的双下肢已开始恢复,如今右下肢肌力4+级,左下肢肌力5级,坐位平衡3级,站位平衡3级,感觉正常,大小便正常,自行行走,生活能力基本自理。

琪琪及家属对医院充满感激,将一面印有“妙手回春 德医双馨”的锦旗送到康复医学科的医护人员手中,向治疗、陪伴她的康复团队表示深深的感谢:“从科主任、主管医师、康复治疗师到护士长、主管护士,每个人都对我照顾有加,认真对待治疗过程中的每个环节,是他们的用心才让我恢复得这么快!”

患者能够康复出院,是患者及家属的最终愿望,也是县人民医院康复医学科每位康复医技护成员努力的目标。正是这样的康复魅力和奇迹,吸引了一批又一批的患者来院康复治疗。医院也将继续贯彻“能力作风建设年”活动精神,持续提高医疗技术水平及服务水平,努力打造康复品牌,为父城百姓的健康保驾护航。(李文雅)

提到痢疾这个疾病大家并不陌生,但对于小儿患上痢疾后,各位爸爸妈妈该如何应对呢?位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师给我们支招。

陈 医 师

小儿痢疾

主要常见症状

有腹痛、腹泻、

黏液脓血便、发热、呕吐、脱水等。严重的还会出现抽搐、昏迷、嗜睡、脸色发灰、血压下降、呼吸困难等危重症,称为“中毒性痢疾”。但也有些婴儿得了痢疾后症状不如上述明显,腹泻不明显、大便无脓血,仅有少量黏液及消化不良之稀便,不发热或轻度发热,因此,易误诊为肠道炎或消化不良。小儿患了痢疾应积极治疗,要注意以下几点:

(1)普通痢疾可选用泻痢停、氟哌酸、呋喃唑酮(痢疾灵)、小檗碱(黄连素)等药物治疗。不能口服者可肌肉注射庆大霉素等抗生素。高热抽风昏迷的中毒性痢疾应及时进行抢救。疗程不少于7~10日,以免反复发作成为慢性痢疾。

(2)吐泻严重者应立即输液,以防止脱水及酸中毒。

(3)患儿饮食原则是既要营养丰富,又要易于消化,少量多餐。病初可吃清淡流食,

随着病情逐渐

好转,可吃半流

质,选择细软少

渣的食品。

(4)对于急性痢疾,实证则以祛邪为主,治以消食导滞,祛风散寒,清热化湿。常见的症型:1、伤食泻使用消乳丸合大安丸加减。2、风寒泻使用藿香正气散加减。3、湿热泻使用葛根芩连汤加减。4、脾虚泻使用参苓白术散加减。5、脾肾阳虚泻使用附子理中丸合四神丸加减。

(5)反复发作的慢性痢疾用中药治疗的同时,也可进行局部药物灌肠。慢性痢疾杆菌的耐药性强,要坚持彻底治好为止。

痢疾的预防尤为重要,要教育小孩子从小养成讲卫生的好习惯,饭前便后洗手,生吃瓜果蔬菜必须洗烫或消毒,把好进食关。

(真真)

怎样防治小儿痢疾?

严格控制时长 花静强

调,总体原则是年龄越小,越应避免接触电子屏幕。世界卫生组织曾发布过一篇报告,指出2岁以下幼儿不应接触任何电

子屏幕,2至5岁孩子每天接触电子屏幕的时间不能超过1小时。

尽量只在白天看 花静建议,应根据孩子的作息选择观看时间,一般以晚餐为界。例如,孩子在入睡前的3小时应避免接触电子屏幕,家长也可以多和孩子做些亲子小游戏、带着孩子一起运动等。

限定观看场合 1、不在餐桌上看。避免延长进食时间,吃得少、不吃饭等情况的出现。2、不在书桌上看。如果孩子写作业时家长在一旁使用手机、电脑等,或直接把手机放在桌上,孩子易被分散注意力。3、不在床上看。千万不能在睡前接触屏幕,孩子睡觉前最好听故事或看纸质书。4、不在车里看。许多家长喜欢开车时将孩子放在后座并给他一部手机,但行驶中的车难免摇晃,时间长了会让孩子视力受损。

来源:生命时报

爱看电子屏幕不利于孩子身心健康

打电话、发信息、刷视频……

手机、电脑是成年人的工具,如今似乎成为了陪伴孩子成长的“亲密伙伴”。今天,上海市第一妇婴保健院妇幼保健部主任花静为大家科普,如何管住孩子爱看电子屏幕的“毛病”。

“越早地过度接触屏幕,对孩子的负面影响可能越大。”花静说,长期接触屏幕会对孩子产生持续性的改变,即使现在不看了,危害也会延续一段时间。具体而言,过度接触屏幕会给孩子的身心带来以下问题:

视力差 长时间使用手机等电子产品,不一定会直接导致近视,但会增加患病的可能,主要与近距离用眼、缺乏户外活动有关。

睡不好 电子屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响孩子睡眠。

认知差 花静表示,婴幼儿阶段(尤其是3岁以内)是大脑发育最快速的时期,对外界环境刺激更加敏感。花静说:“很多研究都已显示,长期暴露于电子屏幕会影响幼儿的智力、学习能力、注意力、语言功能等。”

长不高 孩子的身高,三成取决于运动、睡眠等后天

因素。长期看屏幕会让孩子形成晚睡的习惯,而夜晚正是儿童生长激素分泌的高峰时段,睡眠质量变差可能对孩子生长发育造成不良影响。

社交少 离不开手机的孩子,会减少与玩伴交流互动的机会,不爱和同龄人一起玩耍、运动。

吃饭难 一般1岁以上的孩子,就可以利用餐具尝试独立进食了,到2岁左右就能完全利用餐具自己吃饭。但实际情况是,总有家长担心孩子独立进食会吃不饱,亲自喂才能让孩子多吃点,以至于有的孩子到了三四岁甚至5岁还需要家长喂。“这样非常容易让孩子失去对食物的兴趣,于是家长就会认为是饭菜不香,让孩子边看屏幕边吃,由此形成恶性循环。”花静说。

别再用屏幕“打发”孩子 花静说,父母要用正确的方式带好孩子,建议做到以下几点,让孩子科学、合理地接触电子屏幕,保证身心健康成长。