

秋季滋补 有啥讲究



中医理论认为,“春夏养阳,秋冬养阴”。秋季可以服补药,但此季节进补不宜过猛,宜“清补”不宜“滋补补”,要遵守“温润、平补”两大原则。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、利湿的食物或药物。

在秋季,脾胃虚弱、消化不良的人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,脾胃虚弱的人若适当喝点具有健脾利湿作用的薏米粥、扁豆粥,对身体大有裨益。除了阳虚体质者

外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

以下几类中药适合秋季养生,可作为膳食的食材,用来煮粥、煲汤、煮茶、做菜:

一是玉竹,有养阴润燥、生津止渴的功效,而且玉竹中所含的维生素A,对改善干裂、粗糙的皮肤状况有不错的作用。

二是百合,可润肺止咳、清心安神,尤其是鲜百合更是甘甜味美。百合特别适合养肺、养胃的人食用。另外,百合有清心润肺、安神定志的

功效,失眠者可以多吃一些,脾胃不佳者待将脾胃调理好后才能服用。

三是西洋参,有补肺降火、养胃生津之功。日常生活中西洋参的食法多种多样,无论是煲汤还是泡水,可谓药食相宜。

四是沙参,有养阴润肺、益胃生津的功能。

五是菊花,可明目、清热和散风。六是杜仲,能补肝肾、强筋骨,特别适合老年人服用。

七是山药,其补脾益肾效果比较明显。

八是枸杞,枸杞有十大美名,即气可充、血可补、阳可升、阴可涨、目可明、神可安、肝可滋、肾可养、火可降、风湿可祛。枸杞的主要功能是补肝肾、明目、安神。枸杞还有润肠通便的功效,比较适合老年人。

(刘霖)



健康人生

秋季咳嗽方

【处方】川贝母 10g,杏仁 12.5g(炒),麦门冬 12.5g,瓜蒌 10g,苍术 12.5g(炒),百部 15g(蜜炙),芦根 15g,茯苓 10g,甘草 10g,生姜 3片。

【制用】每日 1 剂。首煎加凉水 1500 毫升浸泡 30 分钟,煎取药液 100 毫升,第二、三次煎药均加凉水 1000 毫升,每次均煎取药液 100 毫升,将 3 次药液合在一起,分 3 次(早饭后、午、晚饭后)温服。

【功能】润燥清热,化痰止咳。

【主治】入秋感寒,口鼻发干,胸闷气短,咳嗽痰多。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

一步加重身体重心前移趋势,容易摔倒。肥胖者因体重的增加,足底韧带负荷过大而松弛,导致患扁平足的风险更高。

医生指出,高于 2.5 厘米的高跟鞋不宜长期穿。女性每周 5 天穿高跟鞋与平底鞋相比较,两年后跟腱变厚变硬,小腿后侧肌肉短缩 13%,再穿平底鞋,肌肉与跟腱需要重新拉伸来适应,因而会引起小腿不适甚至疼痛。

(国莲)



生活锦囊

秋天少用泡沫洗面奶

秋季天气干燥,空气湿度小,皮肤水分少,更适合用滋润型的洗面奶。如果仍然使用夏季用的泡沫型洗面奶,会令皮肤变得紧绷干燥。

(刘娜)

慎选沙发垫

沙发垫上面的尘螨、霉菌数量和马桶坐垫差不多。而装有填充泡沫的垫子含有毒阻燃剂,这些物质与癌症、出生缺陷、甲状腺紊乱、生殖与神经系统紊乱有关。沙发垫最好用羊毛及棉花制成的,而且一定要经常打扫和清洁。

(李宇)

挑花生,纹路清晰的好

第一,看外壳。好花生的外壳是黄色或白色的,壳上的纹路很清晰;第二,看花生仁。将花生剥开,好花生的果仁颜色分布均匀,果仁很饱满,形态完整,大小均匀;第三,尝味道。好花生吃起来香;有苦味的、酸败味的、霉味的,都是变质花生。

(王涛)

盐水泡新衣除甲醛

由于一些衣服在生产的过程中为达防皱效果而添加甲醛。买新衣时如果发现刺激性气味较强,说明其甲醛含量高,建议不要购买。如果买到,一般用 0.5% 的盐水浸泡新衣服 10 分钟。然后清水冲洗,晾干即可除去衣服中残留的甲醛。

(白宙)

虫子飞进耳朵怎么办

虫子飞进耳朵,最忌用手不停地抠。因为抠得越厉害,只会让惊恐的虫子越往里爬。飞虫入耳之后,可使患耳向上,向耳道内滴几滴食用油或白酒,迅速将其淹毙或杀死,然后用镊子轻轻取出,或向耳内滴点水,将患耳向下,使虫体顺水流出。由于飞虫有喜光的特性,也可用灯光照射外耳道,诱小虫外出。

(吴鹏)

纸杯用无油墨的

购买纸杯时,一定要认准有QS标志的纸杯,打开包装袋如果闻到有刺激性气味,就一定不要选购,最好购买外层无油墨印刷或印刷较少的纸杯。如果要用来饮用热水,就要购买内壁有PE膜的纸杯或者标有“耐高温”功能的纸杯。

(杜格)



生活锦囊

怎样正确解读肿瘤标志物的检测结果

近年来,恶性肿瘤发病率越来越高,人们谈“癌”色变。于是,大家都寄希望在体检时通过检查肿瘤标志物来早期筛查、诊断或排除恶性肿瘤。但实际上,肿瘤标志物增高,并不表明一定患了恶性肿瘤;肿瘤标志物不增高,也并不表明一定没有患恶性肿瘤。

既然是这样的情况,为什么医生还要人们检查肿瘤标志物呢?在临床上,肿瘤标志物首先是用于已知恶性肿瘤患者的预后分析,如分析恶性程度、侵袭性、扩散情况、生存期等;其次,对那些治疗前增高的肿瘤标志物,可用于治疗期间的疗效评估、决定是否更改治疗方案、诊断有无肿瘤残留,随访期间用于诊断复发;再次,对有明确肿块或转移的患者,可用于肿瘤来源的辅助诊断、肿瘤分类;最后,仅个别肿瘤标志物可用于体检时筛查和早期诊断相应的肿瘤。

肿瘤标志物不是肿瘤诊断的唯一依据,需结合临床症状、影像学检查等其他手段综合考虑。肿瘤确诊一定要有组织或细胞病理学的诊断依据。因患者个体差异、患者具体临床情况等因素,肿瘤标志物的分析要结合临床情况,从多个角度比较,才能得出客观真实的结论。某些肿瘤标志物在某些生理情况下或某些良性疾病中也可以异常升高,需注意鉴别。

(苏立莹)

六类女性不适合穿高跟鞋

有足部疾病如拇外翻和扁平足者 穿高跟鞋时,由于重力作用及鞋的坡度增加,将脚趾挤入窄而小的鞋尖内,远端脚趾偏离了内侧的轴心而向外侧移位,会诱发而形成拇囊炎或大脚骨。穿上高跟鞋,足跟抬高后,身体重心前移,小腿后侧肌群为了克服重心而经常拉紧,长期拉紧的后侧肌群松弛会导致“胫后肌功能障碍”,导致维持脚底拱桥位的肌腱松弛,久而久之,拱桥位便失去支持而塌下,形成扁平足。

患膝关节炎和膝盖曾进行手术者 穿了高跟鞋后令身体重心前倾,膝关节承受压力增加;再者,穿上高跟鞋后总是脚前掌先着地,致膝关节、盆骨等部位吸收更多震荡力。长

时间的紧张和压力导致髌骨关节的过早劳损易诱发膝关节炎。

习惯性踝扭伤的人 有些人平衡能力不佳,走路常扭到脚,这类人最好少穿高跟鞋。

16 岁以下骨骼未发育成熟者 16 岁以下少女足部骨关节及韧带仍处于相对松弛状态,足弓尚未完全定型。长时间穿高跟鞋会危害正常足弓而诱发扁平足。

足底脂肪垫减震能力减弱的年长者 女性过了 30 岁后,随着年龄的递增,足底的脂肪组织萎缩,脂肪垫会逐渐变薄,吸震能力会减弱,导致疼痛发生或加剧。

孕妇和肥胖人群 孕妇和胖人的身体重心靠前,穿高跟鞋后,会进