

秋天吃梨 养阴润肺解秋燥

中医认为,梨性凉,味甘微酸,有清热降火、生津止渴、养阴润肺、祛痰止咳的功能。专家介绍,春夏养阳,秋冬养阴,梨能滋阴润燥,所以秋季最宜吃梨,梨是防燥的最佳食物。吃梨不仅能防止和缓解秋燥综合征,还有助于预防感冒。如果患了感冒、肺炎,特别是发烧的人,将吃梨作为辅助治疗的一个措施,还能促进康复,与香蕉、苹果比较,梨的糖含量不算太高,吃梨后不会使血糖水平突然出现高峰。因此,糖尿病人在控制全天总热量摄入的前提下,可以适量吃些梨。

有报道称,韩国科学家的研究发现,梨含有的多酚类生物活性物质,有促进身体排出致癌物多环芳烃及其代谢物的作用。所以在吃诸如腌菜和烧烤等容易产生致癌物的食品时,同时吃一只梨或喝杯鲜梨汁,有可能抵制致癌物对人的侵害。

做好搭配 食疗方功效不同

梨既可生吃,也可熟食。民间流行许多将梨与其他食物搭配用于治病的食疗方。专家介绍了5款适宜秋季食用的食疗方法。

红糖梨汁:取雪梨一只洗净,去核与皮,切成小块,在榨汁机内榨出梨汁,放入杯中,放到微波炉内,略温,加入适量红糖,趁热饮。红糖性温,加入梨汁中,能协调梨的凉性。脾胃虚寒表现较轻的人,若患咽喉疾病而欲吃梨缓解症状者,可选择此方。

百合桂圆梨汁:将梨1只(约150克)洗净,去核,切成小块,与百合25克、桂圆肉10克,一同放入锅中,加水煮沸后,再加冰糖适量,慢火煮40分钟。一次服用,能润肺滋阴,益气安神。

冰糖炖梨:将梨1只(约150克),切块,加冰糖20克,注清水,煮沸后小火煮炖,至梨熟透。吃梨喝汤,每日一剂,早晚分吃,能治慢性咽炎与慢性支气管炎。教师、歌唱演员若常用此法吃梨,能润喉开音,收到保养嗓子的效果。

雪梨芹菜汁:用雪梨与芹菜各半,洗净后,放在一起榨汁,每日饮一杯,能治颜面痤疮(俗称“粉刺”、“青春痘”)。

煮梨粥:吃梨粥能防秋燥。做法是:先将梨去核削皮,切成指头大的小块,再在锅内放入淘过的粳米,一次加足水,煮开后,放入切好的梨块,慢火煮30分钟即成。(刘政)

秋季防燥 食梨为先

防老年痴呆多揉5个穴位

按摩双侧风池穴、翳风二穴:风池穴在项部、枕骨之下,微低头,耳后高骨后一横指凹陷处。翳风穴在耳垂后凹陷处,此组穴可改善基底动脉供血情况。

按摩四白穴:四白穴在下眼眶中点,直下约0.5cm凹陷处,此穴多气多血,刺激该穴对颅内供血作用最好。

按摩印堂穴:印堂穴位于两眉头连线中点,该穴有改善血液循环、活化脑细胞、增强记忆力的作用。

刺激委中穴:委中穴位于腘窝横纹中点,属足太阳膀胱经。其经络循行可以从头顶入里联络于脑,刺激此部位,可直达脑府,使头脑清利,浑身舒爽。

以上几个穴位,早晚各按一次即可,一次揉20分钟左右,可交替使用,每次任取一组,长期坚持,能有效预防老年痴呆。(黄莹)

选购金针菇有窍门

优质的金针菇颜色应该是淡黄色或黄褐色,菌盖中央较边缘稍深,菌柄上浅下深。还有一种金针菇色泽白嫩,呈乳白色。不管是白是黄的金针菇,颜色特别均匀、鲜亮,没有原来的清香而有异味的,可能是经过熏、漂、染或用添加剂处理过。(王刚)

没沫的啤酒不宜喝

啤酒行业专家表示,行业内一般都会把泡沫质量作为衡量啤酒质量的重要标准。好的啤酒倒进干净玻璃杯后的泡沫一定是具有细腻、洁白、丰富、挂杯、稳定持久等特点。现在的各类现酿啤酒、原浆啤酒,如果倒出来没有泡沫,品起来不杀口的,建议不要饮用。(马浩)

选面包 硬比软好

很多人在挑选面包的时候,都喜欢挑选那些松松酥酥、细细软软的面包,其实,硬面包比软面包更健康。硬的面包热量较低,含糖量和油脂少;软的面包太甜,增加了糖尿病的患病几率,油脂多了,容易使人肥胖。(吴明)

金银首饰清洁妙招

金饰品可用棉签蘸点花露水来擦拭,也可用淘米水把首饰泡一泡。如果金首饰表面起了一层黑膜,把2克食盐、7克小苏打、8克漂白粉、60毫升清水兑在一起,然后把金首饰放在里面浸泡2小时,取出用清水洗干净,擦干水分,金饰品就焕然一新了。银首饰脏了或变黑,可以用口红擦拭;或用碳酸饮料浸泡去除表面脏污;用牙刷蘸牙膏刷洗,也能把银首饰刷得光洁如新。(韩宇)

勾芡五要领

1.菜品九成熟时进行勾芡,过早芡汁会发焦,过晚则使菜失去脆嫩的口味。2.油多时不能勾芡,否则芡汁不易黏在食物上。3.用单纯粉汁勾芡时,必须先调好菜肴的口味、色泽,再淋入湿淀粉勾芡,才能保证菜肴的味美色亮。4.汤汁太少时不要勾芡,否则容易糊锅。5.芡汁浓度要适中,太浓会使菜品变干,太稀则会冲淡菜的味道。(胡忠)

虾皮应泡几次水

虾皮、虾米都含有二甲基亚硝胺等能致癌的挥发性亚硝基化合物,食用前如能将其在日光下直接暴晒3~6小时,可达到减少致癌物的目的。最方便的方法是用水多泡几遍,然后再焯一下。如果用凉水的话,要换3~5次水;如果用温水泡,换2~3次水就够了。(于鹏)

早晨腹泻方

【处方】人参10g,淮山药15g(炒),椰子肉15g,炮姜10g,莲子肉15g,大枣3枚。

【制用】每日1剂。凉水煎3次,共煎取药液300毫升,分3次(早饭前,午、晚饭后)温服。

【功能】益气健脾,温阳止泻。

【主治】由于脾肾阳虚,气虚脾弱引起的晨起大便稀溏,体倦乏力,形寒畏冷,或有肠鸣腹胀,足冷形厥。

【禁忌】生冷油腻。(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

实行门诊首诊测血压,对确诊高血压患者进行登记管理,定期进行随访;对辖区内35岁及以上II型糖尿病高危人群进行有针对性的健康教育、登记管理、定期随访、心理健康疏导等。

八、重症精神疾病患者管理:对辖区重症精神疾病患者进行登记管理,在专业机构指导下对在家居住的重症精神疾病患者进行治疗随访和康复指导。

九、结核病患者健康管理:为辖区内诊断明确、在家居住的结核病患者进行患者信息管理、随访和用药管理、用药指导、健康体检。

十、传染病及突发公共卫生事件报告和处置:及时发现、登记并报告辖区内发现的传染病病例和疑似病例及突发公共卫生事件,参与现场疫点处理,及时报告。

十一、卫生监督协管:协助有关专业机构开展食品安全信息报告、职业卫生咨询指导、饮用水卫生安全巡查、学校卫生服务、非法行医和非法采供血信息报告。

十二、中医药健康管理服务:每年为老年人提供中医药健康管理服务,同时在儿童6、12、18、24、30、36月龄对儿童家长进行儿童中医药健康指导。

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

生活锦囊

人人享有基本公共卫生服务项目

国家基本公共卫生服务项目,是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容,是深化医药卫生体制改革的重要工作,是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担,城乡居民可直接受益。

目前,国家基本公共卫生服务项目有12项内容。

一、城乡居民健康档案管理:为辖区常住人口建立统一、规范的居民健康档案,健康档案主要信息包括居民基本信息、主要健康问题及卫生服务记录表等;健康档案及时更新,并逐步实行信息化管理。

二、健康教育:针对健康素养基本知识和技能、优生优育及辖区重点健康问题等内容,向城乡居民提供健康教育宣传信息和健康教育咨询服务,设置健康教育宣传栏并定期更新内容,开展健康知识讲座等健康教育活动。

三、预防接种:为适龄儿童接种乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、甲肝疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗、麻腮风

疫苗等国家免疫规划疫苗;在重点地区对重点人群进行针对性接种,包括肾综合征出血热疫苗、炭疽疫苗等;发现、报告预防接种中的疑似异常反应,并协助调查处理。

四、0-6岁儿童健康管理:为0-6岁儿童建立儿童保健手册,开展新生儿访视及儿童保健系统管理。新生儿访视至少2次。儿童保健1岁以内至少4次,第二年和第三年每年至少2次。4-6岁儿童每年提供一次健康管理服务,进行体格检查和生长发育监测及评价,开展心理行为发育、母乳喂养、辅食添加、意外伤害预防、常见疾病防治等健康指导。

五、孕产妇健康管理:为孕产妇建立保健手册,开展至少5次孕期保健服务和2次产后访视。进行一般体格检查及孕期营养、心理等健康指导,了解产后恢复情况并对产后常见问题进行指导。

六、老年人健康管理:对辖区60岁及以上老年人进行登记管理,进行健康危险因素调查和一般体格检查,提供疾病预防、自我保健及伤害预防、自救等健康指导。

七、慢性病健康管理:对辖区内35岁及以上高血压患者进行指导,