

秋季养生重在养肺

□新华区人民医院主治医师
马永池

立秋,意味着进入了秋季,但秋季的气候还没有真正到来,暑气一时难消,“秋老虎”也虎视眈眈。但立秋又是由热转凉的交接节气,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,也是人体阳消阴长的过渡时期,此时要调整饮食和作息,注意养肺润肺。

立秋养生重在养肺

中医讲究“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”,根据节气特点,秋季养生重在养肺润肺。

根据这一原则,秋季应尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛辣之物,适当多食苹果、石榴、葡萄等酸味水果和蔬菜,以助养肝。还要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物,可使体内湿热之邪从小便排出,从而调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。此外,还可多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、梨、猪肺等,可以起到滋阴润肺养血的作用。立秋后要每天早晨喝粥,粥利于健脾,可助脾胃滋阴,平衡健旺的阳气。

秋季燥气当令,易伤津液,《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥”。秋季饮食以“滋阴润肺”为基本准则。初秋时分,气温仍偏高,应继续注意避阳降温,饮食宜清淡、易消化,同时注意及时补充水分。通过以下食物或药物补养肺阴,可防止机体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响,产生疾病。

多吃萝卜:民间有“秋后萝卜赛人参”的说法。萝卜不仅营养丰富,且有较高食疗价值,行气、消食、止咳、化痰、生津、除燥、解毒、利尿。榨取的鲜萝卜汁对口腔溃疡、扁桃体炎、热性哮喘、高血压等疾病均有疗效。

常备百合:《本草纲目》记载百合具有润肺止咳、宁心安神、补中益气的功效。现代研究表明百合不仅味道鲜美,而且富含蛋白质、维生素及钙、磷、铁等营养元素,是老幼皆宜的营养佳品,秋季可常食百合粥。

适当食鸭:鸭为水禽,性寒凉。营养学家认为,当年的新鸭养到秋季后,肉质鲜美且营养丰



资料图片

富,可补充人体必需的蛋白质、维生素及钙、磷、铁等营养元素,适合秋季进补养生。广东地区喜欢煲汤,人们秋季常食用老鸭冬瓜汤、老鸭虫草汤、猪蹄炖老鸭等。

秋后如何进补

秋季是最好的进补期,不过,如果刚立秋就忙着进补,不仅达不到应有的效果,还会生出诸多弊端。这是因为,在酷暑难耐的夏季,人们常常因为苦夏或过食冷饮等原因,存在不同程度的脾胃虚弱,此时如果大量进食补品,会进一步加重脾胃负担,易导致消化功能紊乱。

因此,秋季进补之前重要的是先调理脾胃。要促进脾胃功能的恢复,使体内的湿热之邪排出,以下三类人要格外注意:

脾虚者吃点粥。表现:食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄。食补:茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米,健脾和胃。食粥能和胃、补脾、润燥,若用上述食物煮粥食用,疗效更佳。

胃火旺者吃点苦。表现:平

素嗜食辛辣、油腻之品的人,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。食补:适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,清泄胃中之火。

老人及儿童吃点山楂。表现:由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。食补:适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

另外,立秋后要少吃西瓜多吃豆。西瓜是很好的清热消暑水果,适合夏季食用,可立秋后,经过一个暑热的长夏,人们的身体消耗很大,特别是一些老年人大

多脾胃虚寒,要少吃西瓜等过于寒凉的水果,以免伤及脾胃,引起腹泻。

豆类多具有健脾利湿的功能,正合立秋节气之用。可以多喝些三豆汤:绿豆,清热解暑;红小豆,清热利湿;黑豆,健脾补肾。三豆汤不仅能清热解毒,还有健脾利湿的功效。

所谓一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。入秋后气候逐渐干燥,如果再吃辛辣的生姜,对养肺不利。可以多吃一些莲藕、荸荠,既能生吃又能熟吃,有养阴润燥,生津止渴的作用。

(本报记者 魏应钦 整理)

血管堵塞致无法透析 市二院助他打开“生命通道”

本报讯 近日,市二院泌尿诊疗中心与超声科合作,在B超引导下为一例血液透析合并动静脉内瘘血栓形成患者成功实施了经皮动静脉内瘘血栓溶栓术,使其闭塞的内瘘血管复通,为之后的血液透析顺利进行提供了有效保障。

据了解,家住叶县的张先生今年45岁,患有慢性肾功能衰竭,于半年前便一直在市二院进行每周三次的透析治疗。谁料近段时间,他突然发现自己左臂上内瘘处血管杂音消失,这种情况意味着极有可能无法进行透析治疗,于是他赶忙前往市二院泌尿诊疗中心求救。

值班医生当即即为张先生进行彩超检查,发现其自体动静脉内瘘已经完全闭塞。“患者动静脉吻合口至静脉端有一长约3cm的血栓形成。”该院泌尿诊疗中心主任周文定说,自体动静脉内瘘作为临床上最常用的永久性血管通路,是肾病患者进行血液透析的先决条件和“生命线”,因此,该患者要想继续通过左臂内瘘透析,必须立即取出血栓。

周文定介绍,既往内瘘血栓形成的治疗方法多为外科切开取栓或重新制作内瘘,不仅创伤大,费用高,而且术后不能立即使用,影响患者的治疗。而B超引导下经皮内瘘血栓溶栓的治疗方法,不仅费用低、创伤小、风险低,而且复通后即可使用,不影响患者的透析治疗。同时考虑到张先生急需透析治疗,泌尿科团队与超声科主任宋宝玲充分沟通后,决定为患者实施B超引导下的动静脉内瘘血栓溶栓术。

近日,该院血液净化室护士长刘素红、护士李红霞在彩超引导下,从动静脉内瘘动脉近血栓处穿刺留置针,并分两次为患者溶栓。第二次溶栓后,听诊内瘘处血流杂音响亮、震颤明显,复查彩超提示动静脉内瘘瘘口、动脉端、静脉端管腔清楚,血流通畅。当天患者即行血液透析一次,血流量240-280ml/分,完全达到透析标准,溶栓成功。

“内瘘护理不当或患者脱水过多、低血压、高脂血症、血管细、血流量小等原因可造成内瘘血栓形成进而导致内瘘闭塞。”为此,刘素红提醒广大透析患者行动静脉内瘘术后应注意:

1.对内瘘术肢的保护,内瘘术肢不可负重,不能长时间上举,睡觉时不要压迫术侧肢体,避免碰撞,防止受伤,衣袖要宽松,避免戴手表、手镯等饰物。

2.每日监测血压,尤其是透析后腹泻、出汗过多等情况下更应注意,避免低血压的发生。同时,内瘘侧肢体不能量血压、抽血和静脉穿刺。

3.保持内瘘侧肢体的清洁,每天透析前清洗局部皮肤,预防感染,透析后按压时间不可过长,压力不能过大,以不出血又能触及血管震颤为宜。

4.饮食应低盐、限水,避免体重增加过快。

5.患者及家属每日5-6次听诊内瘘杂音,如发现杂音、震颤减弱或消失,应立刻到院处理,以免延误溶栓治疗的最佳时机。血栓形成6小时以内溶栓效果最好,超过24小时则很难溶开。★

(李莹 付春晖)



膝关节疼、颈腰椎病 试试武当太极膏

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日,市民李大爷的腰腿疼突然加重,半夜经常被疼醒,这让一家人犯了愁……过去他做过检查,被诊断为腰椎间盘突出压迫坐骨神经、退行性膝关节病、骨质增生、关节间隙狭窄、

半月板损伤。之前一直靠吃药、贴膏药维持,但这次药物不管用了,医生建议他换关节。

正在愁眉不展之时,他了解到武当太极膏对膝关节疼有帮助,随即买了一个疗程,用完之后病症有了很大改善。老人高兴地说:“是武当太极膏解决了我多年的问

题。”记者采访了解到,此药是出口型国家专利配方,专门针对颈腰椎间盘突出、增生、椎管狭窄、椎体滑脱,膝关节滑膜炎、骨质增生、髌骨软化、半月板损伤等骨病。

据介绍,位于市区矿工路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店经销的武当太极膏独

含的元代古方透骨成分能快速穿透皮肤和骨质直达病灶髓核,刺激髓核产生足够的肾骨酶,使骨病得以修复和彻底康复。专家提醒:现在正处于秋季,气血运行通畅,正是治疗关节病的最佳时机,身患以上疾病的人不妨试试武当太极膏。★

市医学会放射专业第六次代表大会暨中原放射影像大讲堂召开

本报讯 8月6日,由市医学会主办,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)承办的“平顶山市医学会放射专业第六次代表大会暨中原放射影像大讲堂”在该院工会大厅隆重召开,并顺利闭幕。来自我市各大医院、各县区医院、矿区医院及总医院的医护人员共计300余人与会。

会议完成了我市医学会放射学第六届专业委员会换届工作。会议由我市医学会会长秦爱华主

持,总医院副院长刘林洪致欢迎词,郑州大学第一附属医院磁共振科主任、河南省医学会放射学分会主任委员程敬亮代表上级专业委员会讲话。经过大会选举,总医院放射科主任陈新晖当选市放射学专业第六届委员会主任委员,副主任委员葛昊、李建钢当选为市放射学专业第六届委员会副主任委员。总医院院长王明君亲临会场向新一届专业委员会成员表示祝贺。

随后,大会开展了“中原放射

影像大讲堂”学术讲座。由程敬亮教授讲授《脑积水的影像学诊断及进展》和《颅内短T2信号病变的影像诊断》,郑州大学第一附属医院副院长、影像学科学带头人、医学影像专业负责人高剑波教授讲授《腹盆腔非实质脏器肿瘤的CT诊断策略》,河南省肿瘤医院放射科副主任陈学军教授讲授《前列腺PI-RADS第二版解读》,郑州大学第一附属医院高雪梅教授讲授《肝脏特异性对比

剂的临床应用》,郑州大学第一附属医院张勇教授讲授《胆系疾病的MRI诊断》,郑州大学第一附属医院赵香田教授讲授《胰腺实性肿瘤的影像学诊断》,及总医院放射科陈新晖主任讲授《碘对比剂的临床应用及不良反应防治》。专家的授课内容紧密围绕医学影像学的热门课题,紧密结合临床需求,具有前瞻性、先进性和实用性,现场气氛热烈,反响强烈。

(李莹)