



立秋吃什么?

专家提醒:立秋节气进补八禁忌

立秋是二十四节气中的第13个节气,立秋之后,气温由热逐渐下降,天气逐渐凉爽,但我们还是要谨防“秋老虎”的入侵。上饶市第五人民医院门诊主任叶夷芬表示,秋季是天气由热转凉,再由凉转寒的过渡性季节,所以有“贴秋膘”之说,但秋季切勿乱补。为此,叶主任提醒广大市民,立秋节气进补的八个禁忌。



忌无病乱补

有些人本身没有什么疾病困扰,但是他又特别的喜欢使用一些滋补身体的食品或者药物,这样不但增加了额外的支出,并且还伤害了身体。就好比,一个人如果长期服用鱼肝油的话,会产生中毒的反应,所以合理并且理性的补充营养是很有必要的!

忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症下药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应将用膳对象分为偏寒偏热两大类,若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

忌多多益善

其实大家都存在误区,认为凡是补药都是好的。其实并不是这样,任何的补品使用太多以至于过量都是有害处的。所以那些认为只要是补药就要多吃,能够健体防身,任何的病痛都能够消除是不科学的。

忌重“进”轻“出”

随着人民生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。因此,大家在提倡进补的同时,也应重视排便的及时和通畅。

忌凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的良剂,它

不仅有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负。而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类等物质,又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。因此,要多吃新鲜的水果和蔬菜,它们含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。

忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗功效的药物。如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。

忌越贵越好

很多人都会有这样的误区,认为东西越贵越好,其实并不是这样。像我们熟知的那些比较昂贵的食物,例如鱼翅和燕窝等等,其实它们并没有太大的神奇的作用。相反,在生活中那些比较常见的例如甘薯和洋葱等等,它们却能起到食疗的作用。

忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面地系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。(本报记者 桂颖辉 文/图)



人的一生有三分之一是在睡眠中度过的。我们每天都要睡觉,晚上睡觉,中午睡觉,但是你有没有关注过睡眠问题呢?据上饶市中医院副主任医师汪玮介绍,例如有的人睡觉磨牙,睡觉打呼噜,喜欢抱着东西睡觉,趴着睡等等,这些睡眠问题其实都和健康息息相关。

睡眠状态暗示健康状况

- 1.睡觉打呼噜:听见枕边人震耳欲聋的呼噜声,有想拿枕头捂死他的冲动没?《伤寒论》中说的“鼻息必鼾”,是因为津液不足,无法濡养好鼻子、颧颞(就是“小舌头”附近),此处是足厥阴肝经的巡行之处,属于“肝主筋”的问题。如何解决:肝胆经络有问题,可考虑柴胡剂,但是柴胡剂不宜久服,长期还是以恢复脾胃功能,恢复胃生津脾津的功能。也可坚持按摩太冲、阳陵泉。
- 2.趴着睡,抱着东西睡:总是有很多人喜欢趴着睡,还有的人还喜欢抱着娃娃之类的玩具睡觉,其实你不知道,你出事了。这可反映了你心阳不振哦,严重的话,还有可能会出现胸闷、心慌等情况。如何解决:平时要注意恢复心气,可以平时艾灸内关穴,或者用桂枝10g、炙甘草10g泡水带茶饮喝。
- 3.手脚缩成一团:为啥手脚总是冰冰凉?怎么暖都暖不过来?在床上手脚缩成一团?这种现象一般女性多见。究其原因,还是脾胃功能弱,心气推动力不够,津液无法濡养到四肢末梢。如何解决:可以每天早上起床服用生姜大枣红糖水,振奋阳气。
- 4.说梦话、磨牙:说梦话、磨牙,是因为心经有热;“心藏神”,只有心得到津液充分的濡养,藏神才藏的好,否则产生了虚热,就会导致睡觉后一系列藏神不好的表现:说梦话、磨牙,更有甚者,出现梦游的情况。这些,都是心的问题哦。如何解决:针对心经有热的情况,一般是心脏长期得不到津液的濡养,产生了虚热,一般会伴有心烦、小便黄等情况。临床上要根据具体的症状,方证对应,遵循“观其脉证,知犯何逆,随证治之”的原则。
- 5.容易醒、夜尿多:如果晚上总是1-3点醒来,或者起来上厕所,要注意自己的肝胆问题哦。如果在3-5点总是醒来,或者去厕所,要注意自己肺类的问题。

几种常见病的适宜睡姿

- 许多疾病就是由于睡姿不当诱发或加重的。下面我们具体介绍几种常见病的适宜睡姿。
- 肺结核:两边肺部都有病的人,最好采用仰睡。如果左肺有病,适宜左侧睡;右肺有病,则宜右侧睡。
 - 心脑炎、哮喘、心力衰竭:采取半躺半坐的睡姿,可改善肺部的血液循环,减少肺部瘀血,增加氧气的吸入量,有利于症状的缓解与休息。
 - 中耳炎:一般脓汁会灌满患侧耳道,为使脓汁引流通畅,可采取患侧卧位,以促进脓液排出。
 - 胃溃疡:胃溃疡病人宜提倡左侧卧位。如果向右侧卧,从胃部流向食管的酸性液体回流量大大多于正常情况,而且持续不断,可引起胃部灼痛。
 - 心脏病:心脏代偿功能尚好者,可向右侧卧。若已出现心衰,可采用半卧位,以减轻呼吸困难,切忌左侧卧或俯卧。
 - 高血压:高血压患者,特别是老年高血压患者,睡姿应为半卧位或侧卧位,可使用15厘米高的枕头,太高或太低都会产生不适感。
 - 胆囊炎、胆石症:宜采取右侧卧位,这样有利于胆汁的排泄,防止结石嵌顿、梗阻,从而缓解疼痛。
 - 腰背痛:适宜侧卧睡,这样可以使肌肉完全松弛,避免肌肉牵拉紧张,刺激或压迫神经,而引起或加重腰背疼痛。
 - 颈椎病:睡觉时应把枕头放在颈下,不要让颈部悬空,也不要突然剧烈地翻身。如能枕用颈椎保健枕自然更好。(本报记者 桂颖辉 文/图)

5种水果 有胃病的人最好别碰



生活中很多人都特别喜欢吃水果,而且水果里面的营养价值也是非常高的。上饶市人民医院预防保健科廖丽华告诉记者,不是所有的人都特别适合吃水果的,有胃病的人最好别碰这5种水果,再有营养也不行。

猕猴桃:猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

桃子:桃子性热味甘酸,含有多种维生素和果酸及钙、磷等无机盐,能开胃。其含铁量居水果之冠。因桃子含丰富葡萄糖和果糖,甜美多汁,具有生津、润肠、益气血、润肤色等功效。而桃子家族中,又以水蜜桃最让人喜爱。因为桃子含有大量大分子物质,胃肠功能弱的人或是儿童不易吸收消化,吃多了反而会加重肠胃负担。

鲜枣:枣有天然“维生素丸”之称,但诸多专家提醒,鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。因为大枣的膳食纤维

含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成肠胃不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

山楂:很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。但脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

番茄:番茄的酸性很高,可能刺激胃产生更多的胃酸。因此,吃太多番茄会导致泛酸、烧心等症状。用番茄做成的番茄酱也如此。

有胃病的患者尽量不要吃上面的这5种水果,不然的话肯定会导致自己出现胃溃疡的症状发生的,而且在平时就应该吃的比较清淡,多喝一些小米粥之类的,而且也可以多喝水,这样的话也是有养胃的效果的。(本报记者 郭淑芬 文/图)

几天没排便体重不变 医生:健康有变

正常人每天都进行排便的话是有很多好处的,不仅可以清除体内毒素,也可以减轻肠胃负担。但是也有这样的人,连续几天或者十几天才排便一次,感觉到自己体重没有增加,也没有通过运动或者干活来消耗掉。家住市区解放路李先生也是这种情况,他自己吃的这十几天的饭,没有增加体重也没有进行排泄,到底去哪里了呢?记者就此采访了上饶市第五人民医院门诊主任叶夷芬。

叶夷芬主任介绍,首先我们来了解一下排便过程。通常我们吃下的食物在经过胃的时候会进行初步消化,然后再进入小肠的时候被小肠上皮细胞进行二次消化,一般来说成年人的小肠大约有四到六米,所以我们人体所需要的大部分水分和营养物质都会在小肠内被吸收。小肠吸收到部分营养物质之后食物残渣会进入到大肠,由大肠再进行进一步吸收水分和营养物质后进行干燥,最后进入直肠形成大便。一般来说正常人的大便形成时间是30个小时左右。

如果肠道功能不正常的话,大便形成过程会受到阻碍,导致积聚在肠道之中,日积月累就会愈加堵塞肠道,形成便秘。不过如果十几天没有排便的话,需要警惕肠

道疾病的发生,有些时候会伴随腹痛、腹泻和便血。便秘影响肠道的正常功能,需值得注意。如果遇到此种情况,一定要前往就医,这可能与肠道息肉、肿瘤、肠道感染等疾病有关。

另外,如果长期不能正常排便,还需要考虑一种先天性巨结肠的疾病,这种疾病因多发,可能与遗传、营养因素有关。主要原因是由于部分肠管先天性有神经细胞缺陷,导致肠道处于痉挛状态。临床主要表现为粪便淤积在肠道中、腹胀和顽固性便秘,有时候会出现十几天都不能排便,长期以往可能现肠梗阻,慢慢发展为巨结肠。目前,唯一的根治性手段只有实行手术切除病变肠管部分。

那么平时该如何注意肠道的通畅呢?有以下几种方法:一、多摄入膳食纤维,即多吃含纤维多的蔬菜水果,有利于排便;二、注意粗细搭配,不可只吃精细食物;三、养成良好的排便习惯,每天定期去蹲蹲厕所;四、每天早晨空腹饮入适量的温水,帮助排便;五、适当地做些体力活动,加强体育锻炼;六、养成良好的生活规律,保持心情舒畅。(本报记者 郭淑芬 文/图)



感冒咳嗽 5种食疗方法好得快

- 感冒咳嗽是一种常见病,几乎每个人都经历过感冒咳嗽,大大影响了生活质量。那么,感冒咳嗽怎么样才能好得快?感冒咳嗽好得快,关键是对症治疗。据市中医院主任医师叶家瑞介绍,首先应明确自己患上了什么感冒。感冒在中医临床上分为风寒、风热、暑湿、表寒里热等型。
1. 风寒感冒: 主要表现为鼻塞声重、打喷嚏、流清鼻涕、咳嗽、痰白稀、怕寒明显,全身无汗且有酸痛不适的感觉,一般不发热,即使有发热也比较轻。
风寒里热感冒: 主要表现为流黄黏稠鼻涕,发热明显,甚至有高热、出汗、咽喉痛、咳嗽、痰黄稠,舌苔呈薄黄色。
暑湿感冒: 主要表现为发热、头昏、浑身胀痛、身体倦怠,伴有胸闷、恶心等症。
表寒里热感冒: 又名“寒包火”,多由恶寒发热、咳嗽气喘、痰黄黏稠、烦躁、头痛为主症。对于不同感冒的治疗方法: 风寒感冒应该用辛温的解表药以宣肺散寒, 风热感冒应该使用辛凉的解表药, 暑湿感冒则应该用清暑祛湿解表的药物。药物的服用注意在医生指导下使用。
下面介绍几个简单的食疗方,可供参考:
 1. 风寒风寒感冒: 生姜汁: 生姜30克, 红糖30克, 煎汤分3次服用。
葱根姜片饮: 白菜茎根1个, 萝卜1个, 共切粗片, 生姜3片, 红糖50克, 加水适量, 煮开3-5分钟, 热服。
 2. 风热感冒: 桑叶薄荷饮: 桑叶5克, 菊花5克, 薄荷3克, 苦竹叶30克。将上述药物用清水洗净, 放入茶壶内, 用开水泡10分钟即可, 随时饮用。
银花薄荷饮: 银花30克, 薄荷10克, 鲜芦根60克。先将银花、芦根加水500毫升, 煮15分钟, 后下薄荷煮沸3分钟, 滤出加适量白糖, 温服, 日服3-4次。
 3. 暑湿感冒: 清暑祛湿茶: 鲜扁豆花、鲜荷叶、鲜玫瑰露各20克。先将荷叶切成细丝, 与扁豆花、玫瑰花置入容器内, 加水500毫升, 煎成浓汁, 加适量冰糖, 代茶饮。
 4. 表寒里热感冒: 菜头绿豆饮: 白菜头1个, 绿豆芽30克。白菜头切片, 与绿豆芽同煎, 取液饮用。
青龙白虎饮: 白萝卜30克, 青橄榄2枚。白萝卜切片, 与青橄榄煎汤代茶饮之。(本报记者 郭淑芬)