

夏天狂吃冷食物 “秋后算账”胃痛苦

专家提醒:高温天结束该养养胃了



天气的炎热,让人们实在受不了,冰西瓜、冰啤酒、冰饮料、冰淇淋……凡是与冰有关的食物,大受欢迎。由此带来的胃病患者也急剧增多。

冰啤好喝胃难堵

周师傅是建筑工人,在杭州打工10多年了。他患有浅表糜烂性胃炎也有10多年了。这些年,他一直很注意生活和饮食习惯,冰的冷的食物绝不吃,定时定量吃饭,所以一直相安无事。前几天,天气实在太热了,他忍不住就买了两瓶冰啤酒,回家后一下子就喝光了,结果,半小时后,胃痛得要命,老毛病又犯了。

专家说,今年夏天,前来就诊的患者中,约有三分之一的情况跟周师傅相似,都是因天气太热,吃冰西瓜、冰饮料、冰淇淋等生冷食物,导致胃病复发。

喝点姜汤驱寒温

专家表示,胃有“腐熟水谷”的作用,吃进去冷的食物后,胃必须先以自身的阳气将它们温化,然后予以腐熟,最后才能把它们传入肠中。而温

化冷食需要消耗大量的阳气,这种消耗会影响胃的功能。脾胃阳气本来就虚弱的人,冷食下肚后,会引起腹痛、大便稀、四肢沉重、疲乏无力等。这是“胃虚过食冷物,抑遏阳气于脾土”的典型表现。

除了“寒邪犯胃”,中医定义的胃炎还有一种“暑湿伤胃”。夏天多暑湿之邪,而湿邪又最容易伤脾胃,所以会闹肚子。“湿邪最大特点是黏滞不通,这类胃病最明显的表现是胃脘部闷痛,胸腹闷胀,身体困重,口里发黏,此外还有类似感冒的发热怕冷,恶心呕吐,口干但不想喝水,小便黄等症状。”

一个夏天下来,吃了那么多冰冷的食物,咋办?“补救的办法最简单的,就是在汤里放点生姜。”专家说,民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,这是有一定道理的。夏天吃点姜,驱寒温胃,有一定的祛湿作用。当然,吃姜也要掌握一个度,不要吃得太多,在汤里放生姜,以汤不辣为好。

(苗露)

夏秋交替 进补从膏方开始

夏秋两季渐渐交替,老年朋友们这两天会感觉到,早晚温差在不断拉大,而且,气温不太稳定,秋老虎还会来串串门,晒一阵,暴雨也会来一阵又来一阵,湿润后凉爽一阵,让你捉摸不透。正常人对夏秋变季时的气候改变,能较快地适应。但老年朋友、儿童及一些慢性病患者因体质下降,气虚血弱,对环境的变化比较敏感,难以适应变季,稍不注意,则会旧病复发或新恙丛生的现象出现。

夏转秋 进补开始

先前的炎热天气,一些老年朋友担心荤菜吃得过多,会使血压、血脂过高,刻意限制了饮食,偏向于食用蔬菜、水果等清爽类食品。一个夏天过去,胃口总淡下去不少,食欲不佳,蛋白质摄入量过低,肠胃蠕动能力也随之减弱。其中一部分人,会因此出现四肢乏力、精神不振的情况,去检查,发现血色素特别低,可是脑CT、记忆力检测都查不出问题,这其实是因偏食等引起的贫血,造成的营养障碍。

眼下转入秋季,胃口会渐渐好起来,之前因为夏天落下的“遗憾”,在秋天要慢慢补上。秋天,在五行中属于金,金的特点是稳固,正如秋天是收获的季节,人们储蓄粮食,体内气体运动方式是向内收缩,不断地存储元气。《内经·四气调神大论》里写道:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”可以作为秋季养生的总则。所以,接下来的日子,赶紧提起精神,给自己来个整体进补,进补身体,进补心灵,肯定是没错的。

中医讲秋养收

在秋天,自然之气因万物成熟而平定收敛,人是自然之子,应该与自然同步。《内经》里“早卧早起,与鸡俱兴”的作息时间,就是说人应该早睡早起,和鸡的活动时间相仿,以保持神志的安宁,减少秋季肃杀之气对人体的影响。

在饮食上减辛增酸,因辛辣入肺之物,使肺气更旺。而酸性食物入肝,有助肝气强盛,不致受肺气和肺邪的侵。在心灵上,保持平和的心态,遇到不开心的事,可以使用移情



的方法,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,以泄盛满之肺气,否则会有“太阴不收”之弊,导致“肺气焦满”,罹患肺病。特别应该出去走走,多交朋友、游山垂钓、弈棋养花等使人兴奋愉悦的活动,以良好的心境,去抗御自然界肃杀衰败景观的负面影响,独居的老年朋友们尤应注意到这一点,而且出去走走需要体力,更应该调养起来,补足元气。

秋季的进补,相对于冬季的冬令进补,来得温润平和些,微微进补就可以了,重要的是存储元气,又要兼顾养阴。

人参与黄精的配伍

据了解,存储元气首选的还是人参,《理虚元鉴》中曾说道:“人参能大补元气,在阴补阴,在阳补阳,能温能清,能入五脏六腑,无经不到,益心气,安心神。”一般老年朋友会认为,人参应当在冬令进补时来一支,现在火力是否太猛太旺。这就要看有经验的老中医如何来配伍了。这时,黄精成了不二之选,为什么,因为黄精可以中和人参里的火,配伍之后,人参的补益作用不但能得以很好地显现,同时“黄精”又能滋阴生津,防止上火。

现代《中国药典》记载,黄精性甘、平,具有补气养阴、健脾、润肺、益肾作用,可用于脾

胃气虚,体倦乏力,胃阴不足,口干食少,精血不足,腰膝酸软,内热消渴。在现代,国家卫生部把黄精归于药食同源品种,药食同源指既可食用又能作为中药材防病治病的植物,经过多年,甚至数百年、数千年食用而被证实对人体有益无害,适合老年朋友长期食用。

在人参配伍黄精的基础上,再配伍上玉竹,滋阴生津,配上茯苓适当利水渗湿,就更加绝妙,利于吸收。

在我国唐代有一个叫孙思邈的人,他是将黄精作为药食同源的先行者,相传他活了一百多岁,在其代表作《千金要方》中,系统地记载了养生理论和方法,其中,记载他经常服用黄精养生的例子,甚至用自身学识将黄精经过配伍制成黄精膏,叫“孙真人黄精膏”,用来滋阴生津、宽中下气,这在当时是件稀罕又时髦的事。

中老年朋友不妨趁着夏转秋的时节,去试试这类调理进补的膏剂,让这个交替转得更顺一些,给接下来的日子助力。在选择的时候,请认清正规的,品质有保证的国医国药馆制作的人参黄精膏剂类产品总是没错的。

(郇叶)



血液供应价格 成本构成

医疗机构对公民临床用血的收费包括血站血液供应价格和医院配血费两部分。《中华人民共和国献血法》规定,我国实行无偿献血制度,公民临床用血时只需要支付血液采集、储存、分离、检验等费用。这个费用成本收费,即血站血液供应价格。卫生部和国家发展改革委于2005年发布的公民临床用血收费标准规定,血站向医疗机构供应血液的价格包括血站采集、储存、分离、检验的费用,其中,全血供应价格全国统一为200毫升220元,其他新增血液项目和收费标准由各省、自治区、直辖市卫生行政部门会同同级价格主管部门根据当地实际情况制定和公布。血液供应价格成本主要来自以下环节。

1.血液采集。采集血液由国家认定的具备采血资质的医务人员按照采血技术规范进行,用于采集血液的血袋等材料都有严格的质量标准,所有与血液接触的用具都是一次性的,用后集中销毁。采血前还要对献血者免费体检。

2.血液检测。采集的血液由血站按国家规定的标准对每一个检测项目用两种试剂,经两批人员检测两次合格后才能用于临床,以保证用血安全。

3.血液分离。用设备或手工把血液分离为不同成分,如红细胞、血浆等。

4.血液储存。一袋血液从采集到到医院输给患者,整个过程要在冷链的条件下储存,才能保障血液质量。

(申飞)

失眠时间闻 洋葱和生姜味



厨房中的洋葱和生姜有治疗失眠的作用,主要是其气味可使大脑皮层受到抑制,从而能安神助眠,闻着这些气味就能很快入睡。

生姜性味辛、微温,入肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、散寒止咳的功效。现代药理研究表明,生姜含姜醇、姜烯、柠檬酸等多种成分,具有缓解疲劳、改善睡眠等作用。洋葱性味辛、温,入肺、胃经,具有发表散寒、通阳、芳香开窍的作用。现代药理研究表明,洋葱中含有糖、蛋白质、维生素及多种微量元素,还含有大蒜素和植物杀菌素,可缓解人体疲劳。洋葱特有的辛辣气味,能发挥镇静神经、诱人入眠的功效,可治疗失眠、多梦等症。

取生姜20克,洗净切碎,用纱布包裹,置于枕边,每晚睡前闻其气味,10分钟后左右便可酣然入睡。或取1/4个洋葱,洗净捣烂,放入小瓶内盖严,置于枕边,睡前稍开盖,闻其气味,10分钟左右即可入睡。两种方法任选其一,连续使用15~30天后,睡眠状况会明显改善。

(顺琪)