立秋遇末伏

"贴秋膘"还是要悠着点儿

立秋是夏秋之 交的重要节气, 立秋 后天气逐渐转凉,而 且经过一个夏天的 消耗,适当进补调理 身体是很有必要的。 不过,虽然已经立 秋,但尚未出末伏, 暑热未消,所以不能 急着进补以免加重 脾胃负担而致病。此 外,秋令主燥,专家 提醒秋季进补要结 合个人体质,在调理 好脾胃袪除湿邪的 基础上,以清淡滋润 之品润肺养肺,而不 能过服滋腻之补品。



暑气未消不提倡"大补"

时已立秋。许多人在立秋后 就开始着重进补,特别是侧重动 物类饮食的补充,美其名曰"贴秋 膘"。这样做有没有道理呢?对此, 德州市一医院中医专家表示,所 谓"贴秋膘",其实就是秋季进补 的意思,立秋后天气逐渐转凉,且

夏天由于天气较热,往往消耗大、 胃口差,所谓"一夏无病三分虚", 因此秋后进行适当的营养补充和 身体调理是有必要的。

不过,虽然已经立秋,但现 在仍在末伏中,暑热未消,天气 可能还会热上一阵子,因此不急

着进补,尤其是不提倡"大补"或 过度补充肉类饮食,以免加重脾 胃负担,影响消化,甚至导致腹 泻、腹胀等其他不适。专家建议, 在立秋后一个月内,最好先调理 下身体,排排暑湿,扫清障碍后 再来讲补。



进补要结合个人体质

中医所谓"进补"更多的是 指根据季节变化特点、个人身 体体质等来综合调整,而非千 篇一律地吃补品。因此,不管是 秋季还是其他季节,其进补都 应该在分清体质虚实的基础 上,与自然环境的变化保持一

秋天燥邪为盛,最易伤人 肺阴。此时可以通过食疗达到 生津润肺、补益肺气的功效。首 先要适当保暖、避风寒,不吃喝 冰冷食物饮料。饮食养肺应多 吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂 蜜、芝麻、豆浆、藕、梨等,但要 结合个人体质、肠胃功能酌量 选用。白木耳有补肺润燥之功 能,胡桃有补肾安神之效,秋季 服用更有疗效。梨肉香甜可口, 肥嫩多汁,有清热解毒,润肺生 津、止咳化痰等功效。这些食物 与其他有益食物或中药搭配则 功效更佳。

(王乐伟)

头条相关

"贴秋膘"进补几大忌

根据中医"春夏养阳,秋冬 养阴"的原则,秋季进补是十分 必要的,但进补不可以乱补。

忌无病乱补:无病乱补 既增加开支,又害自身。如服 用鱼肝油过量可引起中毒,长 期服用葡萄糖会引起发胖,血 中胆固醇增多,易诱发心血管

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 症服药才能补益身体,否则适 得其反,会伤害身体

忌多多益善:任何补药服 用过量都有害。如过量服用参 茸类补品可引起腹胀,不思饮 食;过服维生素C可致恶心、 呕吐和腹泻。

忌以药代食:重药物轻食

物是不科学的,许多食物同时 也是有治疗作用的药物。如多 吃荠菜可治疗高血压;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。



秋老虎

8月12日,虽已立秋,但夏日的余温不减,不少市民仍在岔河内戏水降温。 本报记者 马志勇 摄

秋瓜坏肚"立秋后谨慎吃西瓜



立秋过后,民间有"啃秋" 等习俗,不少市民趁此时节,买 来西瓜全家"啃秋",但过量贪 吃冰冻西瓜,反而可能"啃"掉 健康,这几天医院的门诊腹泻、 发烧的市民明显增多,大部分 都是贪食了西瓜等性寒凉的水

民谚说"秋瓜坏肚",就是

指立秋以后再继续生食大量瓜 类,容易引发胃肠道疾病,特别 是儿童和胃肠道功能不好的人 更要注意忌口。秋天水果的糖 分含量较高,而且性凉,秋天本 身属干燥热的气候, 过分清凉 会对胃肠道产生负担,所以不 宜多吃,尤其小孩子特别不适 宜,因为他们的胃肠道功能本 身还没完全发育好。

西瓜本身性凉,加上立秋 后人的胃肠道对寒凉食物的适 应力下降,所以立秋后的西瓜 应少吃,尤其是冰冻的西瓜,更 不能像盛夏那样大快朵颐,否 则易伤脾胃和引发其他疾病。

立秋后人要吃一些温热的 水果,如:梨、柿子、橘子等,以 调理脾胃,这样才无损身体阳 气,到了冬天比较不容易感冒、 腹泻或者手脚冰冷等。其他冰 冷食品也一样,在食用前最好 能看一下保质期,而且只能适 量采食。普通人还是少吃冰冷 食物为宜,特别是年老体弱、心 血管疾病患者、婴幼儿、体质寒 凉等特殊人群,更应忌吃。

医疗快讯

陵县基本药物 统一配送

自基本药物制度实施以来,陵 县严格执行基本药物采购制度,辖 区内卫生院、一体化村卫生室所用 药品全部来自山东省基本药物网上 采购平台,对于规范药品进购渠道、 降低药品价格发挥了重要作用

为有效解决这一问题,陵县卫 生局建立健全药品统一配送体系, 所有药品严格按规定进行网上集中 采购,确保药品贮备充足,能够随时 保证村卫生室用药需求;专款、专人 保障基本药物的及时配送和分发。 保证所需药品及时送达,实现了县 内所有一体化村卫生室的无缝隙全 覆盖;建立基本药物公开公示制度。 在卫生院、一体化村卫生室设立醒 目明了的基本药物价格公示牌,确 保全县基本药品价格的统一,自觉 接受群众监督,有效地防止了村卫 生室网外购药,确保药品来源安全

截至目前,陵县基本药物采购 额达900余万元,让利群众100多万

宁津中医院举行 技能知识竞赛

为提高医务人员医院感染防控 意识,近日,宁津县中医院举办了医 院感染管理知识竞赛。整个活动分 为理论测试,现场技能操作和倡导 "医院感控,你我行动"签名三部分

参加比赛的共有6支队伍,竞赛 内容围绕院内感染知识、医院感染 相关法律法规、医院感染应知应会 等相关内容,分为必答题、抢答题。 风险题三个环节进行。通过激烈的 角逐,检验科获得团体一等奖。竞赛 结束后医护人员演示了无菌技术操 作、7步洗手法及无菌穿隔离衣的方 式,并在"医院感控,你我行动"的条 幅上签名。

通过举办院感知识竞赛,强化 全院医务人员院感理论知识,提高 医院感染防控意识、推进医院感染 管理工作的发展,更好地为患者服 务起到了积极作用。 (李全方)

市人民医院带动 静脉穿刺新技术

静脉输液是临床常用的护理技 术操作,如何为病人建立有效适宜 静脉通道,稳、准、快、安全地将药物 输注到病人体内,是护理工作研究 的重要技术操作内容。

近年来,德州市人民医院先后 选派5名护理骨干参加省级PICC培 训班,2013年12月又派2人分别参加 省级、全国PICC提高班,即B超引导 下改良塞丁格穿刺技术。为更好地 开展此项工作,德州市人民医院于 2014年6月通过竞争答辩成立了静 脉输液学术小组,主要开展B超引导 下改良塞丁格PICC穿刺技术,PICC 及CVC、输液港等带管患者的维护 技术,它标志着德州市人民医院的 静脉穿刺技术迈上一个新的台阶, 已成为德州市第一支静脉输液治疗 的专业护理队伍。

作为德州市唯一一家三级甲等 医院,德州市人民医院静脉输液小 组的全体成员将在院领导的大力支 持下,积极开展工作,支持、指导、协 助全市其他兄弟医院开展此项技 术,竭诚为全市广大医务人员及患 者提供更加规范的服务。 (李梦娇)