

入秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,气温由酷暑模式逐渐变得凉爽。此时,暑湿尚未消退,秋燥渐起,昼夜温差大,人体呼吸系统容易受到侵犯。

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季应及时补充夏季耗损,顺应季节的自然特性养生,能起到事半功倍的效果。8月29日,记者采访了自治区中医医院暨中医研究院肺病科主治医师郭涛,从中医角度为大家带来秋季养肺攻略。

A 入秋干咳嗽需注意 不能以咳止咳

入秋以来,68岁的李女士常常夜间干咳不停,早上起来声音嘶哑,总感觉口干口苦。李女士来到医院就诊时,医生告诉她这是秋燥耗损津液的典型症状。

郭涛介绍,进入秋季,尤其是处暑后,白天热,早晚凉,昼夜温差较大,空气湿度低,也就是人们常说的秋燥开始。秋燥对呼吸系统影响较大,最容易伤肺。中医认为“肺朝百脉”,肺是人体的第一道防线,对其他脏腑有覆盖保护作用,也是人体最“娇嫩”的器官,喜润而恶燥。燥邪伤肺就容易出现鼻咽干燥、口干舌燥,甚至出现干咳无痰、喉咙干痒、痰中带血等症状。如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病,要抓住秋季养肺的黄金时机。

“根据中医五行理论,秋天在五脏中与肺脏对应,因此入秋后要内外兼施,采取身心同养的保健手段滋阴润燥,养护肺脏,安然过冬。”郭涛说,秋燥的致病原因有很多,对于燥咳症状严重的一类人,并非多喝水就能解决问题,秋天燥邪太过还会对人体的肝气造成损害,容易引起情绪波动、内分泌紊乱、月经失调、心慌心悸、失眠等问题,这时不但要润燥,还要疏肝解郁。他建议,出现此类问题需尽快就诊,由医生检查诊断后再进行专业治疗。

吃出健康

多吃蔬菜水果 能缓解心理压力

澳大利亚研究人员一项最新研究发现,多吃蔬菜水果能缓解心理压力,推荐人们依据世界卫生组织的建议,每天摄入至少400克蔬菜水果。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍,他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现,每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人,压力水平要低10%。炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态,都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质,可以改善人体内的炎症和氧化应激状态,有助于心理健康。(据《新晚报》)

菠萝蜜的核不能吃？



别看一个菠萝蜜个头挺大的,其实它1/3的体积都是核,也就是菠萝蜜的种子部分。很多人在吃菠萝蜜时,会将核直接去掉,认为菠萝蜜的核是不能吃的。

其实菠萝蜜的核不仅可以吃,而且还是菠萝蜜的宝藏部位,非常有营养,不仅高蛋白、低脂肪,而且还富含膳食纤维,能增强饱腹感、预防便秘,对肠道健康有益。有人测定了菠萝蜜核中的矿物质含量,结果发现它的钾含量很丰富,与西版纳菠萝蜜核相比,海南菠萝蜜核的钾含量更具优势。

所以今后吃菠萝蜜别扔果核,可以用盐水煮一煮直接吃,口感粉糯,有点板栗。也可以和大米一起煮饭,菠萝蜜核的赖氨酸含量丰富高达1%以上,而谷物缺乏赖氨酸,二者一起吃可形成营养互补,提高蛋白质的吸收利用率。

虽然菠萝蜜既有营养又好吃,但肥胖人群、糖尿病人群、高尿酸人群不宜贪嘴,要谨慎食用。(据新华网)

掌握四个技巧 粗杂粮吃得舒服

权威期刊《柳叶刀》上发表的一项研究发现,全谷物和豆类中丰富的膳食纤维,能帮助人们降低全因死亡率,预防多种慢性疾病。

此外,粗杂粮中B族维生素、不饱和脂肪酸、膳食纤维、各种矿物质、植物化合物等含量较高,对人体的益处更是数不胜数。

中国居民膳食指南建议:健康成年人每天应吃250克至400克(生重)谷薯类,其中50克至150克(生重)为全谷物和杂豆类。

粗杂粮的吃法有很多,最简单

秋季养肺有道 重在滋阴润燥

纳紫璇

C 药食同源 食补防秋燥

秋季如何养肺,郭涛表示还可从药食方面进行适当养生调理。“中医有药食同源的说法,许多食物就是很好的药物。”在郭涛看来,秋天阴液容易消耗,且温燥气候易伤阴津,人们容易出现头发枯燥、皮肤紧绷、眼睛干涩等问题,他建议可在水中适量加入少量食盐饮或具有润肺养阴作用的蜂蜜饮用,以配合“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的秋季饮水养生之道。

“饮食中应多吃一些银耳、梨、葡萄、柑橘、蜂蜜、百合、山药、紫菜、海带、绿豆汤等有润肺、养阴清燥功效的食物。日常饮食还应当戒除辛辣,食用辛辣、烧烤、煎炸等食品容易上火,损伤阴液,易加重秋燥症状。”

郭涛向大家推荐了有效食用梨以防秋燥的好方法,梨味甘酸而平,有润肺清燥、止咳化痰的作用,对干咳、咽喉干痒等症均有良效,既可以生吃也可熟吃,生吃以清火润肺为主,适宜于有肺燥、肺火的人。熟吃以滋阴润燥为主,对一些中老年人、脾胃虚弱的人群,可以将梨子煮着吃,可以滋阴润肺。另外,削下来的梨子皮还可以煮水喝,起到润肺作用。



的当数蒸饭。如果想蒸得好吃,吃得舒服,还得掌握以下四个技巧。

·**蒸前先泡。**除小米外,不少粗杂粮吸水速度很慢,要想将粗杂粮饭蒸得软烂,需要提前将粗杂粮浸泡至少3小时,口感才会更好。

·**多放点水。**蒸普通白米饭时,一杯米大概加1.3到1.5杯水即可,但粗杂粮一般一杯的量需要加1.5杯到2杯的水。

·**用高压锅。**用电饭锅很容易蒸出硬邦邦的粗杂粮米粒,不但口感差,更会损伤脾胃,此时不妨使用电压力锅的“粗杂粮饭”功能。当然,如果只有电饭锅也没关系,粗杂粮多泡一会,蒸时间长一点(45分钟以上),蒸好后再焖一会也是可以的。

·**搭配白米。**粗杂粮虽好,但毕竟胃肠多年习惯于精白米面,要有一个适应过程。膳食指南中

推荐每天吃50克至150克的全谷杂豆,只占一天主食干重的20%至50%。因此,可在蒸饭时用10%至20%的粗杂粮代替粳米。等身体适应,再逐步增加。对于肠胃不好的人来说,食用粗杂粮频率上也要讲究循序渐进,比如开始一周3次,等肠胃适应了,再慢慢增加到每天都吃。

另外,不少人对食用粗杂粮存在误区,千万注意。

首先,粗杂粮依然含糖,只是其中的膳食纤维,可以使糖缓慢释放,才不会引起剧烈血糖波动。所以,吃粗杂粮只能延缓血糖升高速度,同样需要控制摄入量。

其次,粗杂粮种类也需多样化。比如玉米缺乏赖氨酸,而荞麦、燕麦中植酸含量较高,也不适宜常吃。所以,最好的办法是多种粗杂粮换着吃。(据《浙江老年报》)

升高3倍至4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。适当“贴膘”,应该注意:

1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉。

“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

2.可以经常喝粥。秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。

3.吃动平衡,每天适量运动。运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。(据人民网)



我区首家小儿妇科门诊正式开诊

本报讯 8月30日,记者获悉,自治区人民医院正式开设我区首家小儿妇科门诊,不仅填补了女性“全生命周期”管理部分空白,还填补了我区小儿妇科学领域的空白。

女性一生需要经历胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期和绝经后期7个阶段。儿童期和青春期占女性一生四分之一的时间,是女性生长发育的最重要阶段,这个时期的妇科疾病不但会影响患儿健康,还会给患儿及其家庭带来长期的影响。

小儿、青少年妇科是现代妇产科学的重要分支,是儿科与妇科交叉学科或边缘学科。小儿妇科不同于成人妇科,由于幼女的生殖器官发育尚不成熟,医生在诊治过程中的操作手法、操作力度等都需特别注意,不少家长带孩子先去成人妇科检查,最后因检查过程不适给孩子身心造成二次伤害的例子屡见不鲜。该院小儿妇科门诊所有检查和诊治过程都将遵循幼女的身心发展特点,为我区患者提供全周期健康服务。(纳紫璇)

自治区人民医院宁南医院通过中国胸痛中心认证

本报讯 8月30日,记者获悉,根据中国胸痛中心联盟发布《关于2021年度第四批次、2022年第一批(部分单位)中国胸痛中心及中国基层胸痛中心通过认证单位公告》通知,自治区人民医院宁南医院顺利通过中国胸痛中心(标准版)认证,标志着宁南医院对急性高危胸痛特别是急性心肌梗死的快速救治水平达到国家标准。

2020年6月4日,宁南医院正式成立胸痛中心委员会并启动胸痛中心创建工作。按照《中国胸痛中心认证标准(第六版)》要求,宁南医院建章立制、明确责任分工。工作组迅速开展重点区域标识标牌规范、建设材

料完善、数据上报、全员应知应会培训、应急模拟演练等工作,定期召开联合会例、典型病例讨论会及质量分析会等专题会议。按照胸痛中心创建要求,宁南医院通过网上认证申请、资质审核、数据初审、省级联盟预检、专家网审等层层审核后顺利通过中国胸痛中心专家组现场核查。

宁南医院相关负责人表示,在今后工作中,将以此为契机,进一步加强胸痛中心建设,不断优化胸痛救治流程,努力提升对急性胸痛的救治水平,积极推动大众教育,增强全民心脏保护意识,为当地群众提供安全、高效、优质的医疗服务。(纳紫璇)

宁夏医科大学总医院完成我区首例超声引导下门静脉栓子穿刺活检术

本报讯 8月30日,记者获悉,宁夏医科大学总医院超声科联合感染疾病科成功完成宁夏首例超声引导下门静脉栓子穿刺活检术,精准诊断肝脏弥漫性病变,填补了区内技术空白。

患者是一名20余年乙型病毒性肝炎患者,因无明显诱因出现间断的肝部疼痛不适来到宁夏医科大学总医院就诊。在该院经过相关检查及科室组织术前病例讨论后认为患者是原发性肝癌,胆管性肝癌或混合性(肝细胞和胆管性肝癌)均不能除外,因肿瘤分期差,不建议进行肝癌介入治疗及射频手术治疗。为进一步明确肿瘤病理类型,考虑肝

实质诊断性穿刺存在不能完全明确病理类型的可能,宁夏医科大学总医院超声科介入穿刺组为患者进行超声引导下门静脉左支内栓子穿刺活检术,手术过程顺利,术后患者无出血等不良并发症。术后病理结果为低分化肝细胞性肝癌伴大片坏死,为下一步的诊疗提供了精准的判断依据。

据了解,超声引导下门静脉栓子穿刺活检术与常规的超声引导下穿刺活检术相比,能够减少患者大出血的可能性,极大地提高了操作的安全性及准确性,为诊断困难的患者提供精准微创的诊断方法。(纳紫璇)

宁夏医科大学总医院运用ECMO跨地域成功救治心梗心源性休克患者

本报讯 8月30日,记者获悉,宁夏医科大学总医院心脏中心内科ECMO团队赴乌海市人民医院,运用ECMO(体外膜肺氧合)技术成功救治心梗心源性休克患者,标志着该院危重症救治能力再上新台阶。

据了解,乌海市人民医院一名中青年男性患者大面积急性心肌梗死、心源性休克,需紧急置入ECMO支持治疗,该院通过紧密医联体请求宁夏医科大学总医院会诊支援。宁夏医科大学总医院心血管内科医生通过远程会诊了解病情后,立即启动科室ECMO救治机制,迅速集结科室ECMO应急小分队医护人员5人,携带ECMO相关设备和抢救物资奔赴150

公里外的乌海市人民医院。应急小组成员到达后,紧急启动静脉-动静脉体外膜肺氧合治疗,患者经治疗后转危为安,后又连夜启程将患者转至宁夏医科大学总医院进行治疗。在医护人员日夜坚守、精准治疗下,克服了出血、凝血、心律失常、感染四大难关后,患者目前已康复治愈出院。

ECMO是目前针对严重心肺功能衰竭最核心的支持手段,代表了一个地区和医院危重症急救水平。目前,宁夏医科大学总医院心血管内科医团队ECMO医疗技术已逐渐辐射至周边地区,通过紧密型医联体“绿色通道”,开展院外ECMO转运急救转运救治。(纳紫璇)

养生有术

吃饭多咀嚼增强记忆力

很多人都知道,吃饭细嚼慢咽既有利于肠胃消化,又是防止发胖的好办法。其实,吃饭多咀嚼的好处远不止这些,日本岐阜大学的咀嚼学会在研究中发现,受试者只咀嚼了2分钟食物,回答问题的正确率就比平常增加了30%。这个结果意味着,2分钟的咀嚼行为使记忆力得到了提高。

研究人员发现,咀嚼能刺激脑部主管记忆力的部分。脑部的海马区细胞,也就是掌管学习的部分,会随着年纪增大而衰退,短期记忆力也会衰退。咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性,防止其老化。英国诺森布利亚大学研究人员同样证实,多咀嚼可加快心脏运动,使脑部荷尔蒙分泌增多,从而思维能力和记忆力也随之提高。

咀嚼还能促使人分泌唾液,而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。吃饭时多咀嚼、饭后漱口,都能帮助提高脑活力。对老年人来说,多咀嚼的好处是预防大脑老化和老年痴呆。

那么,每吃一口要咀嚼多少次好呢?一口食物在嘴里至少经20次咀



嚼,才能得到唾液给我们带来的恩惠,如果能达到30次更好。但很多人吃饭狼吞虎咽已成了习惯,一下子改为细嚼慢咽很有难度,要么不知不觉地忘了,要么嚼不到10下就咽了下去。对于这样的人,可以尝试在饭菜中多加一些有嚼头的食物,例如在煮饭熬粥时,可以适当加入玉米、燕麦、花生、核桃仁、芝麻、各种豆类等;炒菜或凉拌菜时,不要舍弃一些有嚼头的蔬菜茎或叶,如芹菜、芹菜、菠菜、大白菜、苋菜等,还可以把栗子、瓜子之类的坚果用来入菜;喜欢煲汤的人,不妨多放点海带、莲藕,既有营养,又有嚼头。(据《新晚报》)