

霜降时节饮食养生 五种体质选对药膳

霜降时节天气渐凉,秋燥明显,而燥易伤津。广东省中医院肝病专科主任池晓玲指出,霜降养生首先要重视保暖,其次要防秋燥,运动量可适当加大。

饮食调养方面宜平补,要注意健脾养胃、调补肝肾,可多吃健脾养阴润燥的食物,玉米、萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、山药、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等都不错,还可根据不同体质选择药膳。

木形人:桑椹猪肝平补肝肾
体质特点:肤色苍白,头小,面长,两肩广阔,背部挺直,身体小弱,手足灵活。
饮食调养:宜多吃具有滋阴生津、调补肝肾、健脾养胃功效的食物,如太子参、玉竹、鸡肉、鸡肝、猪肝、鲤鱼、桑椹等。
药膳可选择芝麻桃仁粥:黑芝麻、桃仁各6克,冰糖20克,大米100克。将黑芝麻放入砂锅内,用文火炒香;桃仁洗净,去杂质;大米淘净;冰糖打碎。将大米放入锅内,加

入适量清水,置武火上烧沸,再用文火,当煮至八成熟时,放入黑芝麻、桃仁、冰糖搅匀,继续煮至粥熟即成。芝麻桃仁粥有补肾益五脏的功效。

火形人:益胃汤益胃润肺
体质特点:皮肤赤色,脊背肌肉宽厚,脸形瘦尖,头小,肩背匀称,手足小,步履稳重,性情急。

饮食调养:可吃梨、苹果、柚子、太子参、沙参、鸡肉、猪肉等保养阴津、补肺润肺的食物。药膳可选择益胃汤:北沙参、麦门冬、生地黄、冰糖各15克,玉竹5克。将北沙参、玉竹、麦门冬、生地黄洗净,冰糖打碎,备用。将北沙参、麦门冬、生地黄、玉竹、冰糖同放炖锅内,加入清水300毫升。将炖锅置武火上烧沸,再用文火煎煮25分钟即成。益胃汤有益胃生津、润肺止咳的功效。

土形人:莲藕枸杞健脾益气
体质特点:皮肤黄色,面圆,头大、肩背丰厚,腹大,大腿到胫部都生得结实,手足不

大,肌肉丰满。
饮食调养:可食用具有健脾益气生津功效的食物,如太子参、莲藕、沙参、玉竹、猪肉、鸡肉、莲子等。

药膳可选择枸杞蛋丁:鸡蛋3只,猪肉30克,枸杞30克,麦门冬10克,花生30克。将鸡蛋煮熟,去壳切丁;猪肉洗净切片;枸杞洗净;花生炒香;麦门冬炒熟,研末备用。将锅置武火上,入花生油把猪肉炒熟,再入蛋丁、枸杞、麦门冬末,炒匀,放盐少许并用湿淀粉勾芡,最后加味精适量,将脆花生米铺在上面即可。枸杞蛋丁有健脾益气、补肝养阴的功效。

金形人:养阴里脊肉益肾养血
体质特点:体形比较瘦小,但肩背较宽,方形脸,鼻直口阔,四肢清瘦,动作敏捷,肤色较白。

饮食调养:可食用太子参、党参、猪肉、首乌、玉竹等益肺生津、调养肝肾的食物。药膳可选择养阴里脊肉:里脊肉300克,鸡蛋两个,女贞子、旱莲草、桑椹子各5

□美食每课



清芙蓉鸡,单听这菜名都让人陶醉了,更别说实际上是这么一道色白如雪、鸡肉嫩滑、汤清鲜美的潮州菜。呵呵,动心了吗?那赶紧动手吧!

做清芙蓉鸡的材料
主料:童子鸡750克,鸡蛋125克。
辅料:火腿10克,芹菜5克。
调料:味精3克,盐4克,鱼露8克,胡椒粉两克,姜3克,小葱3克,黄酒3克。

清芙蓉鸡做法
一、童子鸡宰净,切去鸡爪,鸡身抹上精盐、姜、葱、黄酒放入鸡笼腌制片刻,盛于盘中;
二、烧沸蒸锅,放入鸡用武火蒸约15分钟;
三、取出蒸鸡,去掉大骨,把鸡肉切成长方块,砌入汤盅摆整齐,鸡皮向上,加入味精、鱼露、胡椒粉和清汤(或水)600毫升,再下蒸笼用旺火蒸30分钟;
四、鸡蛋去壳,取蛋清,用筷子猛力搅拌成棉花状;
五、然后揭开蒸笼,将蛋清倒在鸡肉上面,迅速盖上,续蒸半分钟后取出;
六、把火腿末、芹菜末撒在面上即成。

清芙蓉鸡营养分析
童子鸡:童子鸡的肉占体重的60%左右,还有更多丰富的蛋白质和磷酸,所以童子鸡的肉营养价值很高。
鸡蛋:鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质,其蛋白质是自然界最优良的蛋白质。
火腿:火腿色泽鲜艳,红白分明,瘦肉香咸带甜,肥肉香而不腻,美味可口,各种营养成分易被人体所吸收,具有养胃的作用。
芹菜:芹菜是常用蔬菜之一,既可热炒,又能凉拌,深受人们喜爱。近年来诸多研究表明,这是一种具有很好药用价值的蔬菜。
食物相克
鸡蛋:与鹅肉同食损伤脾胃,与兔肉、柿子同食导致腹泻,同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。
(据太平洋亲子论坛)

增强宝宝体质的小游戏



游戏始终是孩子们的最爱,孩子在游戏中可以学到很多的知识,不仅使孩子变得聪明伶俐,还能增强孩子的体质,尤其是正在长身体的幼儿时期。所以在这段时间,通过一些小游戏加强孩子的体质锻炼是必不可少的,以下就是育儿专家为我们提供的几款小游戏,可供父母参考。

一、娱乐性、趣味性、模仿性强的游戏
这类游戏可以培养孩子参加体育运动的兴趣,激发他们经常锻炼的积极性,养成体育运动的习惯。父母可选择模仿各种动物行走的游戏,如兔跳、螃蟹行、蚯蚓爬、狗跑、鸭步等。
二、适合年龄段孩子身心特点的游戏
婴幼儿大脑皮层中兴奋过程占优势,并易于扩散和转移,情绪波动大,心理状态不稳定,如贪玩、好动、注意力易分散、理解能力差。因此,父母应选择动作简单、节奏明显和说、唱、颂、动相结合的游戏。

三、集体性游戏
婴幼儿从整天围着父母或阿姨转,逐渐发展到对同龄儿童表现出强烈的兴趣,集体性游戏可促使他们考虑自己与他人的关系,学会如何更好地与同伴协作。父母可选择传递球游戏、接力游戏、追逐游戏、攻防游戏等。

四、选择多种器官共同作用、共同完成的身体活动游戏
1~6岁是幼儿感觉运动发展的最佳时期,此时有目的、有计划地发展幼儿的感觉和运动,不仅对大脑是良好的刺激,以提高大脑对全身各器官系统的支配能力,还能促进运动神经的发展。

□宝贝计划 (据摇篮网)

常吃卷心菜可健脾养胃

卷心菜虽是普通的家常菜,但其营养和药用价值却很高。中医认为它性凉味甘,有健脾养胃、缓急止痛的作用。

在世界卫生组织推荐的最佳蔬菜中,卷心菜名列第三,特别是在保护肠胃方面有着独特的优势。现代研究发现,卷心菜富含的维生素K

□餐桌有奇方

吃药有技巧 用水很重要

磺胺类药,喝水少了伤肠道 不同的药需要的水量是不一样的。一般的口服剂型,比如片剂、胶囊等,通常需要200~300毫升的水送服。有些药溶解度较低,比如磺胺类药物。此类药物在排出体外时易在肾小管内结晶,损伤泌尿系统,最为科学的饮水量是使服药期间的日排尿量保证在1200毫升以上。

维生素,遇热水会失效 有些人吃药喜欢喝热水,但这样很可能会影响药效。最易被热水破坏药效的是活疫苗、活菌类药物。如小儿麻痹症糖丸,含有脊髓灰质炎减毒活疫苗,送服时一定要用凉开水。

服用维生素类药物时也尽量不要喝太热的水,尤其是维生素C。因为维生素C很不稳定,遇热后容易发生氧化还原反应,从而失去药效。

抗生素,矿物质水降药性 矿泉水、矿物质水不能用来吃药,因为其所含的矿物质和金属离子,如钙、镁、锌等,会对某些药物产生影响。例如四环素类抗生素不宜与含钙、铁的液体同服,诺氟沙星忌与含有铁、锌等金属的水服用,否则二者反应,影响药效发挥。

止痛药,牛奶送服能护胃 茶水中含有大量鞣酸,易与药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用,此外还对镇静安神类药物有对抗作用,降低其药效。果汁,特别是含有葡萄柚的果汁,对一些由肝脏代谢的药物会有干扰,使药物的代谢降低。

一般而言,常温的白开水、纯净水



□健康提醒

是服药的最好选择,但有些特殊药物也可用牛奶送服。牛奶虽然是很多药物的“雷区”,与它同服可减弱药效,但是,安痛定、阿司匹林等止痛药,若以牛奶送服,牛奶可以在胃中形成保护膜,保护胃肠道;还有像罗红霉素这类脂溶性的药物,与牛奶同服,能更快发挥药效,使人体更易吸收。(张昭)

《医药论坛杂志》杂志社诚聘英才公告

为促进工作又好又快健康发展,提高杂志质量,河南省医学情报研究所和《医药论坛杂志》杂志社诚聘5名2009、2010届临床医学、卫生管理、医学情报专业毕业的统招本科毕业生。

单位地址:纬五路47号

具体条件、要求、待遇,请电话咨询65954715 刘主任

河南上游医疗设备有限公司

主要代理经营:彩超,黑白超,血液变,生化,血细胞,微量元素,尿液分析仪,心电图,多普勒,内窥镜,电子阴道镜,妇科利普刀,精子分析仪,不孕症诊断治疗仪,红外乳腺诊断仪,臭氧治疗仪,快速过敏皮试仪等仪器设备。本信息长期有效,敬请保留,以备后用。

详情咨询:游超 13839000676 0371-65569010 QQ:55481895 地址:郑东新区商务外环众意西路交叉口绿地大厦

欧洲产品质量领袖奖 开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
二、2009年被评为“国家级高新技术企业”。
三、国内首家获得4D彩超注册证,技术领先。
四、产品批量出口全球110多个国家和地区。
五、价格低,24小时售后服务,保修期两年。
河南办事处:0371-63219614 QQ:55481895 联系人:申洪亮 15343810076

意大利萨顿妇科专用利普电波刀

河南省独家代理商
质量经权威专家认可 价格属同类产品最低
郑州诚惠医疗器械有限公司
电话:0371-67770126
赵先生:13903993664
诚招设备及耗材销售经理、助理。

宫颈糜烂不是病

郑州市第三人民医院 陈锦屏

许多女性患了宫颈糜烂后,感到忧心忡忡,生怕转变成宫颈癌。于是,一些医疗单位纷纷上马,采用药物、物理、手术等多种方法过度治疗,结果使患者花了冤枉钱,还遭了罪。近年来,随着医学科学的进步,科学家对宫颈癌及癌前病变进行深入研究,认为宫颈糜烂与宫颈癌的发生无关。我国近年修出版的第七版妇产科教科书中,已将宫颈糜烂一说摒弃。

宫颈糜烂实际上是宫颈柱状上皮外移

郑州市第三人民医院妇产科副主任医师尚红梅说:宫颈糜烂这个提法本身就是不正确的,正确的提法应该是宫颈柱状上皮外移(也称宫颈外翻)。它不是病理改变,属于宫颈生理变化,这一生理现象会从女性的青春期起,持续几十年。用宫颈糜烂来描述,是一个历经100多年的错误。

到底需不需治疗?

尚红梅说,近年来,对宫颈糜

烂的处理,学术界有了一些新的观念。对于无症状、未合并感染者不应治疗,任何一种治疗都可能带来并发症和危害。如,对于本无需治疗的宫颈糜烂患者采取电环切除术,可能会导致宫颈功能受损,宫颈内口松弛等。

何时需要治疗呢?尚红梅说,只有当宫颈柱状上皮外移有症状、合并感染时,如有脓性分泌物、造成接触性出血时,才需要进行正规的治疗。

需要提醒的是,早期宫颈癌会表现出宫颈糜烂的症状。仅通过妇科检查很难区分早期宫颈癌和宫颈糜烂。为排除宫颈癌,宫颈糜烂的女性在进行妇科检查时,应该作宫颈脱落细胞学检查。有条件的,在作宫颈

脱落细胞学检查的同时,应行人乳头瘤病毒检测,以除外宫颈癌和癌前病变的可能。因为宫颈癌的主要原因是人乳头瘤病毒感染所致。

确诊宫颈癌及癌前病变用“三阶梯技术”检查

尚红梅说,由于宫颈癌占女性恶性肿瘤的首位,对女性身心健康威胁很大,为预防并早期发现宫颈癌,应定期进行“三阶梯技术”检查。“三阶梯技术”指的是宫颈涂片细胞学检查、阴道镜检查、活体组织检查3种技术。

宫颈涂片细胞学检查是目前推行最广、最有成效的防癌方法。轻轻地在女性的阴道及子宫颈口采集一些分泌物,抹在玻璃片上,经过染色后,放置在显微镜下诊

察,以筛检是否有宫颈癌的征兆。这种检查非常简单、无痛且准确度高,检查的过程只需3分钟左右。若有可疑的癌细胞,则进一步检查。目前大医院多采用液基薄层法,不但可自动阅片,而且可提高发现病变的敏感度。30岁以上的妇女或有3年以上性生活史的妇女,建议每年定期作这项检查。

如果涂片可疑,可进一步作阴道镜检查。作阴道镜检查前需行常规滴虫、霉菌、宫颈涂片检查。对可疑感染者,应进行阴道、宫颈分泌物培养;对阳性发现者,应先对症治疗。术前24小时禁行妇科检查等阴道操作,术前72小时禁阴道用药,以免药物粘附于阴道和宫颈表面,影响检查结果。

第三种是作宫颈和宫颈活体组织检查,就是从这些部位取下来一点活体组织,作病理检查,这是确诊宫颈癌最可靠和不可缺少的方法。

□专家说病

关于举办河南省卫生系统首届摄影宣传培训班暨河南省卫生系统首届摄影大赛颁奖大会的通知

记录河南医药卫生系统改革发展波澜壮阔的画卷,定格和谐多彩的美好生活,摄影在我们的日常工作、新闻宣传和生活中发挥着愈来愈不可替代的重要作用。为总结前期我省卫生摄影工作的整体情况,提高基层医疗卫生单位新闻工作者、摄影工作者的理论技术,全面提升河南卫生系统新闻报道水平,特举办此次会议。

主办单位:河南省卫生厅新闻办公室
河南省卫生记者协会
河南省卫生摄影协会

协办单位:卫生部中国卫生摄影协会
河南省摄影家协会
南阳市卫生局

一、会议议程:
(一)河南省卫生系统首届文化艺术节“天使风采”摄影大赛颁奖大会;
(二)河南省卫生摄影协会成立;
(三)河南省卫生系统首届摄影宣传培训班;
(四)实地摄影采风;
(五)为获奖和优秀摄影工作者颁发中国卫生摄影协会会员证或河南卫生摄影协会会员证(详情见报社网站通知)。

二、授课专家:卫生部中国卫生摄影协会专家、新华社、健康报社、河南日报社、医药卫生报社等资深摄影记者、专家。

三、参加人员:各地卫生局办公室、新闻办有关负责人,各医疗卫生单位有关负责人;从事摄影工作及热爱摄影的有关人员,河南省卫生系统首届文化艺术节“天使风采”摄影大赛摄影类作品获奖者。

四、会议时间:2010年11月12~15日(11月12日下午报到)

五、报名时间:即日起至2010年11月5日

六、会议地点:南阳市、淅川县

联系人:甘宏军 李阳 0371-65589213 13803896248 传真:0371-65589375 地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社 正式会议通知及邀请函请到报社网站下载(www.yywsb.com)