

M 美食餐桌

亦蔬亦药马齿苋

本报记者 乔当归



马齿苋又叫长命菜、马蛇子菜、蚂蚱菜、马蜂菜，是一年生肉质草本植物，常见于田间、路旁、菜园、荒地，不仅可以食用，还可以入药，在河南分布极广。

在5-9月采收马齿苋，取其嫩茎叶，用开水烫后，轻轻挤出汁水，加调料拌食或炒食，滑软可口，做干菜亦可。此外，还可将洗净的马齿苋拌上面糊蒸熟做成蒸菜，浇上或蘸着蒜汁食用，别有一番风味。《饮膳正要》称其：“味酸，寒，无毒。主青盲白翳，去寒热，杀诸虫。”《药性歌括四百味白话解》赞曰：“马齿苋寒，青盲白翳，利便杀虫，症瘕咸治。”有歌曰：“马齿苋酸入大肠，性寒清热解毒彰，利湿善治肠炎痢，乳炎丹毒带痔疮；带状疱疹与湿疹，淋巴结核胃炎良；抑制细菌和球菌，真菌逢之命不长。”实验发现，马齿苋含有丰富的维生素A，能促进溃疡愈合，收缩血管。此外，马齿苋对伤寒杆菌、大肠杆菌及金黄色葡萄球菌有不同程度的抑制作用。由此可见，马齿苋药用价值不菲。

《河南中草药手册》把马齿苋划归“治痢止泻药”的范围，可见其作用独特。马齿苋全草入药，以夏、秋采集为宜，开水烫后，鲜用或晒干备用。

把马齿苋洗净取汁，和粳米同煮粥，空腹食之，可治脚气、头面水肿、心腹胀满、小便淋涩。据《中草药验方选编》记载，马齿苋4两，水煮，趁热洗患处，可治湿疹，对黄水疮、毛囊炎也有一定疗效。

小儿辅食添加四原则

王炜

在儿童保健门诊，笔者经常遇到因添加辅食的时间与方法不当而消瘦的孩子。世界卫生组织推荐：无论采用母乳喂养还是其他喂养方式，孩子4-6个月大时应添加辅食。那么，辅食应该怎样正确、及时地添加呢？

4个月大时添加辅食 孩子出生后4个月即可添加辅食，最迟不要超过6个月，七八个月时再添加辅食就比较困难，10个月后再加辅食。

4个辅食添加原则 由少到多、由稀到稠、由细到粗、由一种到多种。孩子4个月大后，体内的淀粉酶分泌量增加，可先添加米糊、面糊状食物，每天一次，每次一汤勺，一种食物喂养3-5天甚至10天左右，之后循序渐进地增加辅食。这时，孩子可能会出现拒食、恶心甚至腹泻，可减量或暂停一两天后继续喂食，坚持一段时间即可。随着年龄的增加，添加的辅食可由稀糊状到稠糊状，以训练孩子的吞咽能力。孩子五六个月大时，乳牙开始萌出，可以添加粗颗粒食物，如菜泥、果泥、鱼泥等，以训练孩子的咀嚼能力。这时，孩子的舌头由原来的只会前后运动逐渐学会自由运动，参与到搅拌食物的过程中，对饮食也越来越多地显示出个人需求。孩子7-9个月大时，可添加一些小饼干、烤馒头片、碎肉等固体食物，以训练孩子的咀嚼能力，帮助牙齿萌出。由于胃肠道发育不健全，孩子对有些食物的吸收、分解不完全，可能出现皮肤过敏等，有的孩子甚至会出现腹泻，如果辅食一种一种地添加，家长就可以及时发现导致孩子过敏的食物。

巧治孩子拒食 孩子在4-6个月大时，如果身体上没有做好接受辅食的准备，就会出现“家长这边喂，孩子那边吐”的现象。此时，家长不要着急，这是孩子正常的挺舌反射，意义在于防止异物进入咽喉而引起窒息，是自我保护。小儿拒食某种食物不是因为不喜欢吃，而是因为他们对这种食物陌生。

总之，均衡营养对孩子的成长很重要，及时、合理地添加辅食是促进孩子肠道健康发育、营养良好吸收的重要条件。

本版图片均为资料图片

D 当期提醒

夏季养生四大法宝

本报记者 李苻 通讯员 贺婉樱

夏季是病毒和细菌活动最猖獗的季节，要想健康平安度过夏天，最关键的是养生，预防疾病侵袭。夏季养生要从生活的方方面面着手。下面为大家介绍夏季养生的四大法宝。



法宝一 中午小憩

夏季天气炎热，如果睡眠质量不好，人就会全身乏力、烦躁不安。郑州人民医院神经内科一病区主任医师张淑玲说：“夏季昼长夜短，阳气充盈，阴气不足。白天睡眠时间长，阳气就不能充分生发。夏季早晨起床时间以5点30分至6点30分为宜，就寝时间以22点至23点为宜。夏季夜间睡眠时间缩短，要通过午睡来补充。夏季午睡时间以30分钟~1小时为佳，过短则达不到午休的目的，过长则会让午睡者头脑发昏、肢体无力，还会影响夜间的睡眠质量。”

睡眠质量与睡眠环境息息相关。通风、凉爽、不易被打扰、黑暗的环境有助于提高睡眠质量。此外，空调温度也不能设定过低。

法宝二 清淡饮食

人们在夏季出汗增多，脾胃受外界湿热影响，消化及吸收功能减弱。

据郑州人民医院消化内科副主任医师王郁杰介绍，夏季饮食应以清淡、低脂、易消化、富含纤维素为主，可多吃鱼、瘦肉、海带、苦瓜、黄瓜、小米、玉米、山楂、桃、西瓜、西红柿等，少吃过咸的食物。夏季饮水以少量、多次为宜。

夏季是肠胃疾病高发的季节。冰寒的食物会刺激肠胃，影响胃消化液的分泌，导致生理功能失调。应少吃冰寒的食物，更不要一次吃太多。平时注意饮食卫生，勤洗手，及时消灭苍蝇、蟑螂等害虫，如出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等症状，应及时就医。

法宝三 防晒防虫

夏季气温增高，雨量增多，为皮肤产生提供了条件。夏季养生的重点就是预防常见皮肤病。据郑州人民医院皮肤科主治医师黄玉成介绍，丘疹、荨麻疹、足癣、日光性皮炎等都是夏季常见的皮肤病。黄玉成建议，人们平时应勤换晒被褥、凉席，选择透气性好的衣物，室内常通风，保持脚部清洁、干燥；外出时应注意对皮肤的防护，可以选择穿长袖、戴口罩、乘车等方式，尽量避免将皮肤直接暴露在阳光下，减少过敏性皮炎的发生；出门时应提前半小时涂抹防晒霜，必要时还要补霜，同时选择遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等防晒工具。

夏季蚊虫较多，皮肤很容易受到各种有毒昆虫的叮咬。平时注意室内卫生，做好灭蚊防蚊工作，尽量避免在草坪、树林等蚊虫多的地方停留。

法宝四 冬病夏治

冬病夏治是利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，提高人体抗病御邪能力，使一些宿疾得以恢复或缓解的治疗方法。

据郑州人民医院中医科主任王松珍介绍，适合冬病夏治的病症有支气管炎、支气管哮喘、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冻疮、慢性腹泻等。需要注意的是，并不是所有人都适合冬病夏治，支气管扩张和过敏性哮喘、糖尿病、糖尿病患者血糖控制不佳者、癯瘦体质者、皮肤有破损或过敏者都不适合冬病夏治。

冬病夏治一般从三伏开始。今年三伏从7月14日头伏开始，具体时间为：初伏7月14日~7月23日，中伏7月24日~8月12日，末伏8月13日~8月22日。一般每伏前3天进行贴敷。冬病夏治的疗程一般为3年，其效果不会立竿见影。

X 心理卫生

宅男宅女们 小心宅出社交恐惧症

通讯员 郑金铨

小丽和她的男朋友是通过婚恋网认识的，平时很少见面，通过网上聊天交流感情。感情进一步发展，小丽却因怀疑男朋友有心理问题而请教河南中医学科学院第一附属医院临床心理科副主任医师于俊丽。小丽向于医生抱怨：“现实中的男朋友跟那个在网上风趣、幽默、体贴的他大相径庭，平时网上聊天能言善道，可一见面他就木讷地不会说话。”得知小丽的男朋友是技术宅男后，于医生笑着说，小丽男朋友的问题是宅出来的社交恐惧症。

现在很多年轻人喜欢把自己宅在家里，生活圈子越来越小，跟外界交流的手段也局限于网络聊天。于医生说虚拟的社交手段跟现实中人与人的交流不是对等的，很多宅男宅女在网上能跟网友天南地北地聊天，但回到现实中就傻眼了。现实中语言的表达非常复杂，倾听者要注意对方的表情、语气等的变化，而网上聊天面对的仅仅是一台电脑，对方的形象是想象出来的，这种沟通方式说到底还是单向的、简单的。宅男宅女们越是沉浸在自己的虚拟世界里，就越是跟现实社会脱节，久而久之就会出现社交恐惧症。

于医生建议喜欢把自己宅起来的朋友多走出家门，把精力挪到现实的交际中，莫宅出社交恐惧症。

S 生活指南

住



家中养植物有讲究

卧室宜养简单、小巧的，餐厅不宜养花粉多的

植物能净化空气，美化环境。家中不同区域，宜选择不同的植物。

客厅 客厅既要有浓郁、盛情的待客气氛，又要朴素、美观，因此要结合客厅的大小、家具和墙壁的色彩，选择合适的植物和容器。一般在角落或沙发旁放置大中型绿叶植物，在桌旁或壁橱顶上放置小型盆花，也可适当摆放一些时令花卉。

适合客厅养的植物有散尾葵、龟背竹、常春藤、富贵竹、蝴蝶兰、马蹄莲等。

卧室 卧室不宜放置过多的植物，最好选择在夜间吸收二氧化碳并释放氧气的植物，以无香型或淡香型为好。卧室宜安静、舒适，让人有轻松感，选择植物应以简单、小巧、柔软、叶色清淡的植物为主；忌用巨型叶片和植株细乱、叶片细碎的植物，因为在夜间，这些植物的形状或影子能引起人的联想，影响休息和睡眠。

适合卧室养的植物有蟹爪兰、芦荟、虎尾兰、石莲花等。

书房 书房清静、雅致，一般选择中型、颜色素雅的观叶植物，不宜选择叶片过大、过小、过碎或颜色过于浓烈的植物。桌面上宜摆放小型的、色彩淡雅的盆花，书架的装饰以叶形飘逸、潇洒的观叶植物为主。

适合书房养的植物有中国兰、杜鹃花、文竹、常春藤、水仙等。

餐厅 餐厅不宜选择花粉太多的花，以免花开时花粉飘入食物中，可选择一些色彩较为鲜艳的观果植物，如五色椒、冬珊瑚等。餐厅一般在墙角或靠墙的位置摆放一些大型的观叶植物，如巴西木、散尾葵、春羽等。

厨房 厨房面积一般较小，没有开阔的空间摆放植物，且设有炊具、橱柜等，因此摆放的植物宜简不宜繁，宜小不宜大。厨房温湿度变化较大，应选择一些适应性强的中小型盆花。厨房是油烟最重的地方，应选择那些生命力顽强、体积小、可以净化空气的植物，如吊兰、绿萝、仙人球、芦荟等，万年青放在下水口处还可以防蟑螂。厨房的烟尘和蒸气不利于植物生长，所以最好定期给花草“洗澡”。

行

藿香正气水含酒精 喝后或被“酒驾”

本报记者 常娟

炎炎夏日，很多人都会选择喝一两口藿香正气水来预防中暑，对于恐高温族来说，藿香正气水更是降暑的必备药品。但是藿香正气水中含有酒精成分，过度饮用可能会被“酒驾”。

近日，在郑州人民医院颐和医院走进郑东新区金色年华社区的义诊活动中，就有许多司机向义诊医生咨询藿香正气水酒精含量的问题。

据郑州人民医院颐和医院肿瘤内科副主任医师王志伟介绍，藿香正气水的确含有酒精，对酒精敏感的人若饮用过多，可出现醉酒。驾车一族在饮用藿香正气水后，会有酒精短暂停留在口腔内，若立即进行酒精检测，数值也会很高。为什么要给藿香正气水加入酒精呢？王志伟说，一方面是为了让药物尽快溶解、药效更快发挥，另一方面是因为酒精能促进血液循环。

驾车一族该如何服用藿香正气水降暑且不被认定为“酒驾”呢？王志伟建议，将藿香正气水用开水稀释，可降低酒精浓度。刚喝过藿香正气水的司机，最好过一段时间再开车，并多张口呼吸，尽快使乙醇挥发，以防被“酒驾”。

打造杰出团队 助您事业腾飞

医院管理系列高级培训班开课了！

● “景惠”医院管理咨询培训

培训课程

- 文化管理 《健康心态，成功人生》《医院凝聚力建设》
- 运营管理 《医院专科建设与打造》《医院高效团队建设》
- 系统管理 《医院一对一营销实战》《健康体检服务营销》
- 质量管理 《医疗质量与医疗安全》《医疗质量管理创新》
- 医院优质服务 《危机管理与媒体应对》《医院人性化服务》
- 人力资源管理 《医院目标与绩效管理》《用人之道》

● 医护礼仪培训

培训课程

- 《护士的礼仪》《护士职业形象》《护士仪容要求》《护士的职责》
- 《沟通心理学》《沟通能力提升》《自身形象提升》《领导力提升》
- 《执行力提升》《医患沟通技巧》《把握个人风格》
- 《医护人员与患者之间的礼仪》《医护人员接待患者的礼仪与技巧》
- 《门诊护士文明用语规范》

● 户外拓展培训

培训课程

- 《新人融入拓展》《团队建设拓展》《团队凝聚力拓展》
 - 《专案定制拓展》《营销团队激励》《真人CS拓展训练》
 - 《客户驱动拓展》《野外拓展拓展》《公务员专项拓展》
- 培训项目
- 《众志成城》《信任背摔》《生死电网》《坎坷人生路》
 - 《孤岛求生》《步步高升》《沉船逃生》

培训团队由清华大学教授、清华大学现代医院管理高级研修班教授、北京大学医学部教授、中国人民大学教授、美国职业培训师协会注册职业培训师、国家高级人力资源管理师等组成。

详情咨询：河南医药卫生文化传播有限公司
网站地址：www.ywscm.com

总部地址：郑州市纬五路47号
分部地址：郑州经济技术开发区第一大街1266号

联系人：甘宏军 高芳芳 吴延立
联系电话：(0371) 65589070 65589213 65589375 (传真)