

夏季养生,请您吃好“四种瓜”

西瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜都是夏季时令蔬果,不仅营养丰富,还颇具养生功效。一起来听安徽省针灸医院副主任医师、老年病二科主任汪瑛介绍吧。 □马月 王津淼 记者 马冰璐 文/图

消暑第一瓜:西瓜

西瓜别称夏瓜、寒瓜,是“盛夏之王”,味甘,性寒凉,可解渴生津、解暑热烦躁。西瓜除不含脂肪和胆固醇外,含有大量葡萄糖、苹果酸、氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等,有滋润皮肤、防晒、增白的效果。西瓜有利尿的作用,加上西瓜本身水分大,所以吃西瓜后排尿量增加,排出盐分,减轻浮肿,另外尿量增加可减少胆色素,并使大便通畅,减轻黄疸。

推荐菜品:直接食用或醋溜西瓜皮。取较厚西瓜皮去硬皮及大部分红瓢,洗净后切成细条,少许盐腌制十分钟,洗去盐后控干水分,热锅放少许油,放少许姜末,放入西瓜皮炒至六成热后,加入适量醋及少许糖、盐、生抽,翻炒均匀后出锅。西瓜属性寒凉,有天生“白虎汤”之称,脾胃虚寒或寒湿体质者不宜多食,正常健康之人久食、多食,也会因摄入大量水分,引起消化不良或腹泻。另外糖尿病、肾功能不全、感冒初期、口腔溃疡、产妇不宜吃西瓜,饭前及饭后也要少吃,不宜一次吃过多或食用冰西瓜。

补水第一瓜:黄瓜

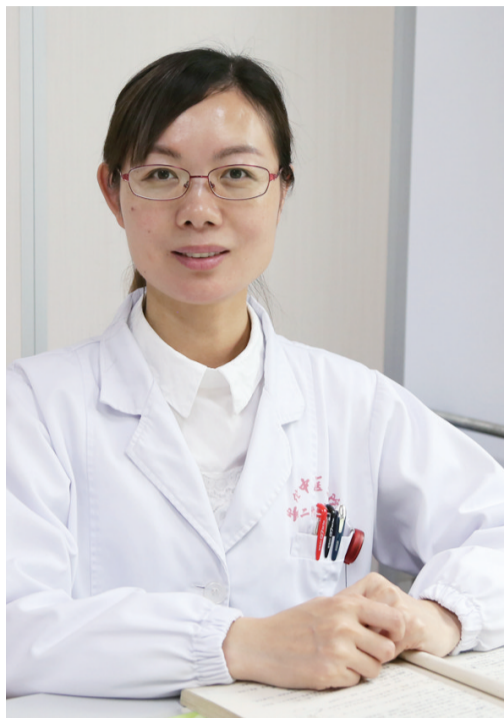
黄瓜味甘、甜,性凉、苦,入脾胃、大肠经,可除热、利水利尿、清热解毒。从营养学上讲,黄瓜富含大量水分、纤维素及多种维生素,其含有的黄瓜酶可促进新陈代谢、促进血液循环、增强皮肤的氧化还原作用,具有美容功效;黄瓜还可降低尿酸水平,且利于胰腺分泌胰岛素及降低胆固醇,另外黄瓜富含膳食纤维、钾、镁有益调节血压水平。可见黄瓜对“高尿酸血症”“糖尿病”“高脂血症”“高血压”都有一定的预防作用。

推荐菜品:生食或凉拌黄瓜。但注意的是,黄瓜是苦凉的,多食易于生湿,故脾胃虚弱或体内湿气重的人,不宜多吃。

去火第一瓜:苦瓜

苦瓜,味甘苦,性寒,可清热解毒、消暑去火、解热除烦。研究表明,苦瓜有辅助降糖及降压的作用,另外有助于预防动脉粥样硬化的发展。另外苦瓜中存在一种具有抗癌作用的活性蛋白质,现代医学表明,这种蛋白可激发人体免疫系统的防御功能,增加免疫细胞的活性,清除体内有害物质。

推荐菜品:苦瓜炒鸡蛋。苦瓜去瓢和白色膜,切成薄片后盐腌片刻,先鸡蛋下锅,熟后盛出。锅



汪瑛:副主任医师,医学硕士,全国老中医专家学术经验继承人。擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

中再放入少许油,将苦瓜稍翻炒后加入鸡蛋,少许盐和生抽调味即可。苦瓜苦寒,可清热解毒、消暑去火,值得注意的是,此火指的是实火,不是虚火。譬如牙龈肿痛,实火局部红肿热痛明显,舌红,苔黄,脉洪或数,虚火则红肿热痛不甚,舌红,少苔,脉细数。故脾胃虚弱的人不宜多食。

滋补第一瓜:南瓜

南瓜,味甘,性温,且富含多糖,南瓜多糖可提高免疫力;同时含有类胡萝卜素,在体内可转化为维生素A,对上皮组织的生长分化、维持正常视觉、促进骨骼的发育有重要生理功能。南瓜富含果胶可保护胃黏膜,同时减慢糖类的吸收,还能降低胆固醇的吸收,降低血胆固醇。南瓜富含钴,钴能活跃新陈代谢,促进造血功能,参与体内维生素B12的合成。南瓜富含维生素C,具有抗癌功效。南瓜含有多种人体需要的氨基酸,并且富含纤维,促进排便。

推荐菜品:南瓜小米粥。老南瓜洗净切小块,与小米同煮,中小火煮至烂熟,即可食用。南瓜性温,富含多种维生素、蛋白质及矿物质,和小米同煮,温胃养胃,尤其适用于脾胃虚寒型胃痛。值得注意的是,南瓜性温,热性体质及阴虚火旺体质的人不宜多食。

安全用药

问:日常生活中小伤口如何自行处理?

答:建议当伤口不大、不深、不脏、出血不多时可用以下方法自行处理:伤口可用碘伏等先清洗。伤口周围消毒可用酒精、碘酒;切记应从伤口内向外进行消毒,不要用擦过周围皮肤的棉球再去擦伤口;最好不用红汞、龙胆紫涂擦伤口,因红汞的穿透力很弱,只有较小的抑菌作用,有机物和碱性环境都会降低其作用,消毒效果并不可靠,且含有重金属汞的有机化合物,对人体有毒,大面积皮肤擦伤时不宜使用。另外,由于近年来发现龙胆紫是潜在的致癌剂,因此使用减少。

如果伤口较小、较浅,没有任何消毒液时,可以用纯净水或者生理盐水将伤口冲洗干净,贴上创可贴或者纱布。一般情况下,用0.9%的生理盐水清洗伤口,是最好的处理方法。如果伤口较大、深、脏或流血不止,最好上医院,以免加重伤情。 □石跃新 记者 王伟伟

健康新闻

省直医疗单位组建31支医疗应急小分队

星报讯(记者 马冰璐) 入汛以来,安徽省防汛抗洪形势十分严峻。昨日,记者获悉,省卫生健康委高度重视,全面部署自然灾害卫生应急工作,确保实现灾后无大疫目标。目前,省直医疗单位已组建31支共282人的医疗应急小分队,24小时待命开展驻点和巡回医疗服务。

全腔内修复胸腹主动脉瘤填补省内空白

星报讯(叶琨 戴睿 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,安医大二附院血管外科团队成功为一名胸腹主动脉瘤患者开展全腔内修复手术,从而顺利解除患者胸腹主动脉瘤的危险警报。据悉,这项国内先进技术填补了省内空白。

52岁的徐先生家住六安,半年前他在体检时发现了胸腹主动脉瘤,瘤体最大直径52mm。安医大二附院血管外科万圣云团队联合医院神经外科、神经内科、麻醉科、手术室、急诊ICU等相关科室开展了多学科会诊,在反复讨论分析并和患者充分沟通后,确定了全腔内修复手术的治疗策略。

专家提醒,胸腹主动脉瘤常见的临床表现有疼痛,邻近气管压迫症状,如胸闷、腹胀、声音嘶哑、呼吸困难、无饥饿感、体重减轻等,往往在腹部可以摸到膨胀性搏动性肿块。一旦发现上述症状,应立即到医院就诊,通过CT检查评估瘤体大小、位置及尺寸,以便及时制定策略对症治疗。

健康提醒

慢性咽炎患者饮食上要特别注意

星报讯(记者 马冰璐) 不少人被慢性咽炎所困扰,对此,专家提醒,慢性咽炎患者饮食上要特别注意。

据介绍,咽喉炎并不是咽喉炎买消炎药那样简单,甚至有些消炎药成分里含有抗生素,服用后病情未及缓解反而引起身体其他不适。

专家建议,慢性咽炎患者饮食上也要特别注意。适宜多食用含维生素C较多的水果和蔬菜,如苹果、香橙、西红柿等。平时要注意多喝水,因为水可以帮助体内进行排毒,让身体各个部位都运行顺畅。用金银花、野菊花和胖大海三味中药泡茶是一剂非常好的润喉良药。另外,如咽喉含片、枇杷膏之类也能起到较好的辅助治疗效果。少食用熏制、腊制及过冷过热食品。不宜多食辛辣之品,如蒜、芥、姜、椒之类;不宜多食炒货零食,如瓜子、花生之类;还应戒烟酒,因烟酒刺激很容易使咽喉黏膜发炎。

健康知识

烫伤后抹酱油抹盐抹牙膏? 都不对!

很多人遇到烫伤都不懂得如何处理,特别是父母遇到孩子烫伤了,就特别慌张。有的人会用民间流传的一些处理方法,比如往伤口上涂抹酱油、抹盐,甚至抹牙膏,或者往伤口上去涂酒精,甚至抹碘酊等消毒液消毒。对此,专家表示,这些处理方法都是错误的。

暨南大学附属第一医院烧伤整形外科李升红主治医师介绍,因为酒精和碘酊都会对新鲜的创面有刺激性,甚至会导致创面周围的细胞进一步坏死、加深创面。人体被烧伤的皮肤积聚了大量的热量,在局部不能释放,会在一段时间内造成皮肤持续的烧伤。

那么,到底应该如何有效地处理烧烫伤呢?

李升红介绍,如果是被热水、高温的液体,隔着

衣物烫到,应该快速轻柔地将所穿衣物剪开去除,防止损伤烫伤形成水泡。

如果是被火焰烧伤,衣物着火,脱掉衣物之后,第一时间抢救的要点是立刻用流动的自来水在创面上冲洗15~30分钟,冷却清除创面内的残余热量,防止残余热量进一步加深创面,同时冲洗还有止痛的作用。

很多患者会直接在烧伤的创面上用冰块,或者是把含有冰的一些很凉的物体覆盖在伤口上,达到降温 and 止痛的作用。这也不可取,因为冰把伤口的皮肤冷冻到零度以下,甚至可以把伤口冻伤,加深伤口。用洁净的水冲洗皮肤是比较适宜的,自来水、干净的井水或者是温开水都可以。

□据《广州日报》