

去“秋火” 解“秋燥” 吃这10种食物,让皮肤水嫩嫩

9月12日,记者走访新郑市一些医院发现,不少市民都出现了皮肤干燥、干咳少痰、鼻咽干燥、尿少便秘、口腔溃疡等症状。对此,新郑市人民医院人民路院区内科副主任穆志强表示,这些都是典型的秋燥症状。

入秋以后,秋高气爽,风多,空气较为干燥,“秋燥”的困扰也随之而来。穆志强介绍,秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。病邪从口鼻侵入,初起即有津气干燥的症状。秋燥分为“温燥”和“凉燥”,前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候;后者

则开始于深秋天气转凉之时。会导致阴津耗损,出现皮肤干燥、体液丢失等症状。

那么该如何预防秋燥呢?想要由内而外地润起来,食品是最直接、最有效的方法。穆志强建议市民多喝水、多喝粥,少吃或不吃辛辣、煎炸等热性食物。多吃莲子、梨、银耳、百合等生津液的食物,防止因燥热引起的皮肤干燥,适当进行体育锻炼,如散步、爬山,及时增添衣物,秋冻也要避风寒。

新郑时报 邓春丽

10大食物去秋燥

●**梨**:梨含有多种维生素,具有润燥消风、醒酒解毒等功效。在秋季气候干燥时,人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥,有时干咳少痰,每天吃一两个梨可缓解秋燥,有益健康,能促进食欲,帮助消化。

●**香蕉**:促进肠胃蠕动,并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效,最适合燥热人士享用。

●**银耳**:特点是滋润而不腻滞,具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功,对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

●**百合**:对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。百合入心经,性微寒,甘凉清润,中医上讲鲜百合具有养心安神、润燥清热、清肺止咳的功效,对虚烦不安、病后虚弱的人非常有益。

●**莲藕**:莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症;莲藕味甘多液,对热病口渴者尤为有益。秋季天气干燥,吃些藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。鲜藕还含有

丰富的膳食纤维,对治疗便秘,促使体内有害物质排出十分有益。

●**芋头**:芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素、皂角甙等多种成分,所含的矿物质中,氟的含量较高,具有洁齿防龋、保护牙齿的作用;其丰富的营养价值,能增强人体的免疫功能,可作为防治癌瘤的常用药膳主食。同时能增进食欲,帮助消化,故中医认为芋头可补中益气。

●**核桃**:具有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。经常食用核桃,既能健身身体,又能抗衰老。对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。

●**黑芝麻**:黑芝麻性味甘、平,具有滋养肝肾、养血润燥的作用。特别适合因肝肾不足所致的脱发、须发早白、皮肤干燥、大便秘结的中老年朋友食用。

●**萝卜**:萝卜性平,味辛、甘,入脾、胃经,具有消积滞、化痰止咳、下气宽中、解毒等功效。

●**蜂蜜**:一种天然食品,味道甜蜜,所含的单糖不需要经消化就可以被人体吸收,对妇、幼特别是老人具有良好的保健作用,是最常用的滋补品之一。



多学科联合全力救治重伤患者 家属不离不弃 谱写亲情大爱

□谢奕潇(新郑市人民医院人民路院区)



明天和意外谁也不知道究竟哪个会先来,用这句话来形容老杨的遭遇再合适不过了。3个月前,一场严重的车祸彻底改变了老杨一家人的生活。车祸导致老杨意识不清,头部、胸部多处损伤、出血,并出现呼吸困难、休克等并发症,直接危及生命,后经当地医院紧急处理,在家属强烈要求下转入新郑市人民医院。

经全面检查,患者有颅脑损伤、胸部开放性损伤、双肺挫伤、多发肋骨骨折并

连枷胸、脾破裂……这其中的任何一处损伤,如果未能及时治疗都会有生命危险。进一步的检查更让人震惊,患者的肺泡灌洗液培养出肺炎克雷白杆菌,广泛耐药。外五科副主任赵常青介绍,连枷胸合并肺挫伤死亡率在40%~50%,严重多发伤合并肺炎克雷白杆菌感染,且肺炎克雷白杆菌广泛耐药,死亡率高达70%~80%。抗生素是医生治疗感染最有效的手段,广泛耐药意味着患者的感染

极有可能失控,死亡率极高。

连枷胸容易导致患者呼吸循环功能障碍,最终导致循环衰竭。危急关头,院里立即组织全院会诊,胸外科、手术室、ICU、呼吸内科通力合作,制订出详细周密的治疗方案。5月28日,在全麻下行左侧连枷胸廓成形术+左侧膈肌破裂修补术+脾脏切除术,手术顺利,暂时把患者从死亡线上拉回来。但这只是老杨闯过的第一关,严重的创伤使患者体质急剧下降,也使得控制感染更加困难。术后5天,患者左肺感染加重,形成脓胸,如不及时治疗,随时都有生命危险。更严峻的问题是左侧胸部因开放性外伤、连枷胸行肋骨骨折内固定手术仅5天,开胸手术几乎不可能。经专家会诊反复讨论后决定于6月5日行胸腔镜下脓胸扩清术。

赵常青告诉大家,胸腔镜手术是目前国内新兴的胸外科微创技术,具有切口小、出血少、视野好、减轻患者痛苦等优点,可用于食管肿瘤、肺肿瘤、肺大疱、肺脓肿等胸外科疾病的手术治疗,这次用于清除脓胸就是充分利用其手术创伤小、视野好、对病人打击小的特点,手术非常顺利。手术以后针对广泛耐药的肺炎克雷白杆菌感染,再次组织全院会诊并邀请上级医院感染科、ICU专家指导,采取多项措施治疗,肺部感染逐步得到控制。

受到车祸重创的不仅是老杨,还有

老杨家人的生活。由于患者肺炎克雷白杆菌广泛耐药感染后只有两种抗生素可用,每天的药费就要几千元。不仅有沉重的经济负担,患者外伤后精神烦躁,打人、骂人也是常有的事,还有时好时坏的病情,让一家人的生活几乎陷入绝境。尽管预后谁也不能保证,甚至能否保住生命都是未知数,但老杨的儿子、女儿从来没有放弃过,80多个日日夜夜的悉心照顾,为患者的治愈创造了更多可能。

赵常青说,像老杨这种类型的急危重症患者的治疗,不仅考验医护人员的职业技能,也是对家属心理的极大挑战。每一次病危通知、每一次手术都在考验着患者家属的信心和耐心。正是家属对医生护士的绝对信任,正是患者家属强大的内心和悉心照料,医护人员的全力以赴,老杨先后经历3次手术,最终被成功治愈,又回到了正常的生活。

如果说最初的车祸是命运给老杨关上了门,那么家属和医护人员的相互支持、通力合作则给老杨打开了通往生命的一扇窗。如今,3个月过去了,老杨已经恢复健康,他和家人倍加珍惜如今平静的时光和来之不易的健康生活,家属特意制作两面锦旗送到了外五科医护人员的手中,感谢这段时间以来外五科医护人员辛劳的付出。而医护人员则感谢家属们的全力配合,正因为有爱,才有希望,我们才能创造更多的可能。