

TOP 养生 | 改版特刊

New
新生活 新养生

8月7日是二十四节气的“立秋”。它是秋季的第一个节气,从每年8月7日午后太阳到达黄经135°时开始。秋是植物快成熟的意思,从季节意义上来说,这一天,秋天开始了。

这时候养生,人们当然忘不了吃。秋风一起,胃口大开,想吃点好的,增加一点营养,补偿夏天的损失,补的办法就是“贴秋膘”,当然还有“啃秋”、“秋社”,但是讲究食补是不是也得有一定的限度和规则,历史流传下来的食俗是不是都有道理呢? 郑州晚报记者 蒋晓蕾

立夏栽茄子,立秋吃茄子? 错!

营养学家称:立秋养生滋阴润肺,应吃山药和白萝卜

茄子清热凉血,对夏天来说更适合

民谚有:立夏栽茄子,立秋吃茄子。说的是,民俗立秋前一天把瓜、蒸茄脯、香糯汤等放在院子里晾一晚,于立秋当日吃下。

国家二级营养师王旭峰认为,这些传统的立秋食俗部分是有一定科学道理的,但缺乏现代医学根据,她认为这些东西不是不能吃,而是说它对

于立秋养生的意义有待商榷。比如吃茄子,茄子清热凉血,对夏天来说会更合适。对长青春痘、疮疖、痱子的人比较有帮助,也对降低胆固醇、血液黏稠度等有一些作用。但对那些消化不良或是腹泻的人来说就是负担了。

所以一些传统饮食也不能盲目地吃,要因时因人而异。

立秋养生以滋阴润肺为主,应吃山药和白萝卜

立秋时节,昼夜温差加大,在饮食上应坚持祛暑清热,多食用一些滋阴润肺的食物。河南省现代医学研究院医院内科主任史世军认为,立秋燥气上升,易伤津液,因此,在饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用山药、白萝卜等柔润食物,以益胃生津。另外,多吃豆类等食物,少吃油腻厚味之物。

山药 又叫土薯、淮山药等。性平,味甘,入肺、脾、肾经。有健脾、补肺、滋肾等功效。广东人重食疗,山药是一种常用食材,知道它在健脾益胃助

消化上的功效,但很多人不知道山药还常被用于治脾胃虚弱、泄泻等病症。此外,山药含有大量的黏液蛋白,益肺气养肺阴,可治疗肺虚痰多嗽久之症。立秋,养阴养肺是重点,所以,立秋时节食用山药能让养生功效更好。

白萝卜 性凉,味甘。熟者性温,味甘。入肺、胃经。具有消积滞、化痰热、下气宽中的功效。它含有丰富的维生素C和微量元素锌,能增强机体免疫功能,提高抗病能力。所以用于食积胀满、痰嗽失音、消渴、肿瘤、痢疾等病症。



■专家支招

山药、白萝卜不能随意吃

《饮膳正要》中说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”因此,在食用山药和白萝卜的时候也有食用禁忌。

山药和薏米一起煮粥吃,健脾胃,消炎利水;和母鸡煲汤,能滋补身体,补足血气;和牛肉一起炖,有助消化,补脾胃;但不能跟鲫鱼一起吃,容易引起水肿。

白萝卜和牛肉一起煮,能补阳暖胃。和粳米一起煮,能消食利气润肺止渴;但不能跟橘子一起吃,易引发甲状腺肿大;不能跟人参一起吃,会破坏人参滋补功效;不能跟胡萝卜一起吃,会破坏二者维生素C的吸收。

考虑到天气还可能会依旧炎热,可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热,蔬菜应选择新鲜汁多的,如:黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品,如:葡萄、西瓜、梨、香蕉。另外需要提醒的是,立秋之后生食大量瓜类、水果容易引发胃、肠道疾患。因此,脾胃虚寒者注意不宜多食。

郑州市中医院是我市首批被世界卫生组织授予的“爱婴医院”,医院的妇产科集保健、医疗及科研于一体,被确定为郑州市医学重点培育学科,这里,生孩子的都想来,东找西托熟人说情,它却从来不加一张床;这里,年接产婴儿4000余人次,虽在省会各大医院算不得前列,但在全国中医院行列却已位居前茅;这里,西医出身的主任个个痴迷于“中医”,并擅用中医全方位呵护着绿城妇婴的健康。 郑州晚报记者 刘书芝 通讯员 路瑞娜

呵护妇婴健康 中医有绝活

——记郑州市中医院妇产科



这里,产妇来再多也不加床

作为郑州市医学重点培育学科,郑州市中医院妇产科承担着郑州西区妇女保健及诊疗任务,医院为郑州市首批被世界卫生组织授予“爱婴医院”称号的单位之一,年接产婴儿数高达4000余人次。

妇产科由门诊、病房、汝河路分院组成,门诊包括妇科门诊、手术室、宫腔镜室、中医特色治疗室。产科门诊有围产保健门诊、营养门诊。病房分为妇科病区、产科一病区、产科二病区。汝河路分院则有孕妇学校、产后康复中心、新生儿游泳、抚触、智护中心、中医专家门诊、中医特色治疗室等。

妇产科主任刘彦说,120张床位、80余人的职工队伍,虽在省会知名医院中规模不算大,但在全国中医院行列却已居“领头羊”之位。技术精湛、作风严谨、责任心强、高素质的医疗护理队伍,常常吸引着准妈妈们慕名而来;而中医的简、便、验、廉,更让这里患者云集。

“在这儿生孩子,安全的同时还会少花钱。比如顺产,能比同级别其他市级医院少花1000余元,剖腹产则可少花2000余元。所以预约不上的会找亲戚、托熟人来往。即便这样,往往也会吃闭门羹,因为这里从来不加一张床。”刘彦说,“为此我们可没少得罪人。没办法,生孩子又不

是其他病,环境、护理要求都很高,加床就意味着服务质量的打折,怎么能加?”

妇科:妊娠剧吐、先兆流产、崩漏有绝活

刘彦说,科室主任皆有学西医出身的优势,其他西医院妇科可开展的项目,这里也可以成功开展,如宫颈锥根治术、卵巢癌减灭术、内膜癌分期术及化疗;经腹子宫全切、经阴道子宫全切;腹腔镜下子宫全切、卵巢肿瘤剔除术、子宫肌瘤剔除术、输卵管整形术、异位妊娠输卵管保守术、盆腔粘连松解术等;宫腔镜下子宫内膜息肉电切术、子宫内膜剥脱术、宫腔粘连分离术、子宫纵膈电切术、子宫黏膜下肌瘤切除术等;宫腔腹腔镜联合检查和治疗术、阴道镜检查、宫颈LEEP术、可视无痛人流等。

在此基础上,借助中医的优势还能取长补短。比如中西医结合治疗妊娠剧吐、先兆流产、崩漏3个中医特色病种的方案,常常让患者慕名而来。

此外,妇产科还采用中药排气汤促进术后病人排气,祛斑止痒洗液治疗外阴白斑营养不良,红藤煎灌肠治疗慢性盆腔炎,热奄包外敷治疗术后腹胀、腰酸疼痛,四黄水蜜外敷治疗慢性盆腔炎、异位妊娠

术后、盆腔操防治慢性盆腔炎,促进形体塑型。中药沐足补肾宁心安神,更可治疗更年期妇女失眠等。

产科:“产前、产中、产后”服务一条龙

而在产科,常规围产保健、营养门诊、高危妊娠的管理与诊治、各类生理妊娠和病理妊娠的接产和治疗、导乐陪伴分娩、孕妇学校、爱力呼吸镇痛法、新生儿游泳、新生儿抚触、婴幼儿智护训练、新生儿听力筛查、新生儿遗传病筛查、产后康复等一条龙服务,全方位呵护母婴健康。

这里的三黄汤,能有效预防治疗新生儿黄疸;排气汤,理气扶正,防治剖宫产后肠梗阻,缩短产妇住院时间;生化汤,防治产后出血。

位于汝河路分院的产后康复中心,还可针对妇女产后身体主要器官如子宫、盆底、乳房、阴道、形体等,进行全面健康恢复诊疗,为产妇及宝宝提供全面的康复保健服务,对产后子宫复旧,产后卵巢恢复,产后乳腺不通,产后腹部、臀部、大腿、小腿形体恢复、产后疲劳恢复等,均有较好的效果。

这里的营养门诊、妊娠期体重管理门诊,对孕产妇进行科学的围产营养宣教,有效降低妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病。

开展的“爱力呼吸分娩镇痛法”,从怀孕早期开始一直到分娩,教给产妇神经肌肉控制、产前体操及呼吸技巧,转移分娩疼痛。该项目属郑州市卫生局科研立项,荣获郑州市科技二等奖,有效降低了剖宫产率,缩短了产程时间。

护理:中医特色赢得“全国优质护理病房”殊荣

中医护理强调“三分治,七分养”,坚持“防重于治”的原则,行之有效艾灸、拔罐、按摩、中药熏洗、中药直肠滴入等常用中医传统技术,在这里得到了广泛应用,并成为了科室的一大亮点,因时、因地、因人而异的优质护理服务以及健康指导,实现了患者满意,也因此而赢得了2013年“全国优质护理病房”荣誉称号。

护士长刘慧艳说,在这里,对于伤口感染来诊者不会给予二次缝合,流产残留者不会再清宫,利用中药即可解决问题。脾胃虚弱的,会嘱其饮食忌生冷寒凉,多用人参、白术、陈皮煎水代茶饮,以健脾理胃,温中止呕;肝胃不和的,多食水果蔬菜;心烦者,吃适量冷饮如酸梅汤等;痰滞中焦的,忌食甜食及油腻之品,药食兼用和中医的术前、术后调理,有效保证了病人的早日快速康复。