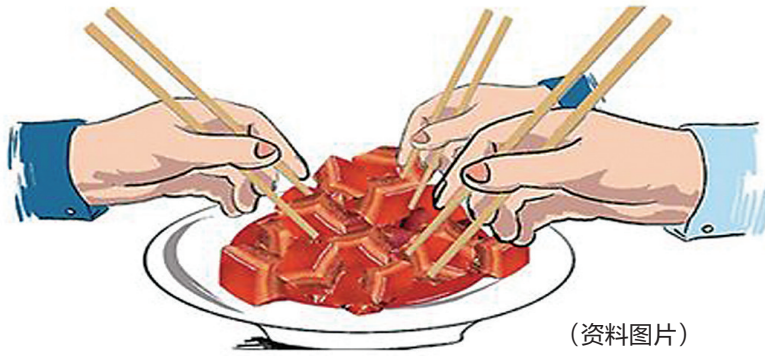
秋风渐凉 “贴秋膘”不如降秋燥

□记者 程芳菲

一场秋雨一场凉，又到了“贴秋膘”的时候了。“贴秋膘”到底怎么回事？怎样“贴秋膘”更健康？

郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任、市营养学会理事长王朝霞介绍，在古代，由于夏季炎热，可食用的食材较少，再加上天热导致人的胃口变差、饮食清淡，一两个月下来，不少人的体重会减轻。这类人就处于身体营养不足的虚弱状态，因此，到了食物丰收的秋季，需要往身上贴膘，目的是增加脂肪层，使自己抗寒抗病、抗外界侵袭的能力增强。



（资料图片）

时代在变，养生方式也得跟着变。对现代人来说，立秋后进补是可以的，但要注意适当与适量，否则胃肠道易出现“食积”难消化。“贴秋膘”不可盲目，应因人而异。如果是身体瘦弱或是在夏季因胃口不佳、体重有所减轻的人，在秋季适当“贴秋膘”有益于恢复体力；对大多数人来说，在秋季若贴补过分，运动不足，消耗热量过低，容易导致肥胖；对于已经超重的肥胖者来说，无论在什么季节，都要合理控制饮食，荤素搭配。此外，脾胃功能不好的人如果为了“贴秋膘”而常吃大鱼大肉，会加重脾胃的负担，得不偿失；患高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病的人也不可随意“贴秋膘”。

那么，如何科学地“贴秋膘”？王朝霞说，刚过完夏天，人体的胃肠功能还不能立刻恢复到秋冬季节的情况，立秋后的饮食应注重营养均衡，以谷物、面食为主，适当食用牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼等一些蛋白质含量较高的食物。同时，多吃胡萝卜、小白菜、菠菜等含维生素A较为丰富的红黄色、深绿色的时令蔬菜，可增强胃肠黏膜的防御能力。烹饪食物时，可选择蒸、煮、闷等少油的烹饪方式。

王朝霞提醒，和贴秋膘相比，防秋燥更重要。秋季容易出现口干舌燥等秋燥症状，可多吃新鲜蔬菜和水果，保证机体维生素A、维生素C以及水分的摄入。由于秋天天气凉爽，人们喜食辛温之物，但辛温太过，则易伤肺致咳，还可能导致大便干燥难排的现象。因此在秋季切忌过食煎炸之物。

人到中年，患甲状腺结节风险增加

近年来，甲状腺疾病的发病率逐年上升，其中甲状腺结节的发病率涨幅明显，其尤好发于女性。女、男比例为3:1，且发病率随年龄增长而上升。

王女士今年52岁，在一次体检时被查出甲状腺两侧各有一个不规则单发结节，B超定性为3级。经多方求医王女士最终来到市第三人民医院（原铁路医院），选择了消融微创治疗，术后当天她就出院了，且医保报销了部分费用，王女士感到非常满意。

普外科主任苗景玉说，甲状腺结节个体发展往往因人而异。若发现结节肿块增大、变硬、边界不清、活动性差，甲状腺彩超有钙化，边界模糊、血流丰富、颈部淋巴结肿大等指症，均有恶变倾向。

市第三人民医院引进针式消融微创术治疗甲状腺结节。针式消融后结节缩小率在44%至93.4%，并发症发生率≤1.0%。该手术不开刀，无痛、不出血，全程仅需15分钟。术后无须服药，观察1天即可出院。手术创口仅1毫米，愈后不留疤痕。

温馨提示：如果您有甲状腺结节、甲状腺癌、颈部肿瘤等颈部疑难疾病，可提前入院预约专家手术。市第三人民医院（原铁路医院）为医保定点单位。

百年传承古方 治疗湿疹反复发作

洛龙区李女士：每到秋天，我的胳膊和腿上就会长出成片红斑和丘疹，钻心地痒，抓后还流水，之前以为过敏，就买些药膏涂抹，用后有所缓解。谁知后来症状反复出现且更加严重，经医院检查后被确诊为慢性湿疹，我服用了多种药物还用了激素治疗，结果都不理想。如今，我的患部皮肤出现发黑、皲裂现象，痛苦不堪，急盼能有医治良方。

涧西区汪先生：2年前，我身上也出现过类似症状，被医生确诊为慢性湿疹，多方求医无果。后经人介绍，我到位于古城路西苑桥南中信银行东50米的鹤春堂做中医治疗，没想到治疗不到一个月，我的病就好了，这都两年了再没复发过。鹤春堂中医以百年秘方为基础，以内养外，专治各种久治不愈，反复发作的皮肤病。你可拨打64622336咨询或前去就诊。

扫二维码到鹤春堂内可享受免费诊疗

高龄老人患疝气，微创手术一日除

老城区97岁的张老先生于三年前患上了左侧腹股沟疝。一开始红枣大小的疝包块用手按压或平躺时会缩回去，站立、活动后又突出来。因不疼不痒，也不影响日常活动，他就没在意。结果三年过去了，疝包块现已长成鸭蛋大小，腹部也总出现坠胀疼痛。

经多方打听，张老先生得知市第三人民医院（原铁路医院）疝气外科采用日间微创腹膜前修补术，专治中老年和儿童各种疝气，且已治愈多位高龄患者。遂在家人的陪同下前去就诊，门诊主任彭争光详细审阅各项检查报告后，为他安排了日间微创腹膜前疝修补手术。术后当天下午张老先生就出院回家了。

彭主任强调：患者及家属对疝气要有科学的认识，疝气必须要手术治疗，久拖不治只会让疝包块越来越大。一旦造成疝嵌顿，会引起肠梗阻、肠坏死等严重并发症，甚至会导致死亡。

市第三人民医院采用日间微创疝修补术治疗疝气，具有不进入腹腔、不损伤内脏及大血管，手术时间短（成人30分钟、小儿3–5分钟），切口小，恢复快，上午治、下午回，一般无需住院，不影响正常工作、生活等特点。

求证·朋友圈

□记者 王振华 通讯员 王小燕

A.孩子吃无糖食品不得蛀牙 ——假的

朋友圈原文：现在得龋齿的小孩子真的是太多了，主要还是因为家长给孩子吃了太多的甜食，要想保护好牙齿，就不要吃含糖食品，给孩子吃无糖食品就不会得蛀牙了。

受访专家：尤娅利 市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任

给孩子吃无糖食品，确实能够减少蛀牙的概率，但是仍然可能因为较高的含酸量而损坏牙齿。无糖食品中的酸会伤害牙齿表层的牙釉质，从而进一步侵蚀牙齿的内部。另外，现在市场上很多无糖食品是指在生产和加工过程中，没有添加糖类甜味剂，有的食物本身是含糖的。

要最大限度低降低蛀牙发生的概率，建议孩子们要做到：一要养成良好的饮食习惯。适当控制吃糖或含糖食品的量和频率，吃含糖食品后要及时漱口；二要控制吃含酸的食物，少喝碳酸饮料。因为儿童的乳牙和恒牙钙化程度较低，牙齿的牙釉质也相对较薄。如果非得喝含酸的软饮料，最好用吸管喝，以减少酸性物质和牙面的接触时间；三要重视口腔清洁。要坚持早晚刷牙，做到餐后漱口，因为用水漱口可清除口腔内的食物残渣，也可使用漱口液，对于控制牙菌斑、维护口腔健康有一定的辅助作用。

B.手脚冰凉吃点大枣就能解决 ——假的

朋友圈原文：天一冷很多姑娘就会手脚冰凉，大枣可以补气补血，多吃点大枣能改善手脚冰凉的症状。

受访专家：靳丽珍 市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任中医师

天气寒冷时，人们出现手脚冰凉是一种正常的生理现象，采取多穿衣服、吃点儿热的食物等措施就能解决问题。

如果在采取添加保暖衣物等措施之后，手脚仍然冰凉，就应该多注意了。中医认为，手脚冰凉与人体的气血有关，主要分以下几种情况：一是阳虚体质所致。阳气乃生命之本，若阳气不足，无法运达至手脚等肢体躯干的末梢部位，便会出现畏寒、手脚冰凉等现象。因此，缓解手脚冰凉的一个重要的方法，就是调理身体，补阳气。这时可多吃些羊肉、当归等补气助阳的食物。二是一些虚症、实症所致。从虚的方面来说，气血两虚、脾阳不振和脾肾阳虚都能引发手脚冰凉，且不分季节。这时，可以多食用益气养血的食物，如山药、红枣等。实的方面，感受寒邪导致气血瘀积、肝气郁结也能导致手脚冰凉，这时要服用疏肝理气的药物，如，柴胡、木香、郁金等；三是月经和生育引起的气血不足，月经和生育引起的气血不足也会引发手脚冰凉。

因此，要想改变手脚冰冷的情况，应该辨明病因，再对症治疗，对于因气血不足导致的手脚冰凉，可以多吃点红枣补气补血，对于其他原因导致的手脚冰凉，吃大枣并不能解决问题。