

2017
国庆假期
健康日历

第2天

关键词
调养

天天饮食



(资料图片)

山药大枣粥

食材:大枣18颗,铁棍山药1根,大米100克。

做法:大米淘洗干净,加入适量的水放入砂锅,煮到大米软烂开花。将铁棍山药去皮后切小片,放入煮好的大米粥内,再加入洗净的红枣,慢煲至所有材料熟透软烂。

功效:有利于脾胃消化吸收,是健脾和胃、养气血的药食两用之品。

(振华 小燕)

急救知识

摔着了
看看有没有骨折

人们探亲访友、户外活动增多,加上天气多雨,一不留神就容易滑倒、摔倒。

快急救:

查异常→莫走动→快固定→拨急救

■小贴士:

摔伤易造成骨折,可有些骨折并没有明显的变形,摔伤后持续疼痛要到医院进行检査。(崔宏远)

扫描二维码
看急救视频

假期除了吃和远方,还有养生

好好利用八天长假,跟老中医一起学养生、防秋燥吧

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋 刘晓霏

■受访专家

王全林 郑州大学附属洛阳中心医院中西医结合科副主任

李清波 市第一中医院老年病科名誉主任、主任医师

1 秋分已过,防秋燥才是正经事

9月23日,秋分。秋分一过,就意味着秋天真的来了,地上的阳气越来越少,水分也逐渐减少,秋燥随之而来。

传统中医认为,燥邪侵肺,而肺是喜润恶燥的,因此秋分过后,人体容易出现咳嗽、嗓子干、鼻子干、皮肤干等一系列症状,这些都是秋燥的表现。

2 假期养生正当时,收好三大养生方

国庆8天长假,不出门远行的朋友,可以在家喝茶、养养生,拿出半天时间跟家人登高望远,也是不错的选择。老中医们为大家推荐了三个防秋燥的养生方子,简单易学还实用。

■假期养生方:沙参麦冬汤

取百合、沙参、麦冬、桔梗,可以直接泡水喝,也可以加水熬5分钟至10分钟,体热者还可配上桑叶和芦根,具有清养肺胃、生津润燥的功效,适合津液亏损、咽干口渴、干咳痰少而粘者。

■假期养生方:百合银耳羹

取百合、枸杞、银耳、红枣,先用凉水泡发好百合和银耳,再将所有食材倒入砂锅中,放入足够多的冷水,大火烧开后,转小火后放入冰糖,炖1个小时后关火即可,具有滋阴润肺、美容养颜的功效。

■假期养生方:冰糖梨水

眼下正是梨大量上市的时节,梨不仅能生津止渴,还可以润燥降火。但是,梨属于寒性水果,多吃会伤脾胃、助长湿气,脾胃虚寒者要少吃生梨,最好煮熟后再吃,冰糖梨水就是不错的选择。

“还有一个多月就要生了,这个国庆假期肯定出不了远门了,我想知道如何利用8天假期改善一下体质,好应对接下来的秋燥,吃中药调理的话,一般7天是一个疗程,正好有时间在家熬药。”网友“娜娜”给“健康君”发来的微信留言,道出了很多假期无法出行的人的心声。

秋燥到底是什么?该如何利用国庆8天长假调理身体?熬中药的学问都有哪些?来听听老中医们怎么说吧。



(资料图片)

3 看起来!这些熬中药的学问你都懂吗?

平时,很多朋友想喝中药调理身体,但苦于没有时间熬中药,只得让医院或药房代煎。长假期间,正好有充足的时间在家熬中药、调身体。

跟专家学点儿熬中药的小常识吧。

■有条件的话,还是在家熬中药吧

虽然在药房熬中药很方便,但老中医的建议是,如果有条件,还是尽量在家熬中药吧,好处多多。

在家熬药,可以做到“先煎后下”。一些有毒性的药是需要先煎的,比如半夏、附子等,而像防风、苏叶这类易挥发的芳香类药材则需要后下。

在家熬药的另一个好处是,可以根据药物和病情的不同,调整剂量和频次,控制熬药时间。比如,解表类中药,熬15分钟至20分钟即可,而补益类中药则要熬半个小时左右。

■药引子到底是什么?它是中药治病的“向导”

药引子,也叫引经药,能引导其他药物直达病所,起到“向导”的作用。除此之外,药引子还有增强药效,矫味、调和脾胃等作用。

以咱们常见的“三片姜+三个枣”这味药引子为例,姜有温胃止吐的作用,枣能矫味、健脾,两者加在一起,就能起到调和脾胃的作用。

其他常见的药引子还有葱白、食盐、米汤等,也都有各自不同的作用,葱白有通阳散寒之效,用它送服中药,有助于发汗。米汤补脾益胃,脾胃虚弱及患有肠道疾病的人在服用中药时,可以此为引。

■熬糊了的中药,千万别喝

中药一旦熬糊、熬干了,是绝对不能加水再熬的,更不能喝,必须倒掉,哪怕只是锅底糊了一点。这是因为,药材熬糊后会产生剧烈的化学反应,有的甚至会变成毒药。

肛肠防癌免费检查活动 10月1日开始

45岁以上人群及铁路职工、家属可免费参加

“大肠癌如果早期发现治疗,90%以上患者会有至少10年的生存率,而到了中晚期,患者的生存率就大大下降。即便是能熬上几年,生存质量也有很大差异。”市第三人民医院(原铁路医院)肛肠专家雷新剑指出,任何一种疾病,都需要早防早治,结直肠癌也一样。因此,医院将举行“肛肠防癌宣教免费检查”活动,呼吁广大市民关注

肛肠健康。

雷新剑介绍,我国结直肠癌发病率增速约为每年4.2%,远超2%的国际水平,科学防控刻不容缓。专家建议:便血、便秘、大便疼痛、大便异常、肿物脱出、肛周脓肿、肛门瘙痒等肛肠不适患者可前来参加活动。

10月1日起至12月31日,45岁以上人群及铁路职工、家属可到市

第三人民医院(原铁路医院)参加免费的肛肠防癌检查活动。检查项目包含韩国进口的电子肛肠镜检查、肛门视诊、直肠指诊、肠道SPA清洁等。此次检查中需要做结直肠癌、痔疮、肛裂、肛瘘等手术的患者,根据其困难情况,可现场申请由洛阳市慈善总会提供的600元至1200元的医疗援助。