

# 顺时而食 霜降时节这样进补

## 养生堂

霜降时节，人的阳气与花草树木一样，开始由收转向了藏，因此养生也要顺应自然规律，注意养肺润燥、益气健脾养胃。日前，潍坊市中医院临床营养科的专家讲解了这段时间的养生要点。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

### 进补需要因人而异

民间有谚语“补冬不如补霜降”，霜降后人体的津液易伤，会出现一系列机体干燥的症状，这时候吃些润燥中药及食疗方，可以提高免疫力，让身体更健康。

饮食方面注意不要过度食用辛辣油腻的食物，以免加重肠胃负担；不要过度食用寒凉的食物，以免损伤脾胃阳气；不要过度食用海鲜等食物，以免引起过敏反应。

可以多吃滋阴润燥的食物，如银耳、百合、梨、柿子等；多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、南瓜、绿叶蔬菜等；多吃富含矿物质的食物，如海带、紫菜、豆腐等；多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮、豆类、蔬菜等。

推荐食用鸡肉、兔肉。鸭肉味甘，性平微凉，有益气养阴、补脾益胃、清解虚火等作用，是秋季进补佳品；兔肉味甘，具有补中益气、生津止渴、滋阴养颜的作用，与其他肉食相比较，兔肉有较高的消化率，且蛋白质和矿物质含量高，脂肪和胆固醇含量低。

俗语有“霜降吃柿子，冬天不感冒”的说法，柿子味甘涩，性寒凉，有清热祛燥、润肺止咳、益胃生津、涩肠止血、解毒止痛等功效，可以适当食用。需要注意的是，柿子中含鞣酸，有涩肠作用，可引起便秘，且易与铁、蛋白质结合发生不良反应，所以便秘患者禁食；不可与含铁食物同食，如动物血、肝脏等，以免影响人体对铁的吸收；不可与蛋白质含量较高的食物同食，以免引起腹痛、胃结石。

从中医角度来说，进补需要因人而异，忌盲目进补，要根据自己的身体状况选择进补方式和食材。忌过度进补，不要过度食用补品，以免出现不良反应。忌单一进补，不要只补充一种营养素，要全面补充各种营养素。忌与药物同服，不要将补品与药物同时服用，以免影响药效。

### 药膳推荐

#### ●板粟老鸭汤

材料:鸭半只、板栗250克、食盐5克、陈皮10克、大枣5粒、枸杞5粒-10粒、姜适量。

做法:鸭洗净,斩成大小适中的块,放入沸水中焯烫去除血沫。板栗用刀在表壳划一道口子,放入滚水中浸泡约3分钟,趁热捞出剥去外壳。将鸭、陈皮、姜片一同放入汤煲中,加入适量清水,大火煮开后转小火炖煮2个小时。放入板栗继续炖煮1个小时,喝时根据口味加盐调味即可。

功效:益气补脾,补肾强筋,和胃润肺。

#### ●银耳白果粥

材料:糯米150克、银耳20克、白果50克、枸杞5粒-10粒。

做法:将银耳洗净,用冷水浸泡去根,撕成小朵。白果用热水烫过后切成两半。用文火将糯米熬成粥,放入银耳、白果和枸杞,煮开即可食用。

功效:银耳、白果具有养阴润燥、益肺止咳的功效。适合秋季保健及慢性支气管炎、干咳少痰的人群食用。需要注意的是,白果中含有少量氰化物,不可长期、大量生食,以免中毒。

#### ●银耳枸杞粥

材料:银耳、枸杞、红枣、山药、薏米、百合、冰糖适量。

做法:将银耳泡发后加入山药、红枣、薏米,文火煮烂,最后加入枸杞和百合,煮烂即可。

功效:滋阴润燥,养肝明目。

#### ●首乌核桃炖乌鸡

材料:何首乌、核桃、黑芝麻、鸡肉、红枣适量。

做法:将鸡肉切块,加入何首乌、核桃、黑芝麻、红枣,用砂锅炖至熟烂即可。

功效:滋阴补肾,养血益精。

## 查体发现甲状腺结节 应该如何处理

近年来,甲状腺结节的发病率和患病率不断攀升。大多数甲状腺结节不痛不痒,通常没有明显症状。随着人们健康意识的提高,甲状腺检查成为常规体检项目。查体时超声结果显示有甲状腺结节,该怎么办呢?

大部分甲状腺结节都是良性的,恶性肿瘤只占一小部分。超声检查一般会描述结节的大小、回声、边界、血流及有无钙化等信息,以判断结节的良恶性。同时,超声提示甲状腺实质回声不均质,还需要结合实验室检查(甲状腺功能五项),判断甲状腺功能有无异常。目前,大多数医院超声检查报告结果中会应用TIRADS分类来评估结节为恶性的百分率,但该结果仅为初步评估,在拿到各项结果后,还需要外科医生综合判断,以确定需要手术治疗还是定期随访。必要时还可对结节行超声引导下细针穿刺活检,从而取得准确的病理诊断。

目前,甲状腺结节的具体病因尚不明确,主要与饮食、环境、辐射和遗传等因素相关。保护甲状腺应注意以下方面:保持健康的饮食方式,食物中含碘量不宜过高或过低;锻炼身体,提高身体抵抗力;保证充足的睡眠,保持良好的心态;尽量避免放射线直接接触颈部;每年进行体检,做甲状腺超声检查。

潍坊市人民医院超声科 栾艳艳

## 做好三点 让脑卒中患者不留遗憾

脑卒中俗称“中风”,也就是我们日常所说的脑梗死和脑出血,发病率高,死亡率高,且发病日趋年轻化。如何能更好地改善预后,尽可能不留后遗症?

及早发现。脑血管病在发病之前有很多容易被忽略的预警信号,比如肢体麻木无力、言语不清、口眼歪斜、流口水、眼前发黑、看东西重影、晕倒,有的人还有突然头痛、走路偏、站立或走路后头晕、整天觉得睡不醒、健忘等症状。出现这些症状要重视,尤其是对于合并高血压、糖尿病等脑血管病高危因素的中老年人,要及时就诊明确。

正确识别。国际上将“FAST”口诀作为判断脑卒中的预警信号(即面部Face,手臂Arm,语言Speech,时间Time),我国推出了“中风120”口诀:1是看脸,不对称,嘴巴歪;2是看两只胳膊,单侧无力,抬不起来;0是聆听说话,口齿不清。

及时救治。发病后及时拨打120,医院卒中中心会快速启动绿色通道救治。

潍坊市人民医院 王晓丽

## 片仔癀体验馆(潍坊店) 慰问中医药工作者



本报讯(潍坊日报社全媒体记者 常方方)10月22日是“世界传统医药日”,片仔癀体验馆(潍坊店)以此为契机,于当日慰问了潍坊市市中医院东院区康复科全体医护人员(上图)。

漳州片仔癀药业股份有限公司是以医药制造为主业的中华老字号企业,在全国多个省份建立生产和药材基地。公司积极践行“健康中国”国家战略,全面推进企业高质量发展,让中华老字号品牌在新时代的历史浪潮中焕发新机。其核心产品“片仔癀”是国家一级中药保护品种,其传统制作技艺入选国家非物质文化遗产名录。

## 药品放冰箱储存 注意这些问题

有些人担心室内温度过高,药品易变质,于是将所有药品一并放进冰箱。这样做真的对吗?实际上,储存条件不当,冰箱这个“好朋友”也会帮倒忙。冰箱里虽然温度适宜,但湿度很高,易使药物受潮加速变质。

以下药剂需要在冰箱冷藏保存:

1.生物制剂:未开封的胰岛素。生物制剂因活性成分容易变质、分解,所以未开封的胰岛素需保存在冰箱里,要在2℃-8℃的冷藏室储存。

2.血液制剂:家中如果备有人血白蛋白、免疫球蛋白等,需要放进冰箱保存。

3.一些有特殊标注的抗菌药物:头孢硫脒注射剂、头孢哌酮注射剂等。

4.活菌制剂:某些微生态制剂,如口服双歧杆菌制剂、三联活菌制剂等。

5.栓剂:阴道栓、肛门栓等。栓剂温度过高会出现软化不易使用的情况,所以应放在冰箱保存。

最后提醒大家,冷藏和冷冻虽有一字之差,但对于药品储存却大不相同。冷藏通常指的是2℃-8℃,冷冻一般指-18℃左右。一旦放错,药品将不能使用,带来不必要的损失。

潍坊市人民医院主管药师 周秀丽