

秋季养生食疗方

秋天气候干燥,人的内脏也会因此而受到影响,其中对肺部的影响最直接。《黄帝内经》中记载“秋气通于肺”,“西方白色,入通于肺”,西方白色,可以应秋天的天气,秋天主收,肺主肃降,肃降也有下降以及从外往里收的意思,所以,秋天天气与肺的关系十分密切。

每到秋季,气候干燥之时,有的人就会出现口干、咽干,唇裂鼻出血,咳嗽等一系列阴液损耗的症状,一般都是属于肺的变化,因此,秋气通于肺。那么我们该如何度过这个多事之“秋”呢?长春中医药大学附属医院肺病科刘晓莉给大家介绍几个秋季养生的食疗方。

1、罗汉果雪梨汤

原料:雪梨 1 个、罗汉果 1 个、红枣 5 个、枸杞 10g、冰糖适量。
做法:雪梨洗净,切成块;罗汉果、红枣、枸杞洗净,在罗汉

果上扎个小洞。把这些材料和冰糖都放入锅中,加入水,熬煮半小时即可。
功效:健脾益气,养阴润燥,止咳。
2、莲子百合红豆粥
原料:小米 20 克、赤小豆 30 克、百合 10 克、莲子 20 克、冰糖适量、水适量。
做法:红豆用水洗净,浸泡半小时。莲子、百合用水洗净,浸泡半小时。大米洗净,浸泡备用;砂锅中加适量清水,中火烧开,锅中放入莲子、百合、红豆,小火煮 20 分钟左右。放入大

米,再煮 10 分钟,放入冰糖于锅中,用勺子搅拌,粥变稠即可。
功效:养心安神,润肺止咳。
3、川贝雪梨汤
原料:雪梨 1 个,冰糖 25 克,川贝少许。
做法:雪梨洗净削皮切开去核掏空,成一个梨盅;梨盅里放入几粒川贝和冰糖,盖上梨盖,用牙签固定;将雪梨放入碗中,加冰糖、水,隔水蒸 30 分钟即可。
功效:润肺、化痰、止咳。



4、银菊芦根饮

原料:银花 20g,菊花、冬桑叶、杏仁各 10g,芦根 80g,蜂蜜 30g。
做法:将上方加清水适量煮沸后,文火煎煮 5 分钟左右;去渣取汁,加蜂蜜拌匀;每日 1 剂,连续 3—5 剂。
功效:清热宣肺,化痰止

咳,疏风解表。
5、黑木耳豆腐汤
原料:黑木耳 30g、豆腐、鸡汤。
做法:将黑木耳泡发后洗净,豆腐切成片,将两者一起加入鸡汤及盐同炖,10分钟后即可食用。
功效:益气补血、凉血润肺。
/ 记者 刘施晶 报道

秋季过敏性鼻炎频发 学会正确的预防方法

秋天是一个美好的时节,但对有过敏性鼻炎的孩子来说秋天意味着“遭罪”。秋季是花粉飘散的高峰期,一旦遇上过敏源,孩子的鼻子就难受了。有过敏性鼻炎的孩子,在秋季该怎么办呢?来听听长春市儿童医院耳鼻喉科主任、主任医师沙颖怎么说。

典型症状

过敏性鼻炎的典型症状有阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分伴有嗅觉减退,患者鼻黏膜苍白水肿。每天数次阵发性发作打喷嚏,每次多于 3 个,甚至数十个。有的患者在晨起或夜晚或接触过过敏源后,立刻发作。

过敏性鼻炎咋治

避免接触“变应原”是关键,“变应原”即致敏物,在查出孩子的过敏原后,要及时进行规避,然后在医生的指导下进行相应治疗。

药物治疗

在鼻内使用皮质糖皮质激素、用生理盐水清洗鼻腔、用减充血剂等药物点滴鼻腔,都是效果较好的药物治疗方法。具体采用哪种治疗方法,需要听取医生的建议。

儿童鼻炎治疗误区

- 1、把鼻炎当成感冒来治;
- 2、盲目听信民间治疗偏方;

- 3、只治鼻炎却不预防;
- 4、鼻炎稍有好转就停医停药

四招防患于未然

多喝白开水或果汁:有利于缓解鼻炎。
远离过敏源:着重应放在预防上,避免接触毛皮、地毯、羽绒制品,家里尽量用吸尘器清洁环境,净化空气,保持空气清新流动,去除尘螨。
饮食:多补充维生素,特别是维生素 C,可减少鼻炎复发的次数。远离含有大量异体蛋白的食物,如海鱼、海虾、鸡蛋等,因为这类物质极有可能引起过敏。
多锻炼:注意加强体育锻炼。
/ 记者 刘施晶 报道

秋季补钙的正确姿势 看看什么才是补钙高手

幼儿度苦夏,秋凉把钙加!秋季是儿童补钙的好时机,但家长们对补钙问题总是弄不清,从而陷入各种“坑”之中,长春市儿童医院儿童保健科主任李亚来帮您将孩子“补钙”的那些事儿。

钙是人体骨骼、牙齿组成必不可少的矿物质,参与血液凝固、肌肉收缩、神经传导、激素分泌等,是维护人体机能运转的重要中转站。

秋季是补钙的好时节

秋季气温逐渐转凉,人体各组织功能相应提高,对钙的吸收和利用能力也提高。这时,宝宝的机体逐渐恢复到良好的运作状态,食欲与消化吸收功能也自动调节到正常水平。秋季海产品多,果蔬丰富,钙质来源多,正是给宝宝补钙的好时机。

“缺钙”都有啥症状

婴幼儿“缺钙”,会导致一系列的症状出现,如出牙晚,出牙质量不好等,严重时可能造成肌肉软弱,运动落后,表现为大运动延迟,如孩子站得晚,走路晚。



钙缺还会影响神经兴奋性,使孩子容易出现白天脾气大,夜晚睡眠质量降低,夜醒次数特别多等症状。

儿童为什么会缺钙?

最主要的原因,户外活动少,光照时间短,导致体内维生素 D 合成不足,从而影响人体对钙元素的吸收。其次,在生长发育期的婴幼儿期时,断奶早、没有母乳、不喝奶粉,从食物中摄入钙不足。上述两种情况同时存在,即孩子既缺乏维生素 D,又存在钙摄入不足或丢失过多等

问题。

怎么补钙最靠谱

补钙要从每日饮食中摄取,适合补钙的食物有奶制品,如纯牛奶、酸奶、奶粉、奶酪。另外各种豆制品也是补钙“高手”,油炸小鱼、小虾也是很好的补钙食物。
如果孩子正处于生长发育关键期,但消化功能不好,不能从食物中得到很好的补充,可以在医生的指导下通过服用钙片等来补充钙元素。
/ 记者 刘施晶 报道

回收过期药品 探索垃圾分类

广药白云山集团在长春举办第八季“家庭过期药品回收”公益活动

8 月 27 日,广药白云山集团“家庭过期药品回收公益活动”第八季在长春启动,市民用过期药品换取健康礼包。

过期药品如果处理不当,存放时间过长或随意丢弃,会威胁自身或他人健康。专家建议,一定要定期清理小药箱,买药不能一次买太多。
在活动现场,有位 70 岁阿姨拿来的过期药,竟然有 2008 年的“古董药”。为了让百姓了解过期药的危害,现场播放了家庭过期药品销毁视频。同时,该公司对现场收集到的过期药品进行了现场封存,并交由药监部门的专业机构进行销毁。
据了解,广药白云山集团“家庭过期药品回收”公益活动在长春已经举办八季,已有 700 余名市民换取了健康大礼包,还有数千名市民走进活

动指定药店,用过期药换回了生活用品。通过活动,市民健康存药理念逐年得到提升。
垃圾分类成为 2019 年热门话题,“药品回收这项活动,对我国的垃圾分类回收无疑是重要的探索。作为医药行业的标杆企业,我们邀请社会各界,特别是医药行业的同仁,共同参与家庭过期药品回收的行列中来。”广州白云山中一药业有限公司、广州白云山奇星药业有限公司营销总监李思宁说。
为向市民群众宣传垃圾分类工作的重要性,活动现场邀请在场市民进行了垃圾分类互动游戏,将过期药品、旧报纸、瓜皮果壳、破碗碟等进行正确归类。
另外,在现场,吉林大药房药业股份有限公司等 6 家药店获“永不过期药优秀药店”称号。
/ 记者 杜兆云 报道

收藏！中国居民“减盐”核心信息十条

- 1、健康成人每天食盐不超过 6 克（1 克盐约等于 400 毫克钠），目前我国居民食盐平均摄入量为 10.5 克。
- 2、高盐（钠）饮食可导致高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病，大约 50% 的高血压和 33% 的脑卒中是高盐饮食导致的。
- 3、全球每年 300 万人因高盐饮食死亡，减少食盐摄入是最简单有效的预防方法。
- 4、口味可以培养，每人要逐渐养成每天不超过 6 克盐的习惯。
- 5、多用新鲜食材，天然食物也含盐，少放盐

- 和其他调味品，少吃腌制食品。
- 6、膳食要多样，巧妙搭配多种滋味，可以减少盐用量。
- 7、外餐点菜时主动要求少盐，优选原味蒸煮等低盐菜品，饮食不过量。
- 8、购买加工食品，先看营养标签，少选高钠食品。
- 9、儿童用盐量比成人更少，要精心设计食谱，多种味道搭配减少用盐，选择低盐零食。
- 10、合理膳食，吃动平衡，多饮水，兴健康饮食新食尚。
/ 摘自国家卫生健康委员会官网