

贴心呵护

早睡早起 防寒保暖 立冬悄然到 养生有门道



本报讯(记者 梁婧姝)“立,建始也,冬,终也,万物收藏也。”立冬是冬季的第一个节气,代表着冬季的开始,意味着万物进入休养、收藏状

态。那么,这个季节应该如何养生呢?为此,记者采访了市中医蒙医院治未病中心主任朱晓。

“对于这样的节气变化,应当适

时调整生活习惯、饮食及情志等,规避寒冷,养精蓄锐。正如《内经》所云‘冬三月,此谓闭藏,水冰地圻,无扰乎阳。’朱晓告诉记者,“立冬以后人们要顺应气候变化,早上须天亮以后再起床。晚上最好在十点之前就上床睡觉。有些经常晚睡的人,长时间熬夜伤阴,会导致心火旺而肾水不足。俗话说‘寒从脚下起’,立冬穿衣要适当保暖,其中足部和背部的保暖最为重要。脚部是诸经络起止之处,所以要注意保暖,多走动以促进足部的气血运行,并养成睡前泡脚的习惯。背部乃脏腑俞穴所在之处,如果不注意保暖,寒气极易从背后侵入人体,损伤脏腑。另外,头部虽为‘诸阳之会’,但老年人或阳气虚的人最好戴顶合适的帽子保暖。”

“在这个节气里,一切耗伤阳气的行为,如过食生冷、长期熬夜、情绪波动过大、剧烈运动等均可能对机体造成不利影响,养生食补也要注意有

所选择。冬季是与肾脏相应的季节。在立冬时节,应特别重视肾脏的养护,它不仅负责封藏精气,也是人体阴阳的基础。因此,立冬养生时应着重于滋阴补阳,以及温补肾阳,以保持体内阴阳平衡。在调整饮食方面,应以温补为主。对于阳气较虚的人,可以选择食用羊肉、鸡肉等食物。而对于气血双亏的人,可以考虑食用羊肉、鸡肉、乌鸡等食材。不适合食用生冷或寒凉食物的人,可以选择食用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等食物来保持身体的温暖和平衡。饮水要充足,多食用富含维生素的胡萝卜、韭菜、菠菜、番茄、大白菜等。冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以应该多吃一些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。”朱晓说。

阿奇霉素一定要“用3停4”?

近日,随着全国多地医院出现较多肺炎支原体感染患儿,阿奇霉素也随之登上热搜榜。治疗支原体感染为何优选阿奇霉素?使用阿奇霉素一定要用3天停4天吗?科普时报记者为此采访了河北医科大学第一医院副主任医师王婧。

治疗支原体感染,优选大环内酯类抗生素

由于肺炎支原体没有细胞壁,因此通过阻碍细胞壁的合成,来达到抑菌作用的青霉素类和头孢菌素类,对

肺炎支原体完全无效。而红霉素、阿奇霉素、克拉霉素、罗红霉素等属于大环内酯类抗生素,其作用机理是与支原体核糖体50S亚基结合,使肽链的形成和延伸受阻,从而抑制蛋白质合成,属于快速抑菌药,高浓度时为杀菌药。

由于阿奇霉素每日仅需1次用药,半衰期长,细胞内药物浓度高,患者依从性和耐受性均较高,因此成为目前治疗肺炎支原体感染的优选药物。

使用阿奇霉素“用3停4”不是必须的

临床上,对于轻症患者阿奇霉素有两种使用方法。第一种是连续服用5天,第一天服用500毫克,剩下4天每天服用250毫克,总量1500毫克;第二种是连续3天服用,每天服用500毫克,总量也是1500毫克。

有些医生强调使用阿奇霉素要用3天停4天,主要基于三方面的原因:第一,阿奇霉素清除半衰期长,即使停用,依然能在体内持续作用3到4天;

第二,阿奇霉素存在抗生素后效应,当药物浓度低于最低抑菌浓度,或者已被完全代谢后,对支原体的生长繁殖仍有一定程度的抑制作用;第三,阿奇霉素组织浓度高,长期使用容易出现药品不良反应。

因此,从药代动力学来讲,阿奇霉素用3天停4天的方法是有一定依据的,可以减少药品不良反应的发生。但无论采取哪种服药方式,都应保证足量、足疗程使用。

(据《科普时报》)

育儿百科

如何让小朋友爱上刷牙?

本报讯(记者 梁婧姝 魏宝红)每逢节假日去看牙医的小患者可真不少,原因何在?记者采访了市口腔医院(内蒙古自治区口腔医院)儿童牙病科主治医师赵芳。

“目前,来门诊就诊的小患者大多是龋病、牙髓炎及根尖周炎。龋病早期一般没有不适的感觉,往往是在医生检查时才发现牙面上有黑点或白斑。当牙齿表面的硬组织逐渐剥脱,就会形成龋洞,在遇冷热酸甜等刺激时会变得敏感,甚至疼痛,继续发展,感染就会到达牙齿中央的‘牙神经’,这时候就会引起牙髓炎,疼痛也更加明显。如果还任其发展,可能不会那么疼了,但是牙龈会肿起包来,那就意味着感染已经扩散,可能会影响全身健康。”赵芳告诉记者。

“龋病是人类最常见的口腔疾病之一。如果口腔清洁不到位,口腔内的细菌就会一直聚集附着在牙面,形成不能被水冲去的牙菌斑,这些细菌会利用食物中的糖分产生酸,酸长期作用在牙齿表面,腐蚀了牙齿,就发

生了龋病。所以正确刷牙很重要,对于儿童而言,建议使用圆弧刷牙方法,其要领是将刷毛放置在牙面上,轻压使刷毛略弯曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧面需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。”赵芳说。

很多小朋友觉得刷牙麻烦,甚至不喜欢刷牙,那么,如何让小朋友喜欢上刷牙呢?赵芳说:“家长可以带孩子一起去挑选他们喜欢的牙膏、牙刷、漱口杯,心仪的牙具可以大大提高孩子刷牙的兴趣。爸爸妈妈可以和孩子一起刷牙,比赛‘谁的牙齿刷的最干净’同时相互监督刷牙时间,做的最好的人给予小奖励,充分激发孩子刷牙的兴趣。给孩子准备一张‘刷牙日程卡’,每天刷完牙后,让孩子进行任务签到。同时和孩子一起确定任务签到的规则,比如连续完成一个月的刷牙任务,就可以得到奖励。奖励时注意适度,并且是正向的,不可以是有损牙齿健康的物品,比



如糖果。家长可以和孩子一起亲子阅读,看一些有关牙齿健康的绘本,或观看刷牙相关的动画视频,让孩子了解认真刷牙的重要性。可以选择一首和刷牙有关的儿童

歌曲,和孩子一起学唱,并在每天刷牙的时间放给孩子听。一方面,音乐可以愉悦心情,另一方面,孩子只要一听到这首歌就知道是时候该刷牙了。”

秋冬远离小儿肺炎 从预防和增强体质做起

本报讯(实习记者 若谷)近日,记者来到市妇幼保健院看到,前往医院就诊的儿童占满了儿科急诊大厅,并且陆续不断有患儿来输液治疗。记者从医院儿科了解到,从10月5日开始,我市因发热、咳嗽等症状来就诊的患儿数量陆续增多,大部分为肺炎和上呼吸道疾病的患

儿,医院目前已增设床位来应对冬季就诊高峰。究竟是什么原因造成秋冬儿童肺炎高发?家长该如何辨别儿童肺炎与普通感冒?冬季又该如何预防肺炎的发生?记者采访了市妇幼保健院儿科主治医师包晓红。

包晓红告诉记者,秋冬儿童肺

炎增多并不是今年特有现象,每年一到秋冬交替之际,呼吸道疾病就会进入高发期。“秋冬季节早晚温差大,冷热交替是导致呼吸道感染的常见原因,加之儿童本身抵抗力差,就会导致肺炎的发生。还有就是冬季是病毒存活的活跃季节,冬季儿童大多聚集在室内,病毒传染的情况会增多。此外,突然受凉或受热、去人群聚集的场所、与呼吸道感染的病人接触、被动吸烟、天气骤变等都是秋冬儿童呼吸道感染的诱因。”包晓红说。

“普通感冒表现为伤风感染后的鼻塞、流鼻涕,也会有轻微的咳嗽、发热等情况出现,但是感冒有自限性,持续时间较短,一般多休息多喝水一周左右就能好转。而肺炎一般表现为,持续3—5天出现咳嗽、喘、发烧等情况,且儿童会有烦躁、嗜睡,精神不好的表现,还有些儿童会出现呼吸急促、呼吸困难等情况。家长应注意辨别。”包晓红说,“肺炎无法自愈,长时间拖着不治疗会导致普通气管

肺炎拖成大叶性肺炎,肺部有实变的情况出现后,后续抗炎的效果就不尽人意了。所以家长一定要重视儿童肺炎的发生,要第一时间发现孩子病情变化,及时救治。”

“孩子确诊肺炎后,除了在医院进行必要的治疗手段,在家休养期间家长也要重视孩子的护理。要注意多让孩子休息,增加抵抗力;要饮食清淡,多吃新鲜蔬果,多喝水避免电解质紊乱,促进新陈代谢;每日可以适当给孩子空心拍背,促进排痰;要控制好体温,尤其5岁以下的幼儿,防止出现高热惊厥。”包晓红建议。

那该如何预防肺炎的发生呢?包晓红说,家长首先要保持室内空气新鲜,环境整洁,室内温度和湿度适宜。其次,少去公共场所活动,儿童应尽可能避免接触呼吸道感染的病人;流行季节外出时应戴口罩。最后就是要加强锻炼,增强体质,预防呼吸道感染,可根据年龄选择适当的锻炼方法。



健康养生

绿竹米比普通大米更有营养?



又“稻”一年秋收时。眼下,正是新米集中上市的时候,不过你见过绿色的大米吗?

最近记者在多个社交平台发现,在线下商超出现的绿色大米引发了网友的热议。网友上传的图片及文字说明显示,这种大米通体呈翠绿色,与普通大米形成了鲜明对比。

那么,绿色大米是天然的还是人工的?相比普通大米,这种大米是否更有营养?带着这些问题,记者采访了相关专家。

属于人工造粒产品
据了解,这种绿色大米被称为绿竹米。记者在某电商平台上以绿竹米为关键词进行搜索,得到了5000余条结果,发现其价格区间在每斤7元至20元。

记者随机在电商平台点开一个绿竹米的详情页,“香味十足”“纯天然”“零添加”等描述映入眼帘。商品简介信息显示,该款绿竹米是由淡竹叶粉与谷物粉等原料一起混合加工而成。在另一款绿竹米的配料表中,记者看到其配料为大米粉、菠菜粉、淡竹叶粉、食用葛根粉、水。

“从配料表来看,绿竹米是将多种原料磨粉后混合制成的,属于人工造粒产品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国食品科技学会理事范志红对记者说。

中国农业大学营养与健康系教授李再贵在接受科技日报记者采访时表示,从加工工艺上来看,绿竹米

是利用淀粉糊化后老化形成的淀粉凝胶挤压成型后得到的,属于淀粉凝胶类产品。

营养价值或非常有限
在网络上,有不少博主对绿竹米进行过口感测评。多数博主表示,蒸出来的绿竹米口感较黏稠,吃起来像糯米。

在某电商平台上,记者打开了一个绿竹米的产品宣传界面。相关信息显示,绿竹米不可浸泡,不可单独用来煮饭,需和大米混合;可与其他杂粮米混合煮粥,把其他米煮至8分熟后,再加入绿竹米煮15分钟,随后焖5分钟即可出锅。

“绿竹米属于淀粉凝胶类产品,在口感上它可能更有嚼劲。”李再贵说。

口感独特的绿竹米,安全性和营养性又如何呢?

李再贵向记者表示,绿竹米和其他再生米(即人造米)一样,是各种原料粉经挤压而成的。它在市场上已经出现十几年了,“在食品安全上应该没有什么问题”。

李再贵提醒道,绿竹米可以偶尔食用,但如果是为了增加营养而食用,效果可能非常有限。

绿竹米的配料之一——淡竹叶粉是淡竹叶提取物。范志红对记者表示,淡竹叶是一种药食两用食材,“药食兼用食材具有一定的药性,可能并非对所有人都适用,消费者应谨慎购买”。

(据《科技日报》)

健康提示

妊娠期乳腺癌易误诊、漏诊 孕前乳腺体检很重要

近日,北京儿童医院妇儿中心接诊了一位怀孕8周的特殊患者,病理检查报告提示,她被确诊患上了乳腺癌。

随着现代女性生育年龄的推迟,妊娠期发现乳腺癌的概率正逐年上升。妊娠期乳腺癌指妊娠期或产后1年内发生的原发性乳腺癌,包括妊娠期乳腺癌和哺乳期乳腺癌。妊娠哺乳期乳腺癌并不少见,约为全部乳腺癌病例的5%。

女性妊娠期为什么易误诊、漏诊?

女性妊娠期、哺乳期体内性激素水平明显高于平常,在这些激素的刺激下,乳腺会发生增生和肿胀,此时很多乳腺肿块和泌乳都会被误认为是妊娠期的正常生理反应,因此不易被察觉。同时,乳腺的增生和肿胀会影响视诊和触诊的准确性,检查和鉴别都会有一定困难,这些都妨碍了乳腺癌的及时诊断,导致了妊娠期乳腺癌易误诊、漏诊。

而乳腺癌恰巧又是一种对激素有反应的肿瘤。所以,在高雌激素水平的刺激下,妊娠期乳腺癌比其他时期更容易引起乳腺癌的转移、复发,影响疾病的治疗和预后效果。

综合上述两点,妊娠期乳腺癌发病隐蔽、发展迅速,确诊时往往已是局部晚期。

女性妊娠期发现乳腺癌要不要终止妊娠?

乳腺癌孕妇的生存与生育并不冲突,需不需要终止妊娠与孕周有关。

1. 妊娠期早期的前3个月出现乳腺癌,我们建议停止妊娠,因为化疗具有极高的致畸风险。

2. 妊娠中后期,应根据肿瘤大小决定手术和化疗的顺序,因为此阶段胎儿发育已经比较成熟,受化疗的影响较小,所以能够实现控制癌症和产下胎儿的双重目的。

3. 妊娠晚期,我们就建议在分娩之后再行放射治疗和内分泌治疗。

乳腺中心李毅主任提醒女性朋友,孕前乳房体检十分重要。女性自身要充分重视乳房的自我保健,在准备怀孕前就应该了解自身乳房的基础情况,以便在妊娠哺乳期可以有所参考、对照。在孕期、哺乳期,女性更要多观察自身乳房情况,一旦有不明显的炎症表现或摸到包块,出现乳头溢血等异常症状,千万不要忽视,应及时到正规专业医院就诊,进行B超检查,必要时进行肿块的活检。需要指出的是,怀孕期接受乳腺超声检查并不会影响胎儿的健康。

(据《中国妇女报》)



本版图片来源:IC photo