

立秋别急着“贴秋膘”

立秋过后,不少市民就忙着“贴秋膘”,一边是顿顿离不开大鱼大肉,一边是滋补汤、养生粥熬个不停,不知不觉间,有的吃货体重悄然上升。这样吃真的好吗?专家说,秋季的特点就是秋燥,依照“春夏养阳,秋冬养阴”的原理,秋季的确需要进补。那么,到底什么样的进补方式最靠谱?什么食材能起到进补的效果呢?

本报记者 瞿秀丽

现象:

立秋过后开始大补

立秋刚过,市民刘阿姨家的餐桌上都少不了清蒸鱼和红烧肉,每次吃饭,她都要给老公和儿子的碗里夹上很多肉,叮嘱着:“多吃点,好好补补。”儿子是个无肉不欢的年轻小伙,对于妈妈这样的安排,没有丝毫不满,只是时不时地会说一句,自己有点上火。而刘阿姨的老公也是相当明白妻子的意思,他指出,自己夏天瘦了不少,正好需要吃点好的。

市民赵女士也是个“贴秋膘”的拥护者。在她看来,夏天天气热,大鱼大肉吃不下,身体多多少少肯定有些亏损,现在天气稍微凉爽一点,家人的胃口好起来了,肯定要补一下,“弥补夏天的亏空,吃肉肯定是首要之选,‘以肉贴膘’,所以‘贴秋膘’是必须的”。

除了大鱼大肉,一些传统的养生药材也受到热捧,什么黄芪、党参、当归、茯苓、灵芝,都会被一些市民买来熬汤或是泡茶,以期起到滋补保健的作用。

编辑:王咏梅 组版:卓磊

说法:

“贴秋膘”不是大吃大喝

临沂市中医医院内分泌三科主任周成梅指出:“秋季进补切忌盲目,进补失当会导致脾胃失调。”

周成梅说,依照“春夏养阳,秋冬养阴”的原理,秋季需要进补,不过秋季进补主要是为了调节人体的脏器功能,并不是一味地大吃大喝。“人们在夏天常吃冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,如果此时再摄入过多的高蛋白食品,会增加脾胃负担,反而导致消化器官功能紊乱。”

周成梅强调,要根据个人体质适当进补,脾胃虚弱者不宜过多进食肉类、蛋类,应该吃点健脾利湿的食物以促进脾胃功能的恢复。像山药、鱼、豆类、新鲜蔬菜和水果都是不错的选择。对于体重已超出正常范围的肥

胖人群来说,过量进补可能导致高血脂、高血糖、高血压、高尿酸血症、高胰岛素血症、高体重、脂肪肝等。对于超重和肥胖人群来说,控制体重才是第一要位。

“患有高血压、胃肠疾病的老年人也不宜秋补,更不宜吃涮羊肉、鹿肉等益阳之品,要采取平补、慢补的方式。”市人民医院南院区干部病房主治医师梁存福说,如果确有气血亏虚的现象,也应该以五谷为主,五畜为辅,慢慢平补,从而达到体内健康态。

“另外,爱着急、生气的人也不适宜‘贴秋膘’,贴多了会生痘痘、便秘,或者加重气滞,气滞久了会造成血淤,手足心热,口燥咽干。”梁存福说。

建议:

“贴秋膘”宜在秋分后

“很多人都认为立秋后就要开始进补贴膘,以弥补夏季造成的身体损耗,其实,此时进补为时尚早。”周成梅解释说,因为立秋后还在伏天里,人体湿气仍较重,脾胃消化功能还比较弱,进补还有些早。同时,中医说的“不通不能补”,要先消食,顺气,排出体内湿火,气阻等再进补,方能起到好的效果。而进补最好的时间,则是在秋分后。

周成梅表示,正确的进补方法是,立秋后就开始调理脾胃,调理之后再开始进补。一般来说,立秋后两周开始贴秋膘比较好。

“秋天进补要掌握适度的原则,可适当增加营养物质的摄入,选择既有营养又易消化的食物,重点是蛋白质和碳水化合物等。前者如鱼、瘦肉、蟹肉、乌骨鸡、禽蛋、奶制品、豆类等;后者如藕、山药、芡实、红枣等。”临沂营养师协会副秘书长张璐说,另外,还可适配一些滋阴润燥的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、百合、银耳等,这类食物均含有丰富的营养,对人体非常有益。

外科医生舒向阳:几乎月月献血

在临沂市中心血站,记者见到了来献血的费县人民医院外科医生舒向阳。他显然是血站的常客了,一进门,采血科的工作人员就自然地和他打招呼。舒向阳一边填写表格,一边告诉记者,从2007年开始献血至今,现在几乎是每月献血一次。市中心血站采血科工作人员介绍,血站的工作人员几乎都认识舒向阳。

本报记者 瞿秀丽

“鲜血就是生命!”

2001年,舒向阳在工作中遇到一位大出血的病人。该病人失血量大,处于失血性休克阶段,如果不及时抢救,后果不堪设想。但当时血源紧张,医院不能提供足量红细胞,而血库的库存也亮起了“红灯”。眼看着患者生命垂危,听着家属无奈的叹气,纵然他医术精湛,却无法施展回天之力。这件事让他深刻地体会到:在这关键时刻,象征生命之源的鲜血对挽救患者的生命是多么重要!

也就是从那时起,为了使需要用血的患者能够得到及时有效的治疗,为了挽救更多患者的生命,他开始无偿献血。2001年,他第一次在中心血站捐献全血400毫升,此后,他一边进行紧张的临床工作,一边抽出时间义务献血,现在更是几乎每个月都来中心血站献血小板。

“鲜血就是生命!”尤其对一个外科医生而言,他更能体会到鲜血之于生命的重要性。舒向阳不论平时工作多么繁忙,只要血站告知血源紧张了,他就会毫不犹豫地赶去献血。“我给血站留下自己的手机号,只要他们有需要,一个电话,我就会来献血。”舒向阳说。

几乎每个月都会献血

“刚开始,会抽时间去献一次全血,每次献400毫升。”舒向阳说,后来,中心血站实施成分献血后,舒向阳开始每次献一个治疗量的成分血。“当时护士跟我说,可以捐献全血,也可以捐献成分血,就是血小板。因为全血需要隔半年才能献一次,而成分血可以隔28天就能献,为了多献血多

救人我就选择了捐献成分血。现在几乎每个月都会来中心血站献一次成分血。”舒向阳说,每次他都是从费县开一个多小时车来献血。

对于这14年来献了多少血,舒向阳说,自己也没有统计过,只知道家里的献血证有一大摞,“献了多少并不重要,重要的是我献的血能够救人一命,就值了。”舒向阳说,作为一名医生,看到很多的病人在大出血或手术急需输血时,对血液的那个渴望,就会毫不犹豫地挽起衣袖,奉献上一份爱心。

“只要身体允许,我将把义务献血一直进行下去。”舒向阳说。

呼吁更多人参与到无偿献血中

近几年,临沂的无偿献血宣传力度在逐步加强,但还是有一些人对献血存在误区,认为献血会感染上疾病。“其实这是不对的,血液在人体内是不断进行新陈代谢的,血液细胞的新陈代谢非常快,它的分化也非常活跃,对人体不会造成危害。”舒向阳说,适量的献血是无害的,不必要有这方面的顾虑。“我献过这么多次血,现在的身体依然很健康。没有受到什么不好的影响。”

舒向阳告诉记者,最近几年临床用血量在逐年增加,很多手术的用血量都很大。很多时候,因为血液供给不足,大量用血的手术在实施前他们都很慎重。“我们不可能把手术做到一半,然后发现没有血供给,那真是致命的。”

临走时,舒向阳还叮嘱记者多宣传无偿献血,呼吁更多的人参与到献血中来,让更多的人出力所能及的情况下,多献一些爱心,这样可以帮助很多的病人。



费县人民医院外科医生舒向阳刚献完血。

帕金森

“手抖身僵”、“慢手慢脚”拖不得

帕金森病是一种慢性进展性疾病,一旦发病,病情会逐步加重!帕金森发病的初始症状是单侧手抖,肢体和关节僵硬不灵活,整个人都“慢手慢脚”。接下来,颤抖僵直加重,身体前倾,小碎步,翻身、起步、抬胳膊、拐弯、吞咽、穿衣都变得困难……而且病情加重的速度是很快的,有些病人不到2年就卧床不起了。

所以,治帕金森病,不能拖延,发现症状就得抓紧时间治疗。

揪住病根不放松,帕金森病治疗一定要修复受损多巴胺神经元!

帕金森病是中脑多巴胺神经元受损,

多巴胺分泌不足导致的,因此修复多巴胺神经元是治疗帕金森病的关键。

目前,我国帕金森病临床上应用最广泛的神经修复药物是含神经节苷脂口服制剂,它含“神经节苷脂GM、脑源性神经生长因子BDNF及层粘连蛋白LN”三大修复神经特效物质,分子量小,能透过血脑屏障,联合修复多巴胺神经元,从根源治疗帕金森。在全国各地临床运用10年来,治好众多帕金森病人。

欢迎广大病友来电咨询,预约专家,及时、科学治疗。

帕金森康复热线:
0539-8203519