

秋季养生:凉润为主少辛辣



秋季人体的阴阳代谢开始阳消阴长,因此精神、情志、饮食起居等,都应该顺应秋季的气候特征,以养收为主。

穿衣:常备一件薄外套。初秋季节,气温早晚略凉、中午仍较为炎热。这时候千万不要凭一时感觉而随意增减衣物,最好身边常备一件薄外套,以防温度骤然变化,导致受寒感冒,或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多衣物,否则会削弱身体对外界气候的适应能力,更容易受凉感冒。但是深秋季节气温低时,就应该及时增加衣物,尤其是体弱老人和儿童,更应该要注意。

饮食:凉润为主少辛辣。秋季宜收不宜散,饮食上应注意减少辛辣味道食

物,适当增加一些酸味食物。同时由于秋季燥邪当令,气候干燥容易损伤人体津液,导致干咳、少痰、便秘等情况,饮食上可以略微增加一些凉润食物,但不宜进食过多寒凉的食物,以免损伤人体阳气。秋季可以适当增加食物芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家:保持空气新鲜洁净。秋高气爽,适合给居所经常通风换气,保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛,而早起使肺气得到舒展,防止收敛太过。在白天天气炎热时可继续使用空调、电扇等,而夜间气温凉爽时,可适当开窗通风。

运动:散步慢跑最安全。初秋时节,中午温度较高,还是建议在早起或晚上温度较为凉爽时进行运动。同时运动后注意及时擦汗,以免受风,引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安

全的运动方式,而有运动基础的人可选择在天气好时进行户外活动,如跑步、登山、远足等。

精神:欣赏美景愉悦心灵。秋季在五脏应于肺,而肺在情志方面和悲忧相对应,所以如果过度悲忧会损伤人体肺气;而肺气虚弱,也会使人容易出现悲伤忧虑的情绪。秋季需要注意培养乐观愉悦的心情,保持情绪安宁稳定,避免自然界的肃杀之气影响到自身。重阳节登高望远的习俗,就是利用登高远眺、欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防:重视保健防秋燥。秋季容易出现胃肠炎、咳嗽等病,在日常生活中要注意饮食卫生,不吃腐败变质的食物;可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母蒸梨、菊花茶、桔梗甘草茶等可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状,而山药核桃粥可预防秋燥引起的便秘。 **晚综**



安全用药

可待因感冒药18岁以下禁用

为进一步保障公众用药安全,近日,国家药品监督管理局决定对含可待因感冒药说明书“禁忌”“儿童用药”项进行修订。其中,“禁忌证”中相关内容修订为“18岁以下青少年儿童禁用”,“儿童用药”中相关内容修订为“18岁以下青少年儿童禁用本品”。

可待因是一种常用于止咳和镇痛的物质。中国协和医科大学药学硕士、药师冀连梅表示,含有可待因的感冒药有氨酚双氢可待因片、复方磷酸可待因口服溶液、复方可待因口服溶液、复方磷酸可待因糖浆、可待因桔梗片等。

国家药监局指出,所有含可待因感冒药药品生产企业均应当依据《药品注册管理办法》等有关规定,按照含可待因感冒药药品说明书修订要

求,提出修订说明书的补充申请,于2018年11月5日前报省级药品监管部门备案。

修订内容涉及药品标签的,应当一并进行修订;说明书及标签其他内容应当与原批准内容一致。在补充申请备案后6个月内对已出厂的药品说明书及标签予以更换。

各含可待因感冒药药品生产企业应当对新增不良反应发生机制开展深入研究,采取有效措施做好使用和安全性问题的宣传培训,指导医师合理用药。

临床医师应当仔细阅读含可待因感冒药药品说明书的修订内容,在选择用药时,应当根据新修订说明书进行充分的效益/风险分析。患者应当严格遵医嘱用药,用药前应当仔细阅读说明书。

据新华网

糖尿病患者吃水果有讲究

秋季,各种水果纷纷上市,如何吃好水果大餐呢?

医生表示,糖尿病患者不是不能吃水果,而是要会选时间点。

糖尿病患者吃水果应在两餐之间、饥饿和体力活动之后,一般选择在上午九点、下午三点或是晚餐后的一小时和睡前的一小时,作为能量和营养的补充。

糖尿病患者要特别注意不能餐前或餐后立即吃水果,因为如果餐后马上吃水果,消化慢的混合性食物会阻塞消化快的水果,即所有食物在胃内搅在一起,易出现胃胀、泛酸等不适症状。而且,还会因一次摄入过多的碳水化合物引起血糖升高,加重胰腺的负担。

具体来说,糖尿病人吃哪些水果好,先要明确水果也会升高血糖,尤其部分糖分比较高的水果,但不是绝对禁忌,应该遵循以下的原则:一般空腹血糖<7.8mmol/L,餐后血糖<10mmol/L和糖化血红蛋白<7.5以下的,不常出现高血糖或低血糖的患者可在指导下选用含糖量交低,味道酸

甜的水果。包括西瓜、猕猴桃、西红柿、柚子、橙子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、青梅、樱桃、椰子乳等。

苹果吃半

个苹果中含有丰富的膳食纤维,可起到调节机体血糖的作用,预防血糖骤升骤降,糖尿病患者吃苹果要适量,建议每天吃半个苹果。

樱桃不要过10个 樱桃中含有的维生素E,对于糖尿病患者防治肾脏并发症有益,还能帮助糖尿病患者预防心血管系统的并发症,建议糖尿病患者每天食用樱桃不要超过10个。

猕猴桃不要超1个 猕猴桃可以减轻患者的胰腺负担,帮助其吸收丰富的维生素、矿物质和果胶,某些微量元素还可以提高和改善糖尿病患者体内的胰岛素活性。建议糖尿病患者每天食用100克左右即可,不要超



资料图片

过1个。

医生介绍,糖尿病人对水果往往有两个极端,一类患者特别喜欢吃水果,在诊断为糖尿病后不注意控制饮食,再加上水果种类选择不当,血糖控制较差。还有一类人觉得有些水果太甜了,压根儿不敢吃。

其实只要控制好食用量就没关系。《中国居民膳食指南》推荐正常成年人每人每天吃200~350克水果,而对糖尿病人来说,建议每天不超200克。当病人血糖控制较好时应鼓励他们吃水果。不过,一旦血糖值变高,糖尿病患者应该减少水果食用量,先把血糖值控制稳定。 **据人民网**

服用中药不宜加糖

大家都知道良药苦口,可中药汤剂的苦涩还是让很多人难以咽下。

于是,一些人便在中药汤剂里加白糖、冰糖或红糖等糖类以减轻药的苦味。然而,医生表示,服用中药加糖容易影响疗效。

医生介绍,中药有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味。其中辛能散、甘能缓、酸能收、苦能泄、咸能入肾,不同的中药有不同的药性和药效。而从中医观点来看,糖也是一味药。白糖性凉、红糖性温、冰糖性平偏凉。

喝中药时加糖,容易引起以下几方面的影响。白糖性凉、红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,都会减弱药性,阻碍药效的充分吸收,进而影响疗效。

中药的化学成分复杂,而糖类含有较多的铁、钙等元素,容易与中药中的蛋白质和鞣质等成分结合,发生化学反应,使药液中的一些有效成分凝固变性,继而产生浑浊、沉



资料图片

淀,这不仅影响药效,而且还可能危害健康。

多食糖会助热,如果病人有腹胀中满、舌苔厚腻等湿热内停的症状时,要严禁加糖,以避免不良反应,而有痰者也不宜加糖服用。

此外,有些药通过利用苦味来刺激消化腺分泌,从而更好地发挥疗效。如黄连就是通过味觉分析器的兴奋,进而提高食欲中枢的兴奋,反射性地引起胃液分泌增加,从而发挥健胃的作用。如果加糖,就会失去这种作用,也就达不到治疗的效果。

医生提醒,往中药汤剂中添加糖的做法是不妥当的,而且在服用苦味中药时宜快不宜慢,服药后立即用凉水漱口,然后喝适量温开水即可。

晚综