

吃喝有学问,关注身边的营养健康

生活中不光要有美味,还得要有营养,这才是养生的宗旨。与单纯讲营养的专家不同,中国中医科学院广安门医院食疗营养科主任、著名营养专家王宜能够针对各人的健康状况开出具体的营养方案。告诉百姓如何越吃越科学,越吃越健康。昨天,江苏省第二届“中医药就在你身边”中医药文化科普巡讲活动(南京站)在南京图书馆拉开帷幕,主讲专家王宜为南京市民的营养健康支招。据不完全统计,现场来听课的市民“粉丝”逾600人。



背景资料

江苏省第二届“中医药就在你身边”

中医药文化科普巡讲
南京站活动开幕

江苏省第二届“中医药就在你身边”中医药文化科普巡讲活动首场(南京站)于9月2日在南京市图书馆启动。本届中医药文化科普巡讲活动由南京市卫生局具体负责,南京市中医院和南京市中西医结合医院承办。

中医药文化惠民工程作为南京市卫生局今年中医药工作的重要内容之一,在深入贯彻党的十七届六中全会、省第十二次党代会、市第十三次党代会精神下,成为推动我市中医药文化繁荣发展,增强中医药行业凝聚力、彰显中医药文化内涵的重要抓手。今年的活动主题是“传承中医国粹,传播优秀文化,惠及百姓健康”。坚持以中医药文化成果惠及更多百姓为出发点,服务社会,惠及百姓。以中医药秋季养生保健和中医饮食保健为主题,为百姓奉上中医药文化科普大餐。

在9月2日活动启动当天,首场讲座在南京图书馆举办,由国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家,中国中医科学院广安门医院食疗营养科主任王宜主讲《我们身边的营养健康》专题讲座。

现代快报记者 张弛

小小柏子仁泡水助睡眠

王宜称,可以从子午流注来科学安排饮食。子午流注即在自然界的万事万物都是按着一定的顺序开始、生长、收敛、收藏,人体的五脏六腑也是一样,什么时候开始生机什么时候开始休息都是按着一定的先后顺序,即所谓顺其自然发生而发生。而中医认为人体中的十二条经脉对应着每日的十二个时辰,由于时辰在变,因而不同的经脉中的气血在不同的时辰也有盛有衰。中医哲学主张天人合一,认为人是大自然的组成部分,人的生活习惯包括饮食都应该符合自然规律。比如凌晨3点丑时对应的是人体的肝,如果丑时不入睡,肝还在输出能量支持人

的思维和行动,就无法完成新陈代谢。而褪黑素一般在凌晨2-3点达到高峰。夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量。因此对于容易失眠的人来说,可以从食物中获取褪黑素促进我们的睡眠。比如可以用3克的柏子仁泡水喝,服用一段时间在睡眠改善后即可停止服用,无需长期服用。

清晨一杯水让你胃口好

睡眠好了,到了第二天清晨人就有精神了。就要开始进餐了。王宜说,现在正值秋季,秋季是个干燥的季节。在此时节饮食养生的重点就是要润燥,润燥离不开水,因此补水很重要。而现在很多人都会在清晨起来空腹饮用一杯水。王宜称,老百姓常

会选择不同类型的水去饮用,主要包括白开水、淡盐水、淡茶水、柠檬水、蜂蜜水等几类饮品。而这些饮品并不是都适合早晨饮用,不同的人所适宜饮用的水不同。

首先看白开水,有的人喜欢喝温热的,有的人认为凉白开最好。王宜称,凉热并无大差别,凉热的选择因人而异,如果脾胃虚寒的人,肠胃不太好的人或者喝了凉水不舒服的人就选择温热的水饮用。其次看淡盐水,对于盐,有很多疾病的人群是不易多食的,比如高血压、肾脏病等都提倡低盐饮食。而对于便秘的患者常会饮用淡盐水,可以促进排便。但是有的人即使饮淡盐水或者吃了粗粮仍然无法改善便秘的情况,那就要看自己是何种原

因引起的便秘。

杂粮虽好但要学会巧吃

现在很多人都食用粗粮,觉得健康。王宜认为这也是因人而异,对于中老年人来说要适量,多样化来食用。王宜说,有位老人,一次在超市同时买了25种杂粮,混合在一起磨成粉,每天冲水服用,连续服用了2个月,觉得这样就是多样化了,其实不然。

王宜称,人的肠胃是会有依赖性的,如果长期都这样服用就等同于一种,因为肠胃已经适应了。所以我们所说的多样化是应该是一段选择一种杂粮,隔一段时间选择另外一种,不断地变化。我们在选择时都要掌握因人而异的原则。

天天打哈欠,究竟是什么病?

随时向专家提问,“健康在线”帮你

名医在线

自健康在线活动启动以来,读者参与提问的热情可谓水涨船高,而各科室专家的积极回复也很给力。本期周刊特别选择了几条具有代表性的问答,相信对有同类疑问的读者有所启示。

□现代快报记者 金宁

身上红点一批批长起来

蒋女士问:69岁,从今年夏天开始,全身会长很痒的红点,大的有黄豆那么大,擦点止痒的药,三四天后退下去,之后又在其他地方发出来,断断续续有一个多月了。

江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生答:该病首先有可能是丘疹性荨麻疹,它是螨虫以及节肢动物叮咬引起的一种皮肤反应。一般是一批一批发出来。要内服抗过敏止痒药,外用膏药,同时注意家庭卫生。其次可能是皮炎、湿疹类的皮肤病,可以内服一些抗组胺药物,也可以外用抗过敏止痒药膏,如果皮疹特别多时,考虑要静脉滴注药物治疗。如果该病演变成慢性的话,可配合中药治疗。专家门诊时间:周一、二、三上午。

尿酸高了是否有痛风病

卞女士问:我爱人体检化验结果尿酸448,报告建议不要吃海鲜、酒类,需服用小苏打,没有说是不是痛风,请问是否算痛风?是否需要治疗?酸性的食物可以吃吗?

南京鼓楼医院风湿免疫科王红主任医师答:如果病人没有关节的红肿热痛反应,那么目前的症状只能叫高尿酸血症,可以先控制饮食,不吃动物内脏,不吃海鲜,啤酒也不能喝,平时多喝水,每天保证1500毫升至2000

毫升饮水。若小便的PH值低于5的话,可以用点小苏打。之后再复查。症状控制正常了就可不用药物。专家门诊时间:周一上午、周四下午。

天天打哈欠是什么病

读者问:我天天打哈欠,挂水也没用,我听说是脑部缺氧造成,我很担心,另外我失眠,有时候很晚才睡着,有时候很早就醒了,而且无论冬天还是夏天,稍微一动就出汗。

南京鼓楼医院神经内科张馨博士答:打哈欠有可能是脑部缺痒的症状之一,但要看以前你有没有高血压、糖尿病和心脏病等脑血管病的高危因素,建议你做个磁共振,确定一下脑子里有没有多发性陈旧性的脑梗病灶,如果有的话,是可能造成目前有这种症状的。若磁共振做出来没有发现病灶,则证明打哈欠与你失眠精神不济有关。失眠有很多原因,有的人是心理原因,有的人是生活不规律。排除脑部因素外,你可以在专科医生指导下吃点促进睡眠或抗焦虑的药物。

注射治疗对骨刺不管用

杨先生问:我双膝盖有骨质增生,采取了玻璃酸钠注射,注射以后,双腿仍感到很疼痛,抬不起来,像是被绑了什么东西一样,我想知道这是原因造成的,有什么办法可以解决?

南京鼓楼医院骨科副主任医师李文答:玻璃酸钠对骨关节炎治疗,尤其是对早中期的治疗效果比较好,对晚期的病人效果不明显。另外,如果打完针后没有好好休息也会导致效果不好,而且注射后的效果还与注射技术有关。至于你现在的骨关节疾病到底属于什么程度,一定要看到你的片子才能够确诊。专家门诊时间:周二、四上午。

寻医问药

“@”我们
即可或拨打96060

本周,如果您或您的家人有健康问题需要咨询解答,“健康在线”活动将为您提供最贴心的服务。从现在开始联系我们吧,只要您登录新浪微博搜索“现代快报-健康周刊”官方账号,将您的问题发布在个人微博上,并且通过“@现代快报-健康周刊”的方式向我们提问。

与此同时,一些对网络技术和使用不太了解的老年朋友,如果您想与专家沟通交流,可以拨打现代快报24小时读者热线96060,告知您的年龄、症状、想问的问题等具体信息,我们将按病归类,请专家为您解答,并且有选择性地刊登在现代快报《健康周刊》上。

“哮喘”久治未愈,原是胃病作祟

哮喘和胃病本是分属于呼吸及消化系统的两种疾病,可谓“风马牛不相及”,可是记者近日发现,二者竟有“异曲同工”之处,家住张家港的吴女士就是因为这么一个“异曲同工”,而走错了门诊,险些耽误了治疗。

吃了哮喘药症状仍然顽固

据悉,吴女士的咳嗽、气喘已经持续了两三年,一旦发作起来常常难以停歇,更易引起呼吸困难等疑似哮喘的相关症状。当地医生用治疗支气管哮喘的正规药物予以治疗,甚至酌情加大了剂量,可吴女士的病情依旧得不到控制,屡治屡犯。近日,吴女士苦于病情反复,来到江苏省人民医院呼吸科门诊,呼吸科的孙培莉主任告诉记者,吴女士所患的其实并非哮喘,而是胃食管反流病,而像吴女士这样“走错门诊”的病人,其实早已屡见不鲜了。

孙培莉主任介绍,胃食管反流病(简称GERD)是指胃、十二指肠内容物反流入食管引起的以烧心、泛酸为主要特征的临床综合征。当胃酸及其他胃内容物反流入食管,就会刺激食管平滑肌,引发食道痉挛,严重的气管受反流物直接或间接刺激,引发气道痉挛,表现出咳嗽、气喘等症状。孙主任说,部分胃食管反流性咳嗽患者伴有泛酸、烧心和胸痛等症状,但也有

不少患者完全没有反流及与进食相关的症状,咳嗽是其唯一的表现,据调查,将近30%患者并未出现常见的烧心、反流等胃食管反流症状,而表现为胸闷、咳嗽、声音嘶哑、咽部异物感等症状。究其原因,胃、十二指肠内容物反流至食管后又继续跑到咽、支气管,因而会引起咽部异物感,声音嘶哑及反复咳嗽、气喘。

进食伴有咳嗽警惕胃反流

孙主任提醒,如若餐后或进食过程中伴有咳嗽,饮酒后易出现气喘或常伴有泛酸、烧心和胸痛等症状,患者应警惕有无胃食管反流病,且及时就诊,“对症下药”,避免病情反复恶化。另外,由于随着年龄的增加,胃食管反流病的发病率逐年增高,孙主任建议中老年人对此更应警惕、早期防治。

同时,孙培莉主任表示,当代人群应注意调整饮食结构和转变不良饮食习惯,培养养生意识,吃饭不可饱食,吃到七八成饱即可,有胃病病史的人要特别注意腹胀情况;而已确诊为胃食管反流病的患者,建议不仅饮食注意六七成饱,还要避免吃辛辣、过甜、过咸及过冷的食物,进食时应细嚼慢咽,多吃易消化的食物(如用肉泥替代精瘦肉)等。

通讯员 何雨田
现代快报记者 金宁

治好皮癣、湿疹皮炎、荨麻疹

南京市和平皮肤病医院(雨花西路113号戴斯国际酒店向前100米),引进德国皮肤射光治疗仪、脱敏疗法及基因免疫疗法,彻底治好皮癣、荨麻疹、湿疹、皮炎、结节性痒疹等。特邀中华皮肤科协会余华主任来宁坐诊,每日限诊十名,德

国皮肤病射光治疗仪治疗全免。专家坚持一个原则:(1)能治好一就接诊。(2)不治好一就讲明。(3)治不好一提建议。(4)不走冤枉路,不花冤枉钱。会诊时间:9月3日-28日。专家热线:025-52419545