



健康度夏系列之(4)

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式各样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众账号:现代快报中医粉丝会)



安然度夏先养好脾胃

Q 炎热夏季,由于体内水分随汗蒸发增多,容易影响胃液分泌消化,加上很多人在天气炎热时喜欢吃生冷冰冻之类的东西,影响了脾胃的正常功能,暑多夹湿也容易使胃气受损,食欲减退,导致中医所说的“湿重困脾”。因此,夏季养生关键在于养护好脾胃,如果你想了解更多夏季消化系统疾病的保健知识,可拨打中医养生俱乐部热线400-117-5180咨询。

高温天胃肠病为何多发

有统计显示,夏季胃肠疾病患者中,1/3是胀气,1/3是腹泻,剩下的1/3则主要表现为胃肠疼痛和便秘。专家认为,造成这些病症的主要原因有以下几点:首先,天气炎热,随着气温的升高,食物中各种细菌生长繁殖加快,更容易腐烂变质。如果吃了不清洁或不新鲜的食物,就很容易引起急性胃炎,出现胃痛、胃胀和呕吐等症状。

其次,为了散发体内的热量,人的皮肤血管处于扩张状态,血流量增加,因而进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降;而大量出汗会引起体内电解质、微量元素、维生素丢失,饮水过多又会稀释胃肠道内消化液,影响消化吸收功能,使人出现食欲不振、体重

减轻、营养不良等症状。最后,喝冷饮或吃过于辛辣刺激的食物,吹空调等,也是导致肠胃不适的重要原因。

盛夏养胃要以清淡为主

要想让胃肠少找麻烦,你就要尽量“讨好”它,除了三餐规律、每餐八分饱、细嚼慢咽这些日常饮食习惯以外,还要注意以下几点。

在高温环境下,人体代谢速度加快,体内的钠、钾等电解质流失较快,因此,夏季饮食要营养均衡。蛋白质的摄入不可减少,要适当吃一些鱼类、瘦肉、鸡肉、蛋、奶制品、豆制品,同时还要多吃新鲜的蔬菜和瓜果。烹饪方式尽量清淡,多吃温和、易消化的食物,少吃油炸、煎烤食品。拌凉菜时适当放点蒜泥和醋,不仅能增加食欲,

有助于消化,还能杀菌解毒,预防肠道传染病。夏季出汗较多,在胃口不佳的情况下,最好吃些汤粥类食品,经常喝绿豆汤、红豆汤、百合粥、莲子汤等,既能防暑清热,又能解毒开胃。

为了增强胃肠的抵抗力,饭后应休息片刻,尤其是中午,尽量小睡片刻,以避免胃肠道血流量进一步减少;饭前可适当喝几口汤或水,但不可过多,以促进消化液的分泌。每晚睡前喝杯酸奶,其中的活性益生菌能有效维持肠道正常菌群,保证胃肠健康。

● 小贴士

想了解更多夏季消化系统疾病的保健知识,可拨打中医养生俱乐部热线400-117-5180咨询。

喝碗绿豆汤也可能让你血糖升高

糖友健康度夏别误区

Q 绿豆汤看起来很寡淡,但也能让你的血糖飙升;不知道该吃多少水果,就用自己的拳头来衡量……在上周的健康讲堂上,江苏省中西医结合医院内分泌科副主任医师狄红杰为快报读者上了一堂生动的糖尿病夏季保健课。狄主任介绍的知识都非常实用,现场很多人都认真做了笔记,我们整理了部分内容供未到场的读者参考。

深加工的食物更容易升高血糖

一到夏天很多人就会没食欲,而这时各种各样的粥就成了首选。但这对糖友来说,是很危险的。“食物经过深加工,做成糊状的,其实特别容易升高血糖。比如绿豆汤,看起来很寡淡,但它升高血糖的能力可不低。”狄红杰提醒,如果要喝绿豆汤,或是摄入其他的食品,一日三餐的量要相应减少,维持总的热量,千万不要以为汤类的食品就没有热量。

拳头大的水果分两餐吃

血糖控制理想的患者可以适当进食水果。中医认为,水果分寒凉、温热、甘平三类,而夏季水果多属寒凉性的。糖友一般属于阴虚内热型体质,可以适当吃一些低糖型的水果,比如西瓜、苹果、草莓等,尽量避免葡萄、香蕉、荔枝。那水果的量要如何控制?狄红杰建议,不妨以自己的拳头为参照,一拳大小的水果,分两顿吃,对血糖影响不会太大。“吃水果的时间建议上午10—10点半,下午4—4点半吃,而晚餐后8、9点时就不要吃了。”



特别支持:江苏省人民医院

国家临床重点专科内分泌科



为患者制订治疗方案

江苏省人民医院内分泌科创建于1957年,是全国最早开展内分泌及代谢性疾病的医疗、教学和科研基地之一,现为国家临床重点专科、江苏省科教兴卫工程内分泌学重点学科、国家药品临床试验基地,博士学位和硕士学位授予点,博士后流动站。科室现开放床位56张,年门诊量约12万人次,年出院约2500人次。2011年被评为卫生部国家临床重点专科(建设项目)和江苏省医学重点学科。

胰岛细胞移植治糖尿病

胰岛细胞移植治疗糖尿病是一种国际先进的临床技术。从2009年起内分泌科胰岛移植小组经过多次实践技术摸索,建立了自己的胰岛提取和纯化技术方案。在我院介入科和泌尿外科协作下,于2012年5月成功实施首例人经皮肝穿门静脉胰岛细胞移植,现已成功开展了多例临床胰岛细胞移植,治疗后患者摆脱了频发低血糖等“脆弱糖尿病”困扰,取得了良好的治疗效果。

2013年江苏省人民医院胰岛细胞移植中心加入国际胰岛移植注册合作组织(CITR),目前内分泌科在胰岛细胞移植领域已建立了符合国际现行良好操作规范(cGMP)标准的胰岛细胞分离室及标准化的胰岛分离纯化的技术规范;建立了胰岛细胞移植临床围手术期监测规范;成人胰岛细胞移植的临床效果已达到公认的国际先进水平。

多项技术领先国内同行

内分泌科引进美国Barbara Davis糖尿病中心的胰岛自身抗体放射免疫配体法检测技术,近3年完成检测1型糖尿病病例量达3000余例,该技术获得了2012年度江苏省卫生厅医学新技术引进一等奖;该科建立的胰岛特异性T细胞表位检测技术配合自身抗体检测技术大幅度提高1型糖尿病的诊断率,处于国际先进水平。并率先在国内开展1型糖尿病早期免疫干预治疗已

活动预告

第五期健康养老行周三走进泰乐城

还有少量名额,家有失能失智老人的可通过96060咨询报名



本期走进医养结合型养老机构

结合读者的需求,本期养老行我们还是挑选了一家医养结合型的养老机构——泰乐城。泰乐城老年产业是融科投资集团新近项目,它的品牌定位为“南京首家有暖气的老年优养全护之家”。地点位于建邺区庆康门大街凤栖路40号,交通很方便,地铁2号线即可到达。泰乐城覆盖凤栖苑社区、南湖社区等多个大型社区,距离建邺区滨湖卫生中心仅一墙之隔。今后老人入住,如果有头痛脑热,就医非常方便。泰乐城老年产业分为两大模块:老年服务中心和老年养护中心。其中,老年服务中心针对健康老年人群,其建筑面

积约1000平米,提供各项生活照料、健康管理、医疗管理、精神方面的服务。老年养护中心以“医护”为主要服务,为半(全)失能失智老人提供全方位生活、医疗、精神服务。目前共有床位264张,其中护理144张。

临时有事情提前一天取消

健康养老行是一项公益活动,每期活动信息一公布,就会有众多读者报名,经常有读者因报不上名而遗憾。但同时,也有少部分读者报名成功后不能如约参与活动。在这里,我们特别提醒,如果您报名成功,而临时有事不能参加活动,请至少提前一天通过96060或84783644取消预约,以便把名额留给更需要的读者。

● 健康资讯

新突破! 天然抗肿瘤制剂攻坚成功

由美国国立癌症研究中心发现,中国医学科学院和荣立药物研究所共同研制,经国家卫生部批准新一代抑制肿瘤转移产品“金转停”攻坚成功,正式上市。

金转停功效成分“金雀异黄素”,为纯天然生物制剂,为基因靶向机理,只针对肿瘤细胞,不伤

及正常细胞,效果十分理想。它的上市标志着我国抑制肿瘤复发转移方面的全新突破。

致电400-860-5033,即可免费试用“金转停”,并附赠《基因靶向抗肿瘤研究进展》一书。每天仅限前50名。