

上火吃龟苓膏 没想到会拉肚子

中药零食,有的要看情况才能吃

进入冬季后,茯苓饼、龟苓膏这些中药零食火了。不过,可不是人人都能吃的,有的人甚至一吃龟苓膏就拉肚子了。南京市中医院内科主任医师谢英彪说,很多中药是“药食同源”,确实可以当零食吃,但有的则有适应人群,比如龟苓膏,冬天怕冷的人吃这个,确实容易敏感拉肚子。

通讯员 钱文娟 现代快报记者 刘峻

这两种零食,要悠着点吃

这些零食,适合大多数人

龟苓膏:冬天手脚冰凉者不适合吃

王小姐这两天上火,脸上冒起了痘痘。“家里开了油汀,到了早晨,嘴巴干干的。到办公室又是空调,一天下来,脸是红彤彤的。”王小姐上火后,决定吃点苦中带甜、口感润滑的龟苓膏。听说龟苓膏有去痘痘的效果,她更是一下吃了两盒,没想到当天就腹泻不止。王小姐看了一下龟苓膏的成分,发现有龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等,没发现有什么异常情况。

“龟苓膏可以清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮,我夏天也吃啊。”王小姐见到医生时,一脸疑惑。

谢英彪说,龟苓膏其实最适合的是夏秋两季食用,冬天吃也可以。确实能够清热排毒,但是它有寒凉的功效,一般胃寒和脾胃虚弱的人还是少吃为好。“简单地说,如果你冬天手脚冰凉怕冷,那么就是阳虚的人,是不太适合吃龟苓膏的,一吃就容易拉肚子,比较敏感。”谢英彪说。

阿胶枣:能补血,多吃容易上火

谢英彪说,这两年冬天,流行吃阿胶枣,有补血的功效。但是市场上假的比较多,很多没有添加阿胶成分的枣子,也被称为阿胶枣。“真的阿胶枣,咬起来比较紧实,而且有种淡淡的阿胶味。”谢英彪说,从吃下去的感觉说,也有所不同,由于加了阿胶,真的阿胶枣吃下去会比较“腻人”。

阿胶有补脾和胃、益气养神、滋阴润燥等功效。对于气虚或血虚体质的人群来说经常吃些阿胶枣还是有一定好处的,有助于改善神疲倦怠、四肢乏力等症状。

专家提醒说,阿胶枣吃多了,也不利于消化和吸收,尤其是胃热患者和消化不良的人,多吃还容易上火,所以适量吃7颗最好。

核桃仁、桂圆、白果 茯苓饼、薄荷糖

谢英彪说,中药有很多是“药食同源”,也就是说,既是食品,也有一定的药用功效。冬天比较适合吃的,有核桃仁、桂圆、白果,等等。其中茯苓饼以及薄荷糖,也是冬天吃得比较多的“零食”。这些食品,应该说适合绝大多数人的。

茯苓饼利水渗湿、健脾和胃,还能宁心安神,能够提升机体的自身免疫力、预防感冒等。但是现在市场上茯苓饼里添加了蜂蜜、白砂糖等导致非常的甜,血糖偏高的人确实少吃为妙。

薄荷糖其实是一种中药,如果是正宗的薄荷糖,其中都会含有少量的薄荷提取物,有发散风热、清利咽喉、透疹解毒、疏肝解郁和止痒等功效,有助于缓解感冒发热、头痛、咽喉肿痛、无汗、风火赤眼、风疹、皮肤发痒、疖痈等病症。

感冒和皮外伤都不能大意

一次手术置换3个心脏瓣膜

医生提醒,细菌性感冒会引发风湿性心脏病

快报讯(通讯员 张子青 记者 吴怡)人的心脏一共有4个瓣膜,如同心脏的4个门卫。一旦损坏就需要置换,而一次性置换3个的难度相当高。近日,南京市第一医院完成了一例同时置换3个心脏瓣膜的手术。医生提醒,风湿性心脏病很容易造成心脏瓣膜损坏,而不少风湿性心脏病的起因可能就是小小的感冒。

48岁的李梅(化名)在10年前的一次体检中,查出心脏有杂音。但因为不影响生活,她也没放在心上。这两年,李梅渐渐感觉到心脏不对劲,只要有感冒咳嗽,都很难好透,有时候还需要住院治疗。“有一次感冒住了3次医院,整夜整夜咳嗽。睡觉时还必须垫2个枕头,不然喘不过气来。”

李梅去医院做了细致的检查,这才发现患有风湿性心脏瓣膜病。还伴有心房纤颤,而心脏的三尖瓣增厚钙化,需要置换。

“人的心脏有4瓣膜:二尖瓣瓣膜、主动脉瓣膜、三尖瓣瓣膜和肺动脉瓣膜。”南京市第一医院心胸外科主任医师徐明表示,一般会置换的是二尖瓣瓣膜和主动脉瓣膜,同时置换三尖瓣瓣膜的难度很高,不但手



漫画 俞晓翔

术容易失败,后期康复也有危险。

最终经过5个小时的手术,心脏停跳140分钟,医生成功为李梅进行了3瓣膜置换手术。目前,她已经可以正常起居。

徐明介绍,风湿性心脏病多见于女性,平均每10个患者中有7个是女的。“很多早期都是风湿性关节炎,后来细菌侵袭心脏引起了心脏病。”

值得注意的是,普通的感冒也可能引起风湿性心脏病。“感冒分为病毒性和细菌性,病毒性感冒不需要使用抗生素,但如果转化为细菌性感冒,细菌就有可能引发心脏感染,千万要引起注意。”徐明说。

医生提醒

感冒要对症下药,如果出现黄色浓痰,很大可能就是病毒性感冒转化为细菌性感冒的标志。

机器人大赛上亮相的这两个家伙真聪明

一个“人”能准确抓药 一个“人”能导盲认路

昨天下午,南京理工大学举办第十届“中国联通杯”机器人大赛。现代快报记者采访获悉,南理工自动化学院已经研发出可在医院药房帮忙抓药的机器人,并在无锡一家医院投入使用。另外一个能帮助残障人士识路的机器人也已初步成型,计划近期就将投入使用。

通讯员 杨萍 诸云 现代快报记者 俞月花

能在药房抓药 准确又高效

南理工自动化学院副院长郭健告诉记者,他们研发的这种会抓药的机器人,可大大缩短人们在医院取药的等待时间。“医生开完处方,患者不需要拿着处方到取药处排队等很久,也不用再担心药剂师取错药。这款机器人是当医生将电子处方传输到药房后,它能准确识别出上面的药名,准确找到药所在的位置,根据数量抓药,再快速送到取药窗口。”

机器人是如何看懂处方上的药名的呢?郭健说,机器人内部设置了处理器,可以通过软件系统,建立药名的内部大数据库,然后通过一些事先设置好的程序,机器人就能自动准确地找到药品信息,再自动找到对应的位置。“我们给它设计了机械手的结构,比如有的药开了2盒或者3盒,它都能很快抓取相应的数量,再通过运动控制系统,将药送到窗口。”

机器人代替人工取药,最大的好处就是提高了效率和准确性。这个机器人已在无锡一家医院工作。机器人价格是二三十万元。

能导盲还会识路 如同“车载GPS”

南理工自动化学院的师生们还研发了一个能协助残障人士过马路的机器人。“它的模样有点像导引拐杖。你抓在手里,它就能帮助你识别环境信息。比如前面有没有障碍物,或者是红绿灯等信息。”郭健说,这个机器人还会很贴心地跟你说话。当路口指示红灯时,它会主动提醒你“前方红灯,不能过马路”。绿灯亮时,它会提醒说“前方是绿灯,可以通行”。

郭健说,他们在机器人身上安装了传感器,能探测出周围环境。另外还给机器人装了无线发射装置,可以把位置信息实时地通过网络发送给后台。“老人使用这款机器人,家人能及时知道老人所在位置,不用担心老人迷路了。”

机器人的样机已制作完成。接下来,将安装处理器,就像车载GPS一样,研制人员将在它内部的处理器上存入南京地图信息,不识路的人拿着这个机器人,无论走到哪个街头,它都能自动准确地提示你前方是哪里。

铁钉戳脚未就医 大妈得了破伤风风险丢命

医生提醒:皮肤受伤千万别麻痹大意

快报讯(通讯员 嵇旭东 张立 记者 刘峻)一根铁钉,差点要了南京一位大妈的命,罪魁祸首就是破伤风。让患者诧异的是,疾病竟然潜伏了近一个月才发作。

一个月前,家住南京城北的王大妈,在家打扫卫生时,不慎被一枚铁钉戳伤了足底。大妈洗了洗脚底,也没有当回事。不过,就在4天前,王大妈突然发病了,浑身没有力气,嘴巴张不开,头也晕乎乎。家人反映,王大妈性格也古怪起来,整天烦躁不安。南京市第二医院诊断王大妈为破伤风。入院的时候,王大妈病情已经急转直下,口吐白沫、大汗淋漓、呼吸急促、口唇发紫、牙关紧闭、手足抽搐不止,病情危重。

该院外科主任医师张王山在询问病史时,王大妈的子女一直在自责,说对破伤风这个病一点不了解。王大妈被铁钉戳伤脚后,只是在家用水简单



漫画 俞晓翔

冲洗一下就完事了,没想到会这么严重。

张王山说,破伤风是由破伤风杆菌经由皮肤或黏膜伤口侵入人体,在缺氧环境下生长繁殖,产生毒素而引起阵发性肌肉痉挛的特异性感染,而持续的呼吸肌肉群和膈肌痉挛可致呼吸骤停,严重者因窒息、心力衰竭、肺部感染而死亡。目前,经医院全力抢救后,王大妈的病情平稳。

医生提醒

市民务必加强自我保护意识,避免皮肤受伤,出现下列情况应及时到医院就诊,注射破伤风抗毒素:①任何较深而窄的外伤切口,如木刺、锈钉刺伤;②伤口虽浅,但沾染人畜粪便;③未经消毒处理的急产或流产。

有伤口者,需在注射破伤风抗毒素后,进行彻底清创。清除伤口的异物、坏死组织或脓液,除常规注射破伤风抗毒素外,建议早期注射破伤风人体免疫球蛋白。



南理工研发的机器人



导盲机器人(导盲杖)工作图

校方供图