

三种时令美食,吃对了利五脏祛寒湿

清明节后,气温逐渐上升,春回大地的感觉越来越明显,不少青绿色的蔬菜也陆续上市。南京市中西医结合医院的专家们介绍,这个节气有三种“草”是难得的美味,错过这个时候,想要吃又要等到明年了。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

荠菜煮鸡蛋明目益胃助降压

民谣有言:“三月三,荠菜当灵丹。”南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍,荠菜的营养价值和食疗价值都很高,《本草纲目》中记载荠菜能“明目,益胃”。荠菜作为中药,其药用部分为荠菜的带根全草,一般3月开始采收。西医研究发现,荠菜的提取物还有一定的降压作用。

此时的荠菜,与初春时吃的荠菜叶子可不太一样。这个时候的荠菜只要果子还是绿的就还不老。夏公旭介绍,把荠菜连根一起冲洗干净,

捆成一小捆,放在锅里围成一圈,放些水,加几个鸡蛋连壳煮,熟了以后用筷子把蛋壳敲破些,再接着煮一会儿,荠菜的清香就煮进鸡蛋了,吃起来清香,回味无穷。需要注意的是,荠菜可宽肠通便,便溏者慎食,此菜性味偏凉,体质虚寒者也不宜多吃。

秧草烧鳊鱼补充营养利五脏

首蓿头各地的称谓不同,南京人习惯叫音近的“母鸡头”,实际上跟母鸡没有什么关系,其他地方也常唤它作秧草或草头。秧草有“野菜之王”的美称,它的钙、锌、硒、维生素C和维生素B₂五大营养素含量

都很高。《本草纲目》中记载它有“利五脏,轻身健人,洗去脾胃间邪气,通小肠诸恶热毒”之功效。

南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任医师李芳说,春天是各种呼吸道疾病的高发季节,适当补充维生素C含量丰富的蔬菜,有助于增加抵抗力。这个时候吃些有秧草的佳肴,比如秧草烧鳊鱼或者烧河蚌,养生又美味。

艾草青团祛寒气、逐湿痹

每逢清明,江南几乎家家户户开始做青团。青团,在江南又叫“清明果”,最早人们用青团祭祖。清代美食家袁枚在《随园食单》

中记载:“青糕、青团。捣青草为汁,和粉作糕团,色如碧玉。”这里的“青草”各地皆有差异,除了浆麦草,还有一些地方用苎麻叶、马兰头、艾蒿、菠菜叶或麦苗挤汁来做青团。因此,青团在不同地方形成了不同的口味和口感。

《本草新编》认为艾草可“祛寒气而逐湿痹,安疼痛而暖关元”。糯米味甘性温,能温暖脾胃,补中益气。清《友渔斋医话·药笼小品》记载:“古人称贫人无补,以糯为补。”

专家提醒,青团味道虽好,但不宜多吃,因为青团是糯米制品,质地黏腻紧密,不易消化,吃多了容易积食,身体不适的小儿尤其要少吃。

守护“城市美容师” 这家社区医院开展免费体检

快报讯(通讯员 曹志忠 记者 梅书华)环卫工人是城市的“美容师”,但由于他们长时间处于充满噪声、粉尘、汽车尾气的环境中,健康状况不容乐观。为了让工作在一线的他们更好地掌握自身的健康状况,近日,南京市秦淮区夫子庙社区卫生服务中心(原南京市中草医医院)为秦淮区100余名环卫师傅提供了免费健康体检。

夫子庙社区卫生服务中心的医护人员根据环卫师傅的工作特点,制定了有针对性的体检项目,包括视力筛查、测血压、血糖、血常规、尿常规、胸透、心电图及彩超等内容。除此之外,他们还还为体检人员建立了健康档案,计划为体检后的评估、健康教育、预防和治理做好准备。

“您平时血压、血糖高不高啊”“我来看看您的膝关节功能怎么样”……活动中,中心医护人员为来检的环卫师傅一一开展检查,详细询问他们的日常生活、饮食习惯、既往病史。接着为大家测血压、

血糖、做诊断、提供相关健康咨询等,并对他们的视力、听力和关节活动功能等进行检查判断。

对于血压、血糖偏高的环卫师傅,医生还现场给予饮食宣教、用药建议,讲解定期检查身体的重要性,高血压、糖尿病的危害及防治,耐心解答大家咨询的疑难问题。体检结束后,中心还免费为参加体检的环卫师傅提供早餐。“以前去医院做一次体检花好几百块钱还要排队,现在有免费体检,免费早餐,真的很好!”章师傅参加完体检后开心地说。

中心负责人表示,此次的免费健康体检活动,一方面是希望环卫职工对自己的身体健康状况有所了解,做到早发现、早治疗;另一方面,这也是中心开展“立足本职、做实家医”的一次实践活动。聚焦家医工作,出实招、干实事、求实效,同时教育引导党员干部带头牢固树立服务意识,提高解决实际问题的能力。



医护人员给环卫师傅做口腔检查 通讯员供图

久咳不愈,是过敏性咳嗽还是长新冠?

南京市中医院呼吸内科葛海波主任在最近的门诊中总能碰到咳嗽的患者,他们有的是气道高敏的人群在遇到花粉、粉尘等过敏源的刺激后,出现咳嗽症状。还有的是伴随着乏力、疲惫的“长新冠”症状患者,病毒感染后继发的细菌、真菌等感染,既往慢性呼吸系统疾病的加重甚至反复发作,再加上近期甲流的盛行,咳嗽“延绵不绝”。患者有时很疑惑,自己这种咳嗽,到底是“长新冠”还是“过敏性咳嗽”?

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 刘峻

葛海波介绍,“长新冠”和“过敏性咳嗽”病因、临床表现、人群等方面都不一样。

世界卫生组织(WHO)对“长新冠”(Long COVID)的定义是指发生在具有可能或确诊新冠感染史的人群中的疾病,通常在新冠感染发病后三个月内发生,症状和影响持续至少两个月,这些症状和影响无法用其他疾病来解释,国内也称为“急性感染期后遗症”。这部分人群会出现持续或者反复发作的咳嗽、声音嘶哑、易疲劳、胸闷胸痛、心慌心悸、记忆力减退、注意力无法集中、嗅觉或味觉减退、抑郁或焦虑等。

容易得“长新冠”的人群:年纪

大的新冠病毒感染者;女性患者;感染新冠病毒后病情较重;支气管哮喘患者、肥胖人群和基础病较多,平时健康状况较差的人群是一类与接触过敏源相关的咳嗽,发病期多为春天和冬天。主要表现为咳嗽持续或反复发作超过一个月。这类咳嗽的主要症状就是反复的干咳,患者没有明显的喘息、气促等症状,而且具有的共性症状是在遇到冷空气、灰尘、油烟的时候,干咳的症状会明显加重,在夜间和凌晨也会咳得比较剧烈。若是去医院检查肺功能会提示支气管舒张试验阳性,通过雾化吸入激素类药物以降低气道的高反应性,吸入缓解支气

管平滑肌痉挛的药物以及减少黏液分泌的药物,口服抗过敏药物后,咳嗽发作能够缓解。临床无感染表现,或经较长时间抗生素治疗无效。胸部CT无明显改变。

过敏性咳嗽的患者大多是过敏体质,且具有家族遗传性,也就是说这种所谓的天生禀赋不足是发病的内在因素。除了自身免疫状态的紊乱,其发病与外界的气候变化、运动以及接触过敏源与否也密切相关。

阳光灿烂、春光明媚,虽然阵阵的干咳会让愉悦的心情变得很差,但是病急乱投医是不可取的,葛海波提醒大家——

1. 如果您的咳嗽病程很长,超

过了8周,请先到呼吸专科就诊,明确咳嗽的到底是因为“长新冠”,还是上气道咳嗽综合征(UACS),或是咳嗽变异性哮喘(CVA)、胃食管反流性咳嗽(GERC)、嗜酸性粒细胞性支气管炎等。只有诊断明确了,针对病因诊断才能缓解症状。

2. 春与“肝”相应,结合春季的气候特点,春季推崇“春季养阳、柔肝养肝”,可以适当多吃温补阳气以及养肝的食物以增强自身的体质。

3. 建议大家出门还是要佩戴口罩,避免前往花草密集处,可以提前一两周使用糖皮质激素吸入、服用抗过敏药物。另外,及时接种疫苗是远离“长新冠”的有效途径。

营养师跟你聊聊 食品添加剂的“真面目”

快报讯(通讯员 王娟 记者 梅书华)随着食品工业技术的快速发展,食品添加剂已经成为现代食品工业的重要组成部分。超市货架上的包装食品,配料表上大概率会出现食品添加剂的身影。很多人谈食品添加剂色变,总觉得食品添加剂是有害的,事实真的是如此吗?南京鼓楼医院临床营养师李相睿,就来跟大家聊一聊食品添加剂的“真面目”。

据悉,我国食品安全国家标准食品添加剂使用标准GB2760明确规定了食品中允许使用的添加剂有23个类别,2000多个品种,包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、营养强化剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等。李相睿针对日常生活中常见的食品添加剂进行了讲解——

防腐剂能够抑制微生物的繁殖,延长食品保存期一类食品添加剂。允许使用的品种有:苯甲酸、山梨酸等;

抗氧化剂是防止食品营养成分氧化变质而使用的一类食品添加剂。允许使用的品种有:丁基羟基茴香醚(BHA)、二丁基羟基甲苯(BHT)、没食子酸丙酸(PG)等;

甜味剂是赋予食物甜味的一类食品添加剂,如木糖醇、赤藓糖醇等;

着色剂是赋予食物色泽或改善食品色泽的一类添加剂,比如甜菜红、番茄红素、柠檬黄等;

漂白剂可破坏食品中的发色基因,使食品褪色或免于褐变。允许使用的有硫磺、二氧化硫、亚硫酸盐等;

增味剂是指为了增强、改进食品中原有口味的物质,我国允许使用的有谷氨酸钠、L-丙氨酸等。

“其实不必过度担心食品添加剂,任何东西离开剂量谈毒性都是不合理的。”李相睿表示,对食品添加剂不必过分焦虑,在正规渠道购买包装类食品,该食品符合食品添加剂使用原则的前提下,按照国家标准所规定的使用范围和剂量添加的食品添加剂是安全的。如果超过规定添加剂量或者违法添加非食品添加剂类产品,是可能引起健康风险的。

李相睿说,食品添加剂的使用一定程度上丰富了大家对食品的选择,但建议大家多选择当季新鲜的食物,学会烹煮,现煮现吃。

省人民医院 午间门诊“不打烊”

快报讯(通讯员 董菊 记者 刘峻)为了更好的方便患者就诊,自2023年4月起,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)增设午间普通门诊。

午间门诊时间为周一至周五12:00-14:00,门诊诊察费12元(挂号费),支持医保卡、自费支付等,目前为现场挂号,后期将逐步开放线上预约功能。

开设普通门诊科室包括:呼吸与危重症医学科、消化内科、神经内科、心血管内科、内分泌科、皮肤科、普通外科、泌尿外科、骨科、眼科、耳鼻咽喉科。

门诊药房、挂号收费处及抽血处同步开窗提供服务。