

“中药版酸梅汤”南京热销

医生提醒:不要盲目跟风,儿童、老年人最好少吃



年轻人配制药茶饮



夏季茶饮推荐



养生茶饮店的酸梅汤

酸梅汤是传统的消暑饮料,近日,“中药版酸梅汤火了”的话题频频登上热搜,有博主晒出自己在中医院配的酸梅汤,不仅价格便宜,而且健康养生,吸引了网友效仿。多个城市的中医院、药房售卖的酸梅汤火出圈,有网友留言称“更适合中国宝宝的饮料”“中药yyds”……也有医师留言提醒“不要随便乱喝,最好有医师开了方子”。现代快报记者探访市场,发现“中药版酸梅汤”在南京也热销起来。

现代快报+记者 卢海燕 文/摄

酸梅汤成中药房“明星产品”

9月10日,现代快报记者来到南京上海路附近的一家中药店,柜台上张贴着写有酸梅汤的海报,上面标注了“乌梅、山楂、玫瑰茄、桑葚、陈皮、甘草(添加桂花/冰糖)”。

“实际上,酸梅汤的方子很早之前就已经在店里售卖了。每到夏天不少顾客都会到店里购买,只不过今年尤其是最近特别火。”一名工作人员告诉记者:“以往我们都是将酸梅汤熬制好一袋袋售卖,最近来买的人太多了,根本来不及熬,所以直接卖包装好的主要药材,20元一服,5服九折,10服8.8折。”工作人员补充说,大家自己买回去一服就可以煮一大壶,第一壶喝完了还可以加水继续煮一次。如果喜欢甜口,可以自行加冰糖、桂花,根据自己的口味调整。

随着在网络上“意外”走红,多家中医馆的店员表示,最近来买酸梅汤的人络绎不绝,它是大众饮品,很多人都是几十袋地买,而且最近来的顾客以年轻人居多。

90后小吴正在店里配制中药:

“我找中医开的方子,配置了一款养颜茶,里面有当归、黄芪、枸杞、丁香、玫瑰等等。”小吴也注意到了酸梅汤的海报,“看起来很健康,比平时喝的咖啡、奶茶要让人放心。”

在新街口附近的一家养生茶饮店,展示了现泡的酸梅汤、菊花枸杞茶、川贝雪梨饮等,供人免费试饮。这里酸梅汤的配料上写着“乌梅、陈皮、山楂、洛神花、甘草、桂花、冰糖”,与中药店的方子大致相同。“夏天喝酸梅汤,生津解渴消暑,进入秋天后顾客还可以尝试菊花枸杞茶、川贝雪梨饮。”店员一边泡茶一边介绍。

建议在医师指导下开具服用

不仅在南京,这股“中药茶饮风”正在上海、杭州、长沙、成都等多地掀起热潮。不少年轻人表示坐不住了,纷纷前往中药店体验。甚至浙江已经有医院出现了供不应求的情况,由于这几天网购酸梅汤订单太多,医院的服务器都被挤爆了,目前正在紧急补货中。

对于中药店抓的酸梅汤的味道,尝过的网友们评价不一。有人

称赞好喝养生,也有网友表示“中药味很重”“酸溜溜的,还有点苦”,对此,有网友留言“由于各药店药方不同,所以味道必然也存在一定差异”。

除了酸梅汤,在社交平台上,菊花、陈皮、桑葚、决明子、茯苓等都成了年轻人茶饮的主角。有网友调侃道“原来打败奶茶的竟然是中药房”“手里的奶茶顿时不香了”……

随着“中药版酸梅汤”火出圈,东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖提醒,大家勿盲目跟风,需理性购买。虽然酸梅汤适合大部分人日常保健饮用,但并非人人能喝,而且不可过多饮用。由于每个人体质不同,建议根据自身情况咨询医生,在医生的指导下开具服用,医生会根据患者体质的看诊结果,适当地增减药味。

此外,“中药版酸梅汤”对于儿童、老年人胃黏膜结构薄弱的人群,最好少吃;妇女经期、产前、产后忌食。还有些人喜欢往酸梅汤里加冰,这对肠胃没有好处。急性胃肠炎、慢性胃炎等人群也要注意常温、适量饮用,不要贪杯。同时,酸梅汤中的冰糖等糖分较高,糖尿病人群也应适量饮用。

手腕动不了还疼? 你可能得了腱鞘炎

快报讯(通讯员 苗卿 端梓任 记者 任红娟)长期玩手机、长时间敲键盘的白领要注意啦。江苏省第二中医院骨科副主任医师滕家松提醒,如果你手腕疼很长时间了,总是反反复复,最近还卡顿了,用力也能动,“卡嗒”一声疼痛一下就过,那你很可能患上了腱鞘炎。

滕家松介绍,腱鞘炎指腱鞘发生的急性与慢性炎症反应,它是一种常见的骨伤科疾病,主要发生在手腕、手指和足踝等关节周围的腱鞘部位。它通常由过度使用、姿势不正确或受伤引起,主要表现为腱鞘周围组织发炎和肿胀。

腱鞘炎可发生在不同年龄段,主要发生在中老年劳动者,女性比男性更易发生腱鞘炎。腱鞘炎好发于手部和腕部,多见于长期、过度

使用手指和腕关节的人群,如软件工程师、纺织工人、管弦乐器演奏家等。随着手机及电脑的普及,“键盘侠”“鼠标手”日益增多,腱鞘炎也愈发常见。

腱鞘炎大多为局部症状,主要表现为局部的疼痛、压痛、受累关节活动受限。部分患者还伴有放射痛,即自腱鞘病变处向肢体末端放射。弹响指和弹响拇是狭窄性腱鞘炎的特征性表现。急性化脓性腱鞘炎、急性浆液性腱鞘炎常伴有全身症状,如发热、关节炎等。

如何预防腱鞘炎,滕家松提醒,要注意工作时保持正确姿势,避免关节的过度劳损,定时休息。并做到以下几点:

1.在洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等家务劳动时,要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯

曲或后伸;提拿物品不要过重;手指、手腕用力不要过大。

2.连续工作时间不宜过长,工作结束后要搓揉手指和手腕,再用热水泡手。

3.冬天洗衣服时最好用温水,下雪后扫雪也要戴上棉手套,防止手部受寒。

4.对于长期伏案办公人员来说,应采用正确的工作姿势,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。

5.手腕关节做360°的旋转;或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次或将手指反压或手掌反压几下,都可以有效缓解手部的酸痛。

6.感觉身体关节疲劳时可以泡热水澡,疏解一下紧绷的肌肉,或是在酸痛的部位进行热敷。

不用药物,做对四件事 脂肪肝也会消失

当我们步入中老年,身体健康逐渐出现各种问题。其中,脂肪肝作为一种常见的肝脏疾病,对我们的生活质量和健康状况造成了不小的影响。一位64岁的大爷用自己的实际行动,证明了老年人也可以通过生活方式改变、摆脱脂肪肝的困扰。

通讯员 张明 现代快报+记者 任红娟 刘峻

这位大爷姓李,退休后,近两年来他身材微微发福。两个月前,他体检时发现被诊断为脂肪肝。听到这个消息后,大爷没有选择药物治疗,而是决定通过改变生活方式来逆转病情。

作为生活方式医学门诊第一位接待的患者,南京市中医院健康管理中心主任助理,主任中医师代君为李大爷量身定制了健康生活方案,并时常监督他的完成情况。

饮食调整:李大爷首先改变了自己的饮食习惯,减少了高糖、高脂、高盐的食物,增加了蔬菜、水果和全谷物的摄入。他开始注重营养均衡,控制总热量,多食用富含纤维的食物。

运动锻炼:李大爷之前并不喜欢运动,但在了解到运动对脂肪肝的治疗有帮助后,他开始了自己的运动之旅。代主任根据李大爷的体适能结果,制定了适合自己的运动方案,每天坚持快步走、打太极拳等运动,并逐渐增加运动时间和强度。

控制体重:李大爷在饮食和运动方面下功夫,成功控制了体

重。这对于改善脂肪肝病情起到了关键作用。

健康心态:李大爷保持积极乐观的心态,不再焦虑不安。他通过读书、旅游、与朋友交流等方式,保持身心健康。

经过仅仅两个月的努力,李大爷再次进行检查时结果显示,他的脂肪肝已经消失,体测结果表明他的体脂率也下降了10%,心肺功能明显提高。这个结果让李大爷深感欣慰,他觉得自己的努力得到了回报。

李大爷的故事告诉我们,即使在面对棘手的健康问题时,只要我们愿意改变不良的生活方式,就可以看到显著的改善。这个案例也提醒我们,每个人都应该关注自己的生活方式,定期进行体检,以便及时发现并处理潜在的健康问题。同时,我们要学会关注自己的身体状况,倾听身体的声音,避免过度劳累和压力。

希望李大爷的故事能够激励更多人关注自己的健康,采取积极的行动,享受美好的生活。让我们一起为健康而努力!

半年长高13厘米 “豆芽菜”体型少年患上气胸

刘同学今年高一,暑假时他突然在无明显诱因的情况下出现右侧胸闷,也不咳嗽,也不胸痛,原以为是期末复习累着了,可半个月过去了,症状不但没有好转,反而更加严重了,于是他来到了南京市第二医院就诊。原来,小伙子半年长高13厘米,突发气胸。

通讯员 朱诺 现代快报+记者 任红娟

南京市第二医院心胸外科副主任医师刘宏,通过问诊及“视触叩听”的体格检查,怀疑刘同学是气胸。胸部CT检查证实了判断:右侧气胸,肺组织压缩60%~70%。鉴于刘同学年纪较小,又正值高中这个学习压力较大的时期,刘宏建先进行保守治疗,为刘同学进行了胸腔闭式引流术,术后水封瓶中可见气泡随呼吸逸出,刘同学觉得胸闷好转了许多。

术后4天,复查胸片提示肺复张欠佳,考虑肺大疱破裂持续漏气,刘宏建议他还是手术治疗比较稳妥。

刘同学和家长决定听从刘宏的建议,进行手术。随后患者在全麻胸腔镜下行肺大疱切除术,术后第二天咳嗽时即无漏气,复查胸片提示肺复张良好,手术效果达到了预期。刘同学很快就出院了,他又投入到了紧张的学习生活中。

刘同学为什么会得气胸呢?刘宏介绍,我们的胸腔在正常情况下是一个密闭的潜在腔隙,不存在气体,为肺的扩张提供了一个负压的环境。当由于各种原

因胸膜腔的密闭性被破坏,气体进入胸膜腔,即造成了气胸,胸膜腔的负压消失,肺就像被戳破的气球,体积急剧缩小,就会造成胸闷的感觉,如果是更为严重的张力性气胸,甚至会危及生命。刘同学半年内身高从150厘米突飞猛进到了163厘米,体重却维持在了43公斤,属于明显的“豆芽菜”体型,因患者生长速度大于胸围生长速度,致胸腔负压较正常人小,日积月累就容易形成肺大疱,当受到外力诱因时或正常情况下,肺大疱破裂即形成气胸,是气胸的好发人群。

刘宏介绍,气胸的治疗一般分为两种,内科保守治疗和外科手术。刘同学一开始卧床休息加吸氧和随后进行的胸腔闭式引流术就属于保守治疗,原理是将胸膜腔的积气排出并维持胸膜腔的负压,促进肺组织的扩张,缓解症状。而引起气胸的病因:肺大疱破裂,如不能自行闭合,即需要手术治疗。刘宏为刘同学进行的是胸腔镜下切除肺大疱,属于微创手术,手术创伤小,术后第一天即能下地活动,恢复快,对患者生活影响小。