

# 秋天第一杯茶饮，润燥又暖心

你还在喝“秋天的第一杯奶茶”吗？OUT啦！最近，中医院开出的酸梅汤“火”出了圈，相关话题接连冲上热搜。不过，南京市中医院主任中医师夏勤提醒，中药茶饮因为有药用的成分，最好在医生的指导下抓方饮服，做到“一人一方”，对症饮茶。

通讯员 张明 现代快报+记者 刘峻



视觉中国供图

内含乌梅、檀香、甘草、玫瑰花……近日，据媒体报道，一家中医院配好的酸梅汤成为打败奶茶的“新宠”，一块多一贴的酸梅汤处于断货状态。酸梅汤解暑润燥、生津润燥、敛肺止咳，一经推出后受到了欢迎，受到不少人包括年轻群体的青睐。有些人还专门拿着方子去中医馆抓药，回家自己煮来饮用。作为中药茶饮，夏勤认为并不一定适合所有人。不同的体质，不同的症状，使用的药物也有所不同。比如酸梅汤成分上总体来说偏寒凉，对于体热症状、感受到秋燥明显的人可能会起到解渴的作用。但如果

本身就是寒性体质的人、胃酸较多的人饮服，可能会造成身体更加不适。

在夏勤看来，中药茶饮因为有药用的成分，所以最好是在中医辨证体质之后，在医生的指导下抓方饮服，做到“一人一方”，才能达到更好的效果。“建议在辨证之后，遵医嘱再喝。”进入白露节气，秋天的脚步也越来越近。随着天气渐渐变冷，大家也会更喜爱火锅等暖和的食物，喝酒应酬的人也不在少数。夏勤推荐两款具有治疗作用的茶饮，建议在医师的指导下科学合理地服用。

## ●清肝减脂茶

**主要成分：**生晒参、丹参、茵陈、陈皮、生地黄、猪苓、山慈菇、焦山楂、醋五味子等。

**功效：**清肝活血，健脾化湿，消积减脂。

**适用人群：**轻中度脂肪肝和（或）肝损伤及慢性肝病转氨酶升高者的辅助治疗，10岁以下儿童及孕妇禁用。

## ●解醒护肝饮

**主要成分：**葛花、枳椇子、葛根、神曲、泽泻、白术、陈皮、木香。

**功效：**解醒护肝，理气化滞，健脾和胃。

## 这四款秋季茶饮，不妨也试试

**快报讯(记者 安莹)**近期，在网上多地市民掀起了去中药房配酸梅汤的热潮。其实，中药茶饮已有千余年历史。南京市妇幼保健院中医科主任中医师侯莉莉介绍，中医科自制的四款茶饮一经推出后，受到不少人包括青年人的青睐。

侯莉莉介绍，中医认为秋季燥邪当令，燥邪又易伤肺，而肺又为娇脏，喜润勿燥，所以入秋后要着重“养肺阴，防肺燥”。秋天气候干燥，好多人感觉咽部干痒不适，总想咳嗽，还有人感觉咽痛。这四款秋季茶饮，在气候变化之时若能根据自己体质、爱好选择饮用则能达到养生保健、陶冶性情、赏心悦意的目的。

不过，医生也提醒，中药茶饮因有药用成分，每个人体质不一样，适用的茶饮也不同。应在医生的指导下，辨识个人体质后抓方，遵医嘱再服用，才能达到更好的效果。

### ●安神养颜茶

**功效：**清心安神、疏肝解郁；  
**成分：**百合2克，陈皮4克，洛神花1克；

**适宜：**失眠，焦虑，月经不调，黄褐斑，气郁痛经。

### ●养肝润肺茶

**功效：**润肺养肝；  
**成分：**菊花2克，麦冬5克，桑叶

2克；  
**适宜：**咽炎、咽干、咳嗽，过敏目赤痒痛，急躁少眠。

### ●生脉饮

**功效：**益气复脉，养阴生津；  
**成分：**人参叶2克，麦冬10克，五味子5克；

**适宜：**气阴两亏，气短心悸脉微自汗。

### ●麦门冬汤

**功效：**滋养肺胃，降逆和中；  
**成分：**人参叶2克，麦冬10克，姜半夏5克；

**适宜：**热病后期，恢复期肺阴不足，咳逆上气，咳痰不爽或咳吐涎沫，口干咽燥，手足心热，气逆呕吐。

## 无糖月饼真不含糖吗？

**快报讯(通讯员 朱诺 记者 任红娟)**中秋佳节临近，种类繁多、口味甜软的月饼又上市了。作为传统美食，传统的月饼往往含糖和脂肪偏高，普通人吃多了容易变胖，糖尿病人吃了影响血糖。所以无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。许多健康人群也开始选购无糖月饼，认为这样对健康有利。南京市第二医院营养师王霞提醒，无糖月饼并非真的无糖，大家在吃月饼的时候一定要注意节制，学会读懂食物成分表。我国《预包装食品标签通则》规

定，食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注无糖。按此标准，市面上能达标的月饼几乎没有，因此，很多商家就选用了甜味剂来代替传统的蔗糖。麦芽糖醇作为甜味剂，其甜度是蔗糖甜度的80%~95%，在很多食品中都作为甜味剂使用，目前我国食品添加剂标准也允许麦芽糖醇、木糖醇等糖醇使用。

王霞介绍，所有的糖醇都有一个特点，就是吃太多了会导致腹泻。因为糖醇在我们肠胃内只能被部分消化且吸收率极低，大部分不被吸收的糖醇就会积聚在肠道内，

提升了肠道内的渗透压，导致水分不易被肠道吸收。因此，如果人体过量摄入麦芽糖醇，会引起胃痉挛和腹胀，出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。尤其是患有胃肠道慢性炎症性疾病人群的糖醇吸收不良发生率相对更高，出现的症状也会比较严重。

王霞提醒，月饼主要成分是淀粉，在人体中会被转化成麦芽糖、葡萄糖等，而且在制作过程中还添加了大量的食用油，所以它的热量也很高，吃月饼的时候，不要一看见“无糖”二字就放心多吃。

## 为生命赢得时间

南京市开展院前医疗急救应急救援技能竞赛

9月13日至14日，由南京市总工会、南京市人力资源和社会保障局、共青团南京市委主办，南京市卫生健康委员会、南京市科技教育卫生体育工会联合会承办，南京市急救中心、江苏卫生职业健康学院协办的南京市2023年度职工技能大赛院前医疗急救应急救援技能竞赛在江苏卫生健康职业学院成功举办。共有包括医生、护士、急救员及调度员在内的43支院前急救队伍，共134名院前急救从业人员参加本次竞赛。

通讯员 国立生 现代快报+记者 刘峻

患者发生猝死，在急救过程中的按压部位、深度、频率等方面都有明确要求；因车祸受伤颈椎骨折，不恰当的搬运反而容易造成伤者的二次损伤……这些急救知识的熟练掌握和灵活运用，直接决定着现场患者的抢救效果，关乎着患者的生死。开展此次竞赛是为激励广大院前急救从业人员立足本职、钻研业务、苦练技术，打造一支业务精良、能打胜仗的医疗急救应急救援队伍，充分展现全市院前急救队伍建设水平及应急救援能力。

记者了解到，此次竞赛采用理论竞赛和技能竞赛相结合方式进行，理论竞赛以闭卷笔试方式，技能竞赛采取个人操作和团队协作的方式进行。个人操作项目除单人心肺复苏和AED操作外，医生组增加气道管理和呼吸机操作、护士组增加心电图机和心电监护仪操作、急救员增加急救驾驶和担架操作、调度员增加计算机读输文字操作+突发事件调度流程情景模拟。

比赛过程中，各参赛队选手沉着冷静，配合默契，操作娴熟，严格按照操作标准，有条不紊地完成各项急救措施，充分展现了

全市院前急救人员分秒必争、严谨扎实的专业能力以及良好的精神风貌。

南京市急救中心主任高飞表示，本次竞赛以提高人民健康水平为核心，以满足人民群众需求为目标，以赛促练、以赛促学、以赛促提升，进一步提升南京市院前急救从业人员的急救技术水平，有效提升院前急救指挥调度及医疗急救服务能力，切实增强全市院前急救团队急救能力，为人民群众提供更加高效、快捷、智慧的院前急救服务。技能竞赛既注重个人岗位技能，又强调团队整体急救能力和协调配合能力；既重视现场救治质量，又突出急救团队的整体效能，特别是突发事件情况下快速有效的救援能力。

据悉，此次竞赛第一名的选手，由南京市总工会根据考评办法考评合格后授予“南京市五一劳动奖章”；获前三名的选手，由南京市人力资源和社会保障局授予“南京市技术能手”称号；第二名至第六名选手由南京市总工会授予“南京市五一创新能手”称号；年龄在35周岁以下的前三名选手，由共青团南京市委授予“南京市青年岗位能手”称号。

## “救”在你身边

南京明基医院急救科普基地揭牌

“在公众场所，遇到心脏骤停的患者怎么办？”随着社会节奏的加快，各种危急重症、意外伤害等情况更是时有发生。9月11日，“救”在你身边，南京明基医院急救科普基地揭牌。

通讯员 李娜 现代快报+记者 刘峻

今年3月，在一辆开往南京的高铁上，一名心脏骤停的患者在医生的帮助下恢复心跳；去年12月底，一名小伙在明基医院就诊时突然倒地昏迷，医护人员接力按压救回一命……这样的例子还有很多很多。“面向广大市民，成立急救科普基地，就是希望广大市民可以零距离学习正确的急救知识，掌握急救技能，在关键的时刻能够救人一命。”南京明基医院副院长潘奎静表示，就拿心肺复苏(CPR)来说，它是有技巧的，且通过学习，即便没有专业基础，掌握起来也不是非常困难。在关键时刻，如日常生活中游泳时溺水、遇到突发心脏骤停的事件等突发情况时，及时的心肺复苏可以为患者赢得更多的生存机会。

南京明基医院急救科普基地挂牌后，会不定期地在候诊大厅组织急救技能培训。“每次大概30分钟左右，帮助广大市民掌握心肺复苏的急救技能，只有这样的反复练习，才能有效推动市民

在遇到紧急情况时，能够出手，敢于出手。”潘奎静副院长说。在当天的现场培训环节，来往的市民纷纷驻足学习，对于上手操作，更是跃跃欲试。“我之前只是在新闻里知道心肺复苏可以救人，想学但也不知道在哪里可以学习，今天陪朋友来看病，刚好碰到有这样的活动，感觉特别好，等下也想试试。”正在驻足观看学习的市民说。

“面向公众的急救知识普及对降低突发意外事件和突发灾难的伤残率，提高患者生存质量起到十分重要的作用。”活动当天，南京明基医院副院长李澄在揭牌仪式上介绍，南京明基医院作为南京医科大学附属医院和建邺区唯一一家三甲等综合性医院，有责任有义务将急救知识向公众普及。医院将以“急救科普基地”为起点，着力普及急救知识与技能，提升公众的急救意识，让大家能有效地现场实现自救和互救，利用好可贵的“黄金时间”，为后续医护人员赢得抢救时机。