

■ 濮阳中医

早吃热晚吃凉 滋养全身

温热食物有助于阳气生发 凉性果蔬补益一天损耗

饮食调养是养生的重要内容，所以自古就流传着许多关于饮食养生的谚语，比如“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”“早食三片姜，胜过人参汤”等。但其中的道理，不少人可能并未认真琢磨。中医理论认为，“阳气不足，百病丛生”，阳气有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。阳气越充足，人体越强壮；阳气不足，人就会生病；阳气完全耗尽，人就会死亡。阳气获得，先天是一方面，但最重要的是后天——从日常食物中吸收的水谷精气转化而来。结合饮食养生，养阳要做到“早吃热晚吃凉”。

中医认为，对于人体而言，具有气化、推动、温煦、兴奋等功能的物质属阳，具有凝聚、抑制、滋

润、安静等功能的物质属阴，因此阳气不足往往会出现怕冷、肢体不温、行动迟缓、反应迟钝、情绪低落等表现，这时就需要采用补气温阳的治疗方法，以纠正人体阳气的偏差。

《素问·生气通天论》指出：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，意思是说，人体阳气消长变化规律和日出日落运行规律一致，太阳升起时，人体阳气开始生发，人逐渐苏醒，开始一天的活动，中午太阳升至最高，也是人体阳气最旺之时，午后阳气开始衰减，太阳落后阳气收敛，人体机能减退，所以需要休息，如此往复。因此，补气温阳也应顺应人体

和自然界阴阳消长的变化规律。

针对日常饮食，建议“早吃热晚吃凉”。这句话的意思并不是单纯指食物温度的凉热，还要结合食物的寒热温凉属性。早午餐时，适当食用温热性质的食物，有助于人体阳气生发；同理，晚餐时适当食用凉性食物，有助于人体阳气收敛潜藏。比如，早、午餐可以喝热粥或热饮（米酒、咖啡、牛羊肉汤等），以及面食、牛羊肉、鸡肉、鱼肉、韭菜等温热性质的食物，也可适当加入葱、姜、蒜、花椒等温热性质的佐料，这些都可鼓舞气血，暖身提神以助阳气生发，对于正常人或阳气不足之人是比较好的食疗养生方法。而对于正常人或偏热性体质（包括阳盛体质或阴虚体

质）的人，晚餐适合以偏凉性的瓜果蔬菜为主，配合一些鸭肉、豆腐等蛋白质食物，主食以小米等杂粮为主，而不应过食温热性质的食物，比如生姜、花椒、烧烤、火锅等。另外，不少偏凉性的食物还有滋阴作用，比如银耳、百合、梨、鸡蛋、牛奶等，不仅可以补充一天所消耗的阴精，而且可以滋养气血、补益脏腑，从而使耗损的阳气得到恢复，为第二天阳气生发打下物质基础。

韩东

市中医院协办
电话：0393-4416620
网址：www.pyszyy.com

■ 美年大健康

哪些人需定期检查肺

人体就像一台精密的机器，每个器官就像零部件，一个零部件出现问题，便会牵连整体，从而会引发一些其他问题。

肺部是人体极其重要的器官，一旦出现了病变，其他的器官功能也会下降，身体会出现一些不适的症状。那么，哪些人必须定期检查肺呢？

存在与肺部相关 的症状

比如咳嗽、咳痰、咳血、胸闷、气喘、胸痛等，如果有这些症状，肺部疾病可能性大，不过也要考虑心脏疾病或者自身免疫性疾病所致。

有影响肺功能的生活习惯

比如长期抽烟，长期吸二手烟、厨房油烟，工作中接触粉尘、有毒有害气体等。如果有这样的习惯或生活环境，可能肺部健康会出现一定程度的问题。

肺部高危人群

对特定人群来说，肺部健康体检极其重要，对于肺癌高危人群，需要每年做胸部CT，早诊早治是肺癌获得治愈的关键环节。

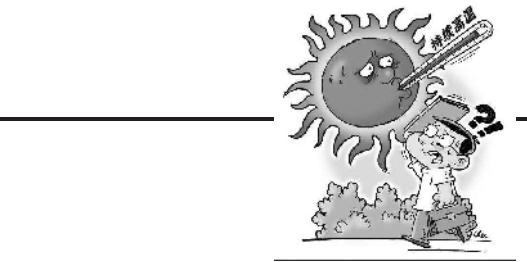
按照中华医学会《肺癌筛查专家共识》，将高危人群定义为：年龄45~75岁；至少合并以下一项危险因素：吸烟≥20包/年，或者吸烟指数400以上（吸烟指数=吸烟的年数×每日吸烟的支数），也包括曾经吸烟，但戒烟时间不足15年者；长期被动吸烟者；有职业暴露史（烟尘、有毒化学气体、石棉、铍、铀、钍、放射线等接触者）；有恶性肿瘤病史或肺癌家族史；有慢性阻塞性肺病（COPD）、矽肺、肺结核或弥漫性肺纤维化病史。

在这个肺癌高发的时代，每年做一次肺部CT检查很有必要。

保护肺部健康，采用以下方法

- 1.戒烟，同时远离二手烟。
- 2.尽量减少吸入室内外的污染物，比如室内的甲醛、氨气，室外的雾霾，有毒有害气体。
- 3.多做深呼吸，勤做呼吸操。
- 4.提高自身免疫力，适当运动锻炼身体，提高免疫力，可降低发生肺部疾病的概率。
- 5.定期体检可以发现早期疾病。

赵爱玲



根据高温天气调整作息时

间，避开一天中气温最高的时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施，尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠

充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松，注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

但需注意，午睡时间不宜过长。午

北京核酸检测人数超1100万

54个小区解除封控管理

记者从7月6日举行的北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上获悉

按照“应检尽检，愿检尽检”的原则

目前北京核酸采样与检测人数均超1100万

当前北京疫情防控形势趋稳向好，先后对西城区、海淀区、丰台区等区54个小区解除封控管理

北京市疾病预防控制中心副主任庞星火介绍

7月5日，曾去过新发地市场牛羊肉综合交易大楼的人员及其同住人员共7.4万人延长居家观察已满7天（“14+7”天的隔离观察），已有序组织第三次核酸检测

检测结果为阴性，且体温等症状排查无异常者，即可解除居家隔离观察

高温来袭 做好健康防护 户外活动避开最高温时段

睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少，减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

适当补充淡盐(糖)水

多喝水，但口渴后不宜狂饮，应适当补充些淡盐(糖)水，因为大量出汗后体内盐分丢失过多，不及时补充盐分易使体内电解质比例失调，导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

饮食清淡

少食高油脂食物，饮食尽量清

淡，不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意，高温环境下人体更需要摄取足够热量，应保证足够的蛋白质摄入量。此外，可多吃水果蔬菜，不宜过度吃冷饮。

忌受热后“快速冷却”

有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即洗冷水澡，但这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是，室内外温差

不宜太大。使

用空调时，建议室内外温差以不超过5℃为宜，即使天气再热，室内空调温度也不宜在24℃以下。

高温天气中暑如何处置

一旦周围有人中暑，应当立即将病人移到阴凉处，并保持通风；摘下口罩，解开衣扣，用多种方法帮助身体散热；适当服用藿香正气等解暑药物，并尝试按压人中穴位等方法帮助其恢复意识，如果症状没有减轻，应立即拨打120急救电话。

董宁

■ 妇幼保健

宝宝多痰 进食需留心

经常会听到患儿家属问，宝宝时不时感觉喉间有痰响，特别是咳嗽后期，总消不了，是什么原因。今天我们就来谈一谈这个问题。

首先，需要先知道痰从哪儿来。家长们会很奇怪，痰不就在喉咙里吗？还会在哪里？从中医角度来说，主要在三个部位：一是喉咙，二是脾，三是肺。大家要记住中医讲的一句话“肺为贮痰之器，脾为生痰之源”。

那大家知道这些了，宝宝如果吃了伤脾的、伤肺的、刺激喉咙的食物，孩子多痰的症状自然就加重了。以下这些食物是不能吃，而是要少吃，多食了会生痰。

- 1.含油脂较多的零食
- 核桃、瓜子这类零食含的油脂比较多，吃多了容易感觉嘴里黏腻不爽，还伤脾不消化。另外，这些零食含的热量比较高，容易生热生痰。
- 2.鸭肉
- 鸭肉其实本身有健脾益肺的作用，因为它本身性凉，入脾胃二经，但是，凡事过犹不及，鸭肉不能多吃，吃多了伤脾生痰。
- 3.咸菜、腌肉、榨菜、腊肠等
- 腌制食物的过程中，会产生大量的亚硝酸盐，这种物质能产生活性氮和硝酸盐，损伤肺，影响

肺的换气功能，造成小儿多痰加重。

- 4.肥肉
- 肉生痰，主要指的就是肥肉，肥肉吃多了，体内代谢失常，易生痰浊。所以，大家看生活中那些爱吃肉的、大多形体肥胖者，多湿多痰。
- 5.糖、蛋糕、奶酪、巧克力类甜食
- 甜味入脾，现在的孩子常过多食用奶油蛋糕、糖，易伤脾生痰。
- 6.辣食
- 刺激喉咙又刺激胃，有痰的孩子要少吃。
- 7.薯条、炸土豆条、膨化食品
- 小孩子的脾胃、肺脏功能还没有发育成熟，这些食物吃多了，生肺热、生痰湿。
- 8.生冷瓜果
- 中医认为“形寒饮冷则伤肺”，就是说身体一旦受了寒，饮入寒凉之品，均可伤及人体的肺脏，而咳嗽多因肺部疾患引发的肺气不宣、肺气上逆所致。此时如饮食仍过凉，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。

不论是儿童还是成人，咳嗽多会伴有痰，痰的多少又跟脾有关。脾是后天之本，主管人体的饮食消化与吸收。如过多进食寒凉食物，就会伤及脾胃，造成脾的功能下降，聚湿生痰。

肖宗浩

■ 濮阳眼科

儿童斜视危害大

斜视就是我们常说的斜眼，是眼科常见病，多见于儿童。患了斜视虽然不痛不痒，身体无任何不适，但斜视的危害却不容小觑。

斜视的危害

斜视最直接就是影响患儿形象，斜视儿童在学校经常被同学起绰号，容易造成其孤僻、自卑心理，进而会影响其长大后正常的工作和社交。

大部分斜视儿童斜眼的视力都有不同程度的降低，尤其是单眼斜视和内斜视。这种情况往往会引起弱视，若不及时治疗，患儿的视力一生将不能提高。

交替性斜视患儿双眼视力可能均正常，但是却仅能用一只眼注视，因此没有融合功能和立体视觉，不能准确分辨物体的前后距离。患儿长大后将不能从事诸如驾驶、测绘等需立体视觉的工作。

临床上有一种斜视叫麻痹性斜视。这种斜视的患儿，由于眼肌麻痹，看东西有重影，为克服重影，习惯采用偏头、侧脸等特殊头位来补偿，医学上称“代偿头位”。时间久了，会导致颈部骨骼发育异常。

斜视的治疗

斜视的危害巨大，家长必须正确认识斜视，认真对待，及早治疗，治疗方案根据患儿的具体情况有所不同。

1.如果是先天性斜视，最好能够在出生后6~18个月手术，最迟不要超过2周岁，此时是孩子建立双眼视功能关键期，耽误不得。

2.如果检查出伴有弱视的斜视或单眼内斜，医生一般会先治疗弱视，等双眼视力平衡后再进行手术。

3.要是麻痹性斜视和恒定性斜视最好能够立即手术，避免影响孩子视力、身体发育。

4.像斜视状况不明显、斜视角不稳定、间歇性斜视等，可不急于手术，但要持续跟踪、密切观察。

韩二营

专家提醒：

这里告诉大家：斜视是眼球外的手术，做手术不切开眼皮也不进入眼球内，不改变眼皮的外观也不影响视力。暑假来临，正是斜视患儿治疗的高峰时间，濮阳市眼科医院(市二院)特邀天津眼科医院斜视与小儿眼科主任张伟教授来院会诊、手术，有需要治疗的患者欢迎到院咨询。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约挂号电话：0393-8222199
24小时值班电话：8222167

蒲公英巧搭配有助于防病治病

蒲公英可以做蔬菜食用，不但味道鲜美，而且对身体还大有裨益。中医认为，蒲公英味苦、甘，性寒，具有清热解毒作用。现代研究证实，蒲公英具有一定的利尿保肝、利尿、广谱抗菌的功效，常用来治疗胆囊炎、尿路感染等疾病。

蒲公英+玉米须， 控压护肝

中医认为，玉米须入肝、肾、膀胱经，有利尿消肿、平肝利胆的功效，经常用玉米须泡茶喝，还有一定辅助降压的作用，而蒲公英也能调节血压。

蒲公英+石斛+甘草， 理气和胃

蒲公英、石斛、甘草各3克，开

水冲泡十几分钟后，即可饮用。石斛有益胃生津、滋阴清热的功效；甘草可以补脾益气、清热解毒、祛痰止咳，和蒲公英搭配在一起，适合胃气不顺、长期便秘的人饮用。

蒲公英+菊花+金银花， 清火

蒲公英3.3克、菊花0.3克、金银花0.3克。开水冲泡代茶饮。菊花能清肝火、清热解毒；金银花能清热解毒，疏散散邪，三种药材药性相通，能够缓解因为体内燥热引起的口干、口臭、口苦等问题。

蒲公英虽好，但脾胃虚弱的人群不宜使用，常人也不要过量长期服用蒲公英。

胡一宁

珍视生命 享受清洁空气

中共濮阳市委门户网站—濮阳网室内空气检测治理中心

治理项目：清除甲醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学校、医院、宾馆、饭店、办公室、会议室等公共场所及家庭新居
地址：濮阳日报社大门北侧20米
电话：0393-8917869
手机：15083295960
翟经理(微信同号)
需要改变的家装认知误区

- 误区一：新房放一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长，甲苯、二甲苯的潜伏期在1年以上，危害最大的甲醛的潜伏期能达3~15年。
- 误区二：无刺激性气味就无污染。其实，那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标3倍以下时闻不到刺激性气味，闻到刺激性气味时已超标4至8倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质，人是闻不到的。
- 误区三：使用合格材料就环保。事实上，达标的环保材料不是不含有害物质，只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料，由于累加效应，也可能导致室内空气质量不符合要求，甚至严重超标。
- 误区四：放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用，但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天，夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳，对人体同样有害。
- 误区五：掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味，等于自欺欺人。
- 误区六：基础装修，检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗？其实不然！业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的，定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。
- 误区七：室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛，而甲醛只是污染气体的一种，还有苯、二甲苯等气体污染。



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000