

科学饮食

大暑时节  
应注重降温祛湿  
可多喝清热解毒的  
“冬瓜木耳汤”

**晚报讯** 大暑是夏季的最后一个节气。通城进入大暑时节后,江苏省名中医、市中医院脾胃病科主任中医师顾庆华提醒:大暑时节,温度将达到一年中的顶峰,闷热程度也达到顶峰,此时雷雨天气频繁,湿气较重,表现为湿热交织的状态,市民应注意防暑降温祛湿。

俗话说“热在三伏”。大暑一般处在三伏里的中伏阶段。顾庆华介绍,暑为阳邪,其性炎热,伤津耗气,暑多挟湿,在这个季节,人体常常表现为心烦气躁、气短乏力、口干口苦、食欲下降。特别是湿邪容易损伤脾气,导致神疲乏力、大便稀溏等;而热邪容易耗气伤津,表现为精气不足、口干舌燥。

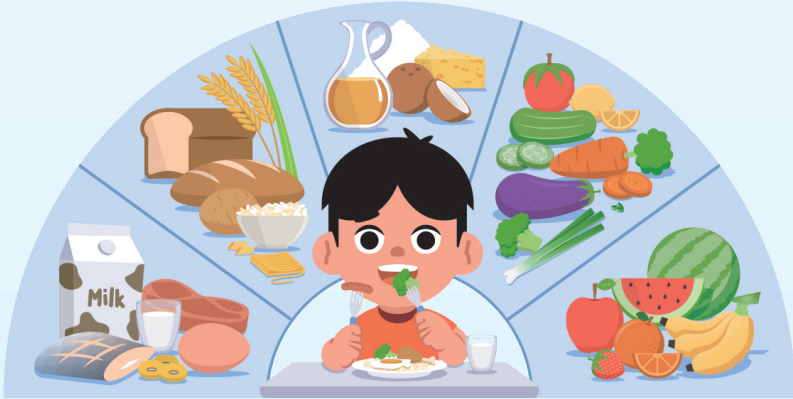
按照中医理论,季节和五行五脏对应。大暑高温来袭,“心火”妄动,很容易“情绪中暑”。夏季属火,对应的脏腑为心,所以“养心”是夏季养生关键点。“首先要让心静下来,保持良好的心态,防止心情急躁,清心寡欲、闭目养神有利于‘心’的养护。”顾庆华表示,大暑时节容易中暑,闷热天气建议少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在日晒环境中。此外,雨天不宜户外运动,空调不能贪凉,避免湿气侵扰。年长体弱者要避免加班和熬夜,减少体力消耗,多补充水分和营养。

在中医的角度里面认为天人相应,“我们的身体要适应季节的变化,所以在夏天的时候我们要选择性地挑选食物,让我们的身体能够适应季节的变化。夏天气温高,因而人体的新陈代谢也比平时快,消耗的能量也大,所以蛋白质的补充很有必要。”顾庆华建议,大暑时节,市民在饮食上多食用具有健脾祛湿、养阴生津功效的食物,如扁豆、丝瓜、薏苡仁等,同时防止过度劳累,调节情志。他推荐大家多喝“冬瓜木耳汤”,“大暑时节,湿热较盛,容易损伤脾气,耗伤阴津,汤中冬瓜清热解暑、利尿消肿;木耳清热解毒,补气养阴,对于暑热引起的身热、口干、尿少、气短、乏力有一定的作用,制作也很简便。”

记者冯启榕



暑假怎么让孩子  
吃得营养健康  
做到一日三餐、定时定量、饮食规律



**晚报讯** 放暑假了,很多家长都发愁:不知道怎么才能让孩子吃得营养健康?近日,市一院临床营养科发布健康提醒:合理的营养和健康饮食是维持人体健康的基础,无论是家长还是学生都需要学会养成良好的饮食习惯、正确选择食品,学龄儿童正处于生长发育阶段,全面、充足的营养是其正常生长发育,乃至一生健康的物质保障,从小养成健康的饮食行为和生活方式将使其受益终身。

营养专家建议,暑假期间,家长可以带领孩子主动参与食物选择和制作,提高营养素养,学习食物营养相关知识,让孩子认识食物,了解食物与环境及健康的关系,了解并传承中国饮食文化;充分认识合理营养的重要性,建立为自己的健康和行为负责的信念;学会阅读食品标签,和家人一起选购和制作食物,不浪费食物,并会进行食物搭配。

暑假期间,吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为正当时。专家建议,孩子从小就要养成清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食的健康饮食习惯,

做到一日三餐,定时定量、饮食规律。其中,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物,以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上;可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食;在外就餐时要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

此外,专家还建议孩子天天喝奶,每天300ml及以上液态奶或相当量的奶制品。同时做到足量饮水,每天800~1400ml,首选白开水,不喝或少喝含糖饮料,更不能用含糖饮料代替水。禁止饮酒和喝含酒精饮料。

暑假期间,除了管住嘴外,还要迈开腿。专家建议,家长要引导孩子多参加户外活动,减少静坐时间。每天60分钟以上的中高强度身体活动,每周至少3次高强度的身体活动,3次抗阻力活动和骨质增强型活动。暑假期间,家长还可以定期测量孩子的身高和体重,监测生长发育,让孩子保持体重适宜增长,积极预防营养不足和超重肥胖。

通讯员益宣  
记者冯启榕

炎炎夏日,如何吃上“放心肉”  
选择正规渠道购买,仔细鉴别颜色,可用试纸检测

**晚报讯** 炎炎夏日,食品安全尤为重要。为做好食品安全监测工作,按照《2023年江苏省食品安全风险监测方案》要求,近期,市疾控中心采集了9份餐饮环节和农贸市场熟制的猪、牛、羊肉及内脏,并开展β-受体激动剂残留项目检测,所检样品均未检测出。

据介绍,β-受体激动剂是瘦肉精的一种,它们能够抑制动物脂肪生成,促进瘦肉生长,其中较常见的有克仑特罗、莱克多巴胺、沙丁胺醇、特布他林等。

那么,市民在日常生活中该如何选购“放心肉”呢?疾控专家这样支招:首先,选择正规渠道购买肉类,购买肉时应查看该肉是否有检疫印章和检疫合格证明。如果选择购买进口肉类,可以要求商家提供进口肉类相应的《入境货物检验检疫证明》,检查有没有中文标签、生产批号、规格、生产日期等内容。

第二,仔细观察鉴别,一般含有瘦肉精的动物肉的颜色十分的鲜艳,动物食用了瘦肉精后,皮下脂肪层会明显比较薄,一般情况下不足1厘米,把它切成二到三个手指宽的肉后会比较软,都不能立于案板之上。且这种肉,它的瘦肉与脂肪之间会有黄色的液体流出。含瘦肉精的肉后臀肌丰满凸起,脂肪层十分薄,两侧腹股沟的脂肪层内毛细血管分布较密且充血。

第三,市民还可以使用试纸检测,比如克仑特罗试纸,但是必须购买正规试纸并且按照试纸说明书严格操作。目前,快速检测卡检测是一种初步判定方式,检测结果是否合格还是要按照国家检测标准的法定程序来进行检测后判定,瘦肉精的辨别还是要以权威部门的检测为准。

通讯员平文卉 记者冯启榕

疾病防治

发现“宫颈糜烂”  
不用担心  
定期进行宫颈病变  
筛查是关键

**晚报讯** “医生,我体检发现宫颈糜烂,还是重度糜烂,我平时挺注意卫生的,怎么还会有糜烂呢,会不会变成癌?”“医生,我有宫颈糜烂,已经用了三个月药了,你帮我看看糜烂好点没有?”……眼下,正值体检季,市妇幼保健院宫颈门诊迎来了不少咨询者,一些女性朋友对“宫颈糜烂”颇为担忧。

“其实,宫颈糜烂不是病。”市妇幼保健院宫颈科主任黄国琴介绍,宫颈上有两种上皮,一种是宫颈表面的鳞状上皮,有好几层,肉眼看呈粉白色;一种是位于宫颈管里的柱状上皮,柱状上皮非常薄,它下面的毛细血管会隐隐透出,肉眼看呈红色。当柱状上皮从宫颈管延伸到了宫颈表面,这种红色颗粒黏膜对比鳞状上皮的光滑,视觉上看起来像是溃烂,就是所谓的“糜烂”。

在过去,“宫颈糜烂”是根据医生肉眼所见进行诊断的,只要看到了外翻的柱状上皮就可以诊断“宫颈糜烂”,并且还诊断进行了分度,面积小于1/3是轻度,1/3~2/3是中度,超过2/3是重度。而在2008年,人民卫生出版社出版的第七版《妇产科学》取消“宫颈糜烂”的叫法,转而以“宫颈柱状上皮异位”生理现象取代,标志着“宫颈糜烂”被误认为病理现象的时期彻底过去。

黄国琴强调,单纯的“宫颈糜烂”,也就是宫颈柱状上皮异位,是一种正常的生理现象,不应该独立作为一种疾病进行诊断。年轻女性、口服雌激素以及女性产后都会出现这种现象,宫颈柱状上皮异位不需要治疗,不会导致不孕和宫颈癌等问题。

但她同时强调,柱状上皮异位、宫颈炎充血、宫颈上皮的癌前病变,甚至早期宫颈癌看上去都可以是红色的,类似“糜烂”的表现,靠医生的肉眼无法判别,目前在医学界也还没有找到一个更精确、更适合的表述来描述妇科检查时的宫颈。因此,“宫颈糜烂”虽然是一个淘汰的概念,但妇科检查时医生仍会沿用这一说法。此时,这个“糜烂”只是一种形态学上的感觉,不是疾病诊断,是否为柱状上皮异位,还需进行宫颈病变筛查。

市妇幼保健院提醒广大女性朋友,既然“宫颈糜烂”不代表宫颈疾病,那么宫颈“光滑”也不代表没问题,要定期进行宫颈病变筛查,也就是宫颈细胞学涂片和HPV检测。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕