

食疗科普

橘皮陈皮
是不是一回事
同宗同源但稍有差别

冬季寒冷易生病,养生又成为日常话题,大家的茶杯里总会泡上些花茶、果茶、中药代茶饮……眼下又到了柑橘大量上市的季节,不少市民用剥下来的橘子皮直接泡水喝,认为橘子皮具有化痰、理气的功效,也有人会选择把橘子皮晒干来当陈皮用。

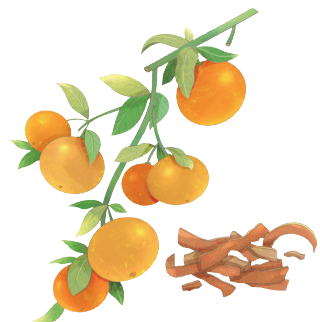
提到陈皮,大家耳熟能详。它在我国应用历史非常悠久,不仅能入药,还能做菜、煮粥、煲汤等,可谓是养生的“百搭小能手”。陈皮有这么多功效,那么我们平时剥下来的橘子皮和陈皮,究竟是不是一回事呢?

其实,橘皮并非完全等同于陈皮。陈皮,顾名思义,橘皮之陈久者也。首载于《神农本草经》,正名为橘柚,以果皮入药,“一名橘皮”。至于陈皮之名,首见于孟诜《食疗本草》。后来,陈皮因其功效优异,得到了普遍的认可,在《汤液本草》中开始独立作为一种药材出现。可以说,橘皮是橘柚的正品药材来源,而陈皮则是橘皮中质量最优的药材品种。

那么,陈皮是否越陈越好?从中医药传统经验来说,“陈皮越陈越好”的主要依据是香气纯正。据现代研究:气味香醇主要是与长期贮存期间挥发油中含量最高的柠檬烯逐渐降低有关,而平时食用的各种柑橘有的果皮气味不纯,主要与以柠檬烯为主的不含氧单萜类成分相关。有学者认为陈皮陈用,既能理气调中,又不会因燥性烈而伤阴。其功效侧重于理气调中,适用于脾胃气滞诸证,行气而不伤津耗气。而新产橘皮因其性燥更适用于湿浊中阻之脘腹胀满、恶心呕吐、不思饮食、痰湿壅肺之咳嗽痰多。

南通市中医院提醒,陈皮性温苦燥,易伤津助热,服用不当或过量,容易引起“上火”,所以气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎用。此外还要注意,不要自行在家用鲜橘皮自制陈皮以做药用。鲜橘皮表面有农药和保鲜剂污染,这些化学制剂有损人体健康,存在一定的安全用药风险。

仲轩 朱颖亮



你家的孩子是“晚长”吗
家长应及时关注骨龄变化

“再过几年就好了。”“我家孩子小时候就是这样,后来还不是长得一米八的大高个!”“我和孩子爸爸/孩子妈妈身高都不矮,遗传这么好,一定是晚长。”生活中,我们不乏听到诸如此类的言论,这些言论往往出现在孩子测量身高没有达到理想状态的情况下。

晚长又叫体质性青春期延迟。孩子发育时间比正常的孩子晚2~3年,因此造成长得较晚的现象。然而,体质性青春期延迟的发生率不到5%,如果将长高的希望寄托于晚长,那无异于是一场豪赌。

在日常的儿童生长发育门诊看诊当中,有些家长甚至在孩子骨骺闭合之后才带着孩子来看诊,毫无疑问——为时已晚。下丘脑垂体分泌的生长激素作用于软骨细胞,体现为成骨的增长,即长个子。但如果骨骺线已闭合,说明骨头已发育至成人状态,身高稳定。家长应及时关注孩子的骨龄变化,不要等到骨骺闭合后再问没有“晚长”应该怎么办?

正常孩子在出生后有快速生长发育阶段:婴儿期(0~1岁)+青春期。除了这两个时期外,孩子一般的年生长速度在5~7cm。如果低于5cm,则需要关注究竟是什么原因所导致的。

导致孩子“晚长”的原因很多。家长可以密切关注以下几个方面。孩子平时是否晚睡、睡眠质量差、爱起夜;孩子是否挑食、食欲差、食量小或暴饮暴食;孩子是否长期情绪低落;孩子是否缺乏适当的运动。如果以上几点都是正常的,那么需要带孩子到正规医院的儿童生长发育门诊进行规范性的诊疗检查。南通市妇幼保健院开设了儿童生长发育门

诊,为矮小症、生长迟缓、性早熟、早发育等儿童提供规范化诊断和治疗,促进身高增长。

如果孩子理想身高与平均身高差距不大,但仍然想提升孩子的身高,则可以通过调整以下几点生活习惯来帮助孩子更好地长高。一、监控体格生长,晨起测量孩子的身高和体重,做好记录。二、调整饮食,多吃含蛋白质多的食物,控制水果和主食,不喝甜饮料,不吃油炸食品等快餐。三、注意睡眠,每天晚上9点之前上床,9点半入睡,最晚不要超过10点,夜间尽量不夜起。四、适当运动,选择规律性地刺激膝关节的纵向运动,推荐篮球、排球、游泳、跑步、跳绳等运动。五、调整情绪,让孩子每天保持愉悦的心情。六、补充营养,对于缺乏维生素A、D的,建议在医生的指导下补充维生素。

顾谦学 朱颖亮



生产后这些表现要当心
宝妈小心患上抑郁症

生娃前,生活自由自在无拘无束;生娃后,生活一地鸡毛手忙脚乱,有些新手妈妈原本很开朗,忽然变得越来越沉默、忧郁,甚至脾气变得很差,对周围人有莫名的厌烦和抵触。近日,南通市第四人民医院精神三科副主任医师邱建成提醒:宝妈有了这些表现,千万要当心,因为可能是患上了“产后抑郁症”!

产后抑郁症(PPD)是产褥期常见心理疾病,指女性于产褥期出现明显抑郁症状或典型的抑郁发作,严重时常伴自残自杀。世界卫生组织数据显示:全球范围内每年约有10%的孕妇和13%的产妇经历抑郁,国内产妇群体产后抑郁症总检出率为15%,对该病认识及重视程度不够导致其诊疗率远低于非围产期抑郁症。

产后抑郁症并不可怕,可怕的是人们对它视而不见,任由其发展导致不可挽回的后果。它不仅影响产妇的身心健康,还对婴幼儿智力发育、情绪思维及行为发展等方面产生消极影响,早发现、早预防、早治疗是防治产后抑郁症的有效措施。

邱建成提醒,当产妇出现情绪低落、食欲下降、失眠、疲乏、脾气暴躁、喜怒无常、自责内疚等行为时,一定要引起重

视,这些可能是产后抑郁的外在表现。

目前,引发产后抑郁症的具体病因尚不明确,孕产妇年龄、工作和经济收入、受教育程度、孕期合并症、流产史、孕期抑郁、亲密伴侣暴力、与丈夫家庭成员关系、意外怀孕等均均为产后抑郁症常见的风险因素。

产后抑郁的干预重在预防,孕前3个月为产后抑郁症的高发期,也是预防工作的重点阶段。在此阶段,家庭成员包括医疗卫生专业人员需积极重视,家庭成员重视并积极地接纳孕产妇的抑郁情况,对于帮助产后抑郁症患者能够早期自我识别症状和心理健康至关重要。

如果不幸患上产后抑郁,也不必太紧张。目前可以通过药物和非药物干预的方式来帮助产妇。由于孕产妇使用抗抑郁药物的潜在风险,对于轻中度抑郁患者,医院一般推荐选择非药物治疗进行干预。心理治疗、计算机化认知行为疗法(CCBT)及中医针灸等都属于非药物治疗方法。对于心理治疗无效且愿意承担风险的家庭及孕产妇,必要时可考虑口服抗抑郁药。需要注意的是,用药时需密切监测母亲及新生儿的不良反应。

朱小平 朱颖亮

疾病防治

黄体破裂
会不会很危险

女性日常需加强自我保护

近日,一名女大学生用肚子收了把伞,就引发了“黄体破裂”,直接被抬进了医院。黄体是什么?究竟为什么会破裂?破裂后会不会很危险?

正常的月经周期下,女性的卵巢每个月会排出一个卵子。正常排卵后,残留的卵泡壁塌陷,卵泡膜的结缔组织、毛细血管等伸入颗粒层,在黄体生成素的作用下演变成体积较大、富含毛细血管并具有内分泌功能的细胞团,新鲜时呈现黄色,故称黄体。简单来说,它就是长在女生卵巢里的一颗黄黄的“蛋蛋”。只要正常排卵,每个月的月经后半周期都会出现黄体。女性来过多少次月经,黄体就会出现多少次。黄体内富含毛细血管,是非常娇嫩的家伙,有时候甚至会自动破裂。

正常情况下,黄体会少量出血,因为血管在此期间功能不全,容易导致毛细血管出血,但如果出血太多,会增加黄体内的压力,从而发生黄体自动破裂。但女孩子们请放心,黄体发生自发性破裂的病例较少。一般处于黄体期的时候受到外力作用,才会导致黄体破裂。比如下腹受到撞击,或者剧烈跳跃、奔跑、用力咳嗽或者用力解大便时,腹腔内压力突然升高,可能会使成熟的黄体破裂。

黄体破裂后的治疗方式主要有两种:保守治疗和手术治疗。如果腹痛症状较轻微,生命体征平稳,B超提示腹腔内出血比较少,出血能自行停止,则可以考虑保守治疗。此时,需要卧床休息,避免一切剧烈运动。同时,要密切注意腹痛、面色、血压等情况,复查血常规、B超等。此外,也可以服用中药进行活血调经、化瘀止血。如果生命体征不平稳,出现了持续性的急腹痛甚至是休克,B超提示腹腔内出血多者,应立刻进行手术治疗。术后可以使用中药熏洗预防术后静脉血栓形成,也可使用中药热敷包外敷腹部温阳通络止痛,口服中药益气通腑剂预防术后肠粘连。

南通市中医院妇科提醒,在黄体存续期间,特别是它在产生后7天左右,也就是卵泡期和月经期中间,它的体积是最大也是最脆弱的。在此期间,女性要特别注意加强自我保护,避免进行剧烈运动如跑步、跳跃、攀高等,不能逞能去背负超过身体承受能力的重物,同时要尽量避免剧烈夫妻生活,防止黄体破裂。

丁晓颖 朱颖亮