

秋季饮食护理重点在于降火去燥



秋季饮食护理重点在于降火去燥。到了秋季气温骤降，空气也变得非常干燥。人们如果不注意平时的饮水量，就容易出现上火的情况。一旦上火之后，我们除了要多喝水外，我们还要吃一些能败火的食物，那么秋季败火的食物有哪些呢？

一、多吃流质食物

我国中医认为：气燥，宜以润去燥。我们一定要多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质，这样可以有效养阴润燥，弥补损失的阴津。

二、多吃蔬果

新鲜的蔬菜水果一定要多吃。秋燥伤人的津液，而绝大多数蔬菜、水果性质寒凉，具有生津润燥、清热通便的作用。

番茄切片盛盘，在上面放白砂糖，然后用保鲜纸包好放冰箱，1 小时后服用。败火，也很好吃的。

柚子不但营养价值高，而且还具有健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效，可促进伤口愈合，对败血病等有良好的辅助疗效。

梨因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”，具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功

效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。每天吃上一到两个梨可有效缓解秋燥。

葡萄能滋养肝肾之阴分、止消渴、润筋骨、利目视，而且降火的效果不错，又能通肠胃，是暑热季节非常有益的水果。

柿子味甘涩，性寒。其所含的维生素及糖分要高出一般水果一到两倍，可以养肺护胃、清除燥火，经常食用能够补虚、止咳、利肠、除热。

三、多吃酸少吃辣

黄帝内经中有这样的记载：“肺主秋，用酸补之，辛泻之。”酸味有助于收敛补肺，而辛辣味发散泻肺。秋季饮食一定要多酸少辣，韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣的食物和调味品也一定要少吃。

四、少吃煎炸食品

煎炸的食物一定要少吃，如炸鸡腿、炸里脊、炸鹌鹑等都不应多吃，因为，这些食物会助燥伤阴，加重秋燥对人体的伤害。

(据《生命时报》)



医学专家郑延松来周讲解健康保健知识

□晚报记者 张志新

本报讯 8 月 21 日下午，中国人民解放军总医院健康体检中心主任郑延松来到周口，就心脑血管疾病、糖尿病、癌症等疾病的发病状况及如何做好预防等方面的健康知识，给全市 200 多名退休老职工上了一场生动有趣的健康

课。

心脑血管疾病、糖尿病、癌症等疾病是致死率非常高的恶性疾病，它不仅严重威胁着患者的生命安全，同时也给患者的家庭带来了极大的经济负担。郑延松教授从专业的角度对心脑血管疾病、糖尿病、癌症发病原因进行了分析，并结合实例和当下健康养生热点，

对预防、保健和治疗的关系进行了淋漓尽致的阐述，并总结出，预防重于治疗的健康观念。

郑延松教授的讲座深入浅出，融知识性、实用性、趣味性于一体，让退休老职工学到了以往不知道的医疗保健知识，明白了“健康管理”的新概念。

专家告诉你口臭暗示哪些疾病？

口臭，又称口气，是指从口中散发出来的令别人厌烦、使自己尴尬的难闻气味。人们一般认为口臭是不注意个人卫生、不刷牙的原因，其实远不是如此，口臭有可能是有病！

澳大利亚一位牙科和口臭病专家在接受采访时称：“导致口臭的原因有很多，个人卫生和生活习惯都会导致口臭；疾病也会产生口臭。对于不同病因的口臭，治疗方法也不相同。”人们应该寻求专业医生的帮助，而不是简单选择刷牙或是换一种牙膏。医生说：“研究发现，在马来西亚有 1/4 的人长期患有口臭，如果放任不管，情况会随着年龄的增长而愈发严重。”

口臭是如何发生的

据美国杂志介绍，导致口臭的原因有很多。口腔积存的食物残渣未能及时清除；牙齿龋洞内有腐败物；牙龈发炎、出血，或牙龈瘻管出脓；患血液病以及糖尿病等。

细菌分解化学物质导致

口臭是潜伏在牙面和舌下的细菌，分解蛋白质、肽和氨基酸所产生的含硫气体导致的。蛋白质

中有两个含硫的氨基酸组成成分，即胱氨酸和蛋氨酸。它们分解后产生的含硫化合物有硫化氢、甲基硫醇、二甲基硫化物和二甲基二硫化物。此外，一些有机酸也与口臭有关，如丁酸和丙酸，以及吲哚、甲基吲哚和尸胺等化合物。

口腔内至少有 82 种微生物在代谢过程中能够产生硫化氢、甲基硫醇和脂肪酸。这些细菌主要是梭杆菌、嗜血杆菌、韦荣球菌和齿垢密螺旋体等。唾液中的 IgA(一种抗体)能够抑制细菌活性。所以，舌下和牙面的厌氧菌增多可能与 IgA 缺乏有关。这些细菌散发的味道也会形成口臭。

病理原因引发

与口臭关系最密切的疾病是龋齿、牙周病和口腔癌。除了口腔疾病外，口腔附近器官的疾病，如扁桃体结石、鼻窦炎、鼻息肉等，也是导致口臭的常见原因。

许多全身性疾病患者呼出的气体中带有某些特殊的味道，如糖尿病病人的口气带水果味、肾功能衰竭病人的口气有鱼腥味、肝硬化病人的口腔内有硫磺味。

(据健康网)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2013 年 8 月 16~22 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	66
交通事故外伤	53
其他类别外伤	41
心血管系统疾病	19
酒精中毒	18
呼吸系统疾病	6
妇、产科	6
其他	6
药物中毒	5
脑血管系统疾病	4
电击伤、溺水	1
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 226 人次。中医学有“春捂秋冻”这种说法。立秋以后，气温日趋下降，昼夜温差逐渐增大，此时，北方冷空气将慢慢不断入侵南方，会出现“一场秋雨一场寒”的现象。从防病保健的医学角度来说，适时地练习“秋冻”，加强御寒锻炼，可增强心肺功能，提高机体适应自然气候变化的能力，有利于预防气管炎、哮喘等呼吸道感染性疾病的发生。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人，若不注意天气变化、不注重防寒保暖，那么一旦受凉感冒，很容易导致旧病复发。

因此医生提醒，秋季哮喘患者应注意保暖，预防接触过敏源，加强体育锻炼，提高机体抗病能力，同时结合药物治疗，防止复发。秋季气候干燥，很多人都会感到咽部干燥、发痒，干咳少痰，好像有东西堵在咽喉部，这就是秋季因干燥引发的慢性咽喉炎。所以秋季市民还应多饮水、戒除烟酒、避免不良刺激、注意口腔卫生。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2013 年 8 月 16~22 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	836
脑病科	659
儿科	595
皮肤科	567
妇、产科	538
肺病科	534

温馨提示:立秋后，随着气温的变化无常，天气冷暖变化也会无常，昼夜温差将会随之增大，秋雨绵绵的景象也将会离我们不远。秋季，市民尤其应该谨防关节痛。因为关节炎病人在突遇寒冷时，其血管收缩和扩张时间比普通人要长，且收缩、扩张得不充分，因此在较冷环境中皮肤温度下降要比健康人慢，进入温暖环境时皮肤温度上升也较健康人慢，往往会发生关节痛。同时，寒冷还可使关节的滑液黏度增加，关节活动也就增加了阻力。

医生在此建议，有关节炎的患者在听到天气预报有突然降温或阴雨的消息后，应该及时做好保暖等预防工作，以减少关节疼痛的发生，在户外活动要根据天气情况增减衣服。同时，要注意保持居室温暖干燥，要多摄取鲜牛奶、大豆等含有丰富蛋白质的食物，这些对预防关节炎、减小关节炎疼痛都具有辅助作用。此外，还可以进行适量的运动，以增加肌肉力量，这样可以减轻关节的负担。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



女性健康

解放军周口军分区医院

重点专科—妇科中医微创中心

电话 8935120

官网:www.263yy.org QQ:1615971555

小症状莫大意 及时就医很重要

很多妇科疾病在早期时症状并不明显，容易被忽视，有的甚至从书上、网上查到自己的病，就盲目用药，殊不知这是非常危险的。因为缺少专业医生的知识，盲目治疗多半会延误病情，甚至造成严重后果。

其实，妇科疾病诊断并不复杂，但由于很多妇科疾病在早期时症状并不明显，容易被忽视，所以很多患者去多家医院检查，花费很多钱，但始终未能确诊。本院拥有先进的妇科检查设备，能做出准确、科学的诊断，保证治疗的准确性、科学性，这样才能为进一步的治疗提供可靠的依据。

周口军分区医院

先进的设备、资深的医生为您贴心诊治

主治:无痛人流、子宫肌瘤、宫颈糜烂、宫外孕、卵巢囊肿、附件炎、盆腔炎、阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎、不孕症等。

医院地址:周口市区八一一路与育新街交汇处南行东乘车路线:乘11路到育新街口下车