

冰糖梨水可以止咳润肺吗



梨子水分充足，清甜可口，是深为人们所喜爱的食物。入秋之后，天干物燥，食用梨子这样多汁的水果不失为一件乐事。同时，也有不少人都会选用冰糖梨水的偏方来润肺止咳，这是否有道理呢？

专家表示，明代李时珍在《本草纲目》中就有提到梨的药用功效——梨，生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。足以可见梨在清热润肺方面有其独到的效用。

雪梨味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等，具生津润燥、清热化痰之功效，特别适合秋天食用。多年医学研究证明，梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。正是因为这样，急性气管炎和上呼吸道感染的患者食用梨均有良效，特别是对于因肺燥造成的无痰干咳患者来说，梨就更是不可多得的好食材了。

不过，冰糖梨水虽好，也并不是万能方，有些人也是吃不得的。梨子本身糖分就高，再加上冰糖的作用，一份冰糖梨水中的含糖量就非常可观。这些糖分高的偏方用于老年人的秋季燥咳完全没有问题，但如果您发现自己是湿咳（即咳嗽时有痰的情况），这个偏方就不能随意使用了。

专家提示，痰湿型的咳嗽痰多黄稠，咳嗽有痰时，首先要做的并不是止咳，而是化痰。这种情况下，服用糖分高的食物非但无效，反而可能因此生出更多的痰，让咳嗽更难痊愈。这就和感冒咳嗽去医院诊治时，医生会叮嘱你少吃甜食一样，冰糖梨水的含糖量不低，也足以称为是一种“甜食”。

“由于该方糖分高，糖尿病患者也需谨慎食用，以免造成血糖过高。”专家补充，制作冰糖梨水时可根据个人不同情况调整冰糖的数量，切忌做得太稠太甜。特别是本身需要控制糖分摄入的人群，可以适当稀释着做。

结论：冰糖梨水的确有止咳润肺的效果，但只适用于干咳，湿咳则没有太大效果。服用时需注意含糖量，糖尿病患者慎服。

（苗露）

橘子皮不是陈皮 乱喝药茶当心闹肚子



一开始，大妈以为只是受了凉，或者吃坏了什么东西。直到有一天早上，一大杯橘皮茶下肚后，腹部翻江倒海般难受，胃部也觉得火烧火燎的，一上午竟然跑了五六趟洗手间。

专家说，新鲜橘子皮会刺激肠胃，因为其表面附着有农药或保鲜剂，一般的水洗日晒可能并未将这些有害物质去除干净。其次鲜橘皮中含挥发油较多，会刺激消化道，导致消化功能紊乱。

专家解释：陈皮和鲜橘皮是两个概念，后者经过晾干炮制后才是陈皮。之所以叫陈皮，是说橘子皮陈得越久越好，一般应放置隔年后再用。虽然陈皮是一味理气、健胃、化痰的常用中药，但和鲜橘皮完全是两回事。她还提醒市民，最好不要用鲜橘皮泡茶或泡酒，自己晒制陈皮时，也要注意橘皮表面有没有长霉，长霉的陈皮千万不要使用。

（徐尤佳）

最近是黄澄澄的橘子大量上市的时节，很多市民大块朵颐的同时，也不想浪费橘子皮，于是有人拿来泡茶喝。近日，市民姚大妈喝了自制的橘皮茶后，闹到上吐下泻。到医院看病，一问专家，才搞明白原来自己错将鲜橘皮当成了陈皮。

姚大妈说，上周儿子去黄岩出差，带回来好多橘子。她听说用皮泡水代茶饮能清热化痰，便将吃剩的橘皮收集起来，晾晒几次后每天泡茶饮用，不料竟拉起了肚子。

半包山核桃落肚 嘴巴张不开了



这几天秋高气爽，61岁的王大妈约上了小姐妹去喝茶。她们边喝茶边聊天边吃山核桃。没想到第二天一早，王大妈起床发现嘴巴张不开了，嘴巴双侧有点痛，说话、吃饭、刷牙这些要开口的动作王大妈都不能做了。

在医院经过一系列的检查之后，医生诊断王大妈患的是颞下颌关节炎，专家说，王大妈可能是一下子吃了过多的山核桃导致咀嚼肌损伤，咬肌痉挛后下颌张口受限，运动障碍。医生对王大妈的关节腔进行了注射抗炎治疗，10分钟后王大妈的颞下颌终于能正常运动了。

专家说，颞下颌关节炎是口腔颌面部常见的疾病之一，这种炎性病变不是由细菌引起的，是由过大开口、吃过硬食物或外伤引起滑膜或关节囊的急性炎症，它的发病原因是多因素的，以中老年女性居多，主要与肌肉劳损、激素水平变化、免疫功能下降等有关。

（苗露）

误打误撞治好病



从前有个经验丰富的郎中，村里一个青年很想向他学医，可是他要把医道传给自己的独子，没有答应。青年知道郎中夜里会教孩子医道，便躲在人家窗下偷听谈话。

这时，屋里的儿子问父亲说：“爸爸，彭家欠我们的药费还没还，要不要加利钱呢？”郎中说：“算了，止下利吧，让他还药钱就行了。”青年隔着窗户，只听到“算了，止下利”几个字。他想，这一定是郎中在向儿子传授治病的秘方——蒜能止下痢。

之后，青年到亲戚家里去做客，正好那亲戚拉痢。青年当即就用了郎中的“秘方”。他用大蒜当药，天天给病人吃。几天后，病人竟然被他治好了。如此一来，村里好

几个拉痢的病人都找他来治病，各个痊愈而出。为此，他的名声越来越大。郎中得知这一消息后，去问青年是如何学得该方。青年便把“偷听”经过如实告诉了郎中。郎中深为其求学之心感动，便收他为徒，而大蒜治痢这一验方也在民间传开了。

事实上，大蒜是我国民间常常用来治疗腹泻的偏方和验方。历代本草多有记载：大蒜气味辛温，能杀毒气，可治肠疾。我国很早就开始运用大蒜治疗胃肠病了，如东汉华佗曾用蒜齑（即切碎的大蒜子）与醋治疗腹中蛔虫；唐代孙思邈又用大蒜治疗泄泻暴痢；宋代本草家用它杀毒气，健脾胃；明代李时珍则用大蒜治疗霍乱和冷痢。

（梅承鼎）

人造血液为什么 不能完全代替人血

人造血的发明，是人类输血史上的一项重大成果，但目前的人造血还不能完全替代人血。这是因为：

1.人血的成分复杂。人血中含有多种维持人体正常生理机能所需的蛋白质、脂肪、无机盐、激素、酶及各种凝血因子和免疫因子等。而人造血只具备了血液的携氧功能，而无法具备血液其他各种复杂的生理功能。这种成分单一的人造血不能替代功能繁多而复杂的的人血。

2.人血的55%~60%的血浆，它可维持血压、调节体温、维持酸碱和电解质的平衡，同时参与凝血和免疫，而这些重要功能也是人造血所不能替代的。

3.人造血是一种全氮型的生物功能新物质，氮进入人体内，可在肝、脾、肾脏中产生沉积，从而损伤这些脏器的功能。

4.人造血有降血压作用，不利于抗体克抢救和大量使用。

5.人造血的生产工艺较复杂，成本高，故不可能在近期内大批量生产。因此，目前健康人献血是医疗抢救用血的唯一来源。

（申飞）

吃抗菌药记住四个字



老年人的身体功能逐渐减退，一旦使用抗菌药物或使用时间过长就会引起药源性腹泻。因此，老年人使用抗菌药物时要记住四个字：

诉：患者就诊时应主动向医生毫无保留地诉说自己的病情、用药，以及有无药物过敏史，以帮助医生全面了解自己的身体状况。

试：病情确实需要使用抗菌药的患者，最好先做个抗菌素药物敏感试验，以判断自己是否适合使用，以及选出最合适的抗菌药。

遵：服用抗菌药物时，剂量、时间及疗程方面一定要遵照医嘱，不可随意增加或减少，以确保用药安全。

察：在家用药时，患者应注意观察自己的大便变化情况，有条件者可写个用药日记，若有病情变化应及时到医院就诊，尤其是出现长时间腹泻应尽快就诊。

（丽丽）