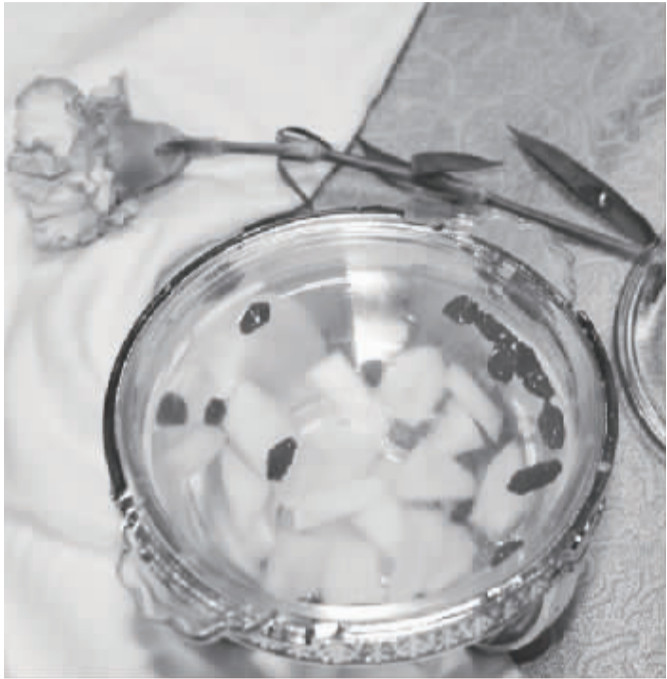


# 冰糖梨水可以止咳润肺吗



梨子水分充足,清甜可口,是深为大家所喜爱的食物。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泽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)



## 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.人造血是一种全氟型的生物功能新物质,氟进入人体内,可在肝、脾脏器官中产生沉积,从而损伤这些脏器的功能。
- 4.人造血有降血压作用,不利于抗休克抢救和大量使用。
- 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)

# 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)

# 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姐去喝茶。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、免疫功能下降等等有关。

(苗露)

## 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)

## 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,如东汉华佗曾用蒜齏(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)