

# 如何

## 健康度过干燥之秋

立秋后,不少人都意识到身体发生微妙的变化,开始出现口干唇裂、脾气暴躁等问题。养生看体质,不同体质的人应该进行相应的食疗,通过食疗养生,让你在秋季收获健康。

### 木形人

#### 大麦益气补肝阴

饮食调养:宜多吃具有健脾益肾补肝、消暑生津功效的食物,如大麦、黄花菜、椰菜花、西兰花、苦瓜、水蜜桃、菠萝、葡萄等。

药膳可选择“大麦芽汤”:大麦芽 50 克,冬瓜 300 克,陈皮 25 克,猪瘦肉 200 克。大麦芽、陈皮洗净;冬瓜去皮洗净,切块;猪瘦肉洗净,切小块。把上述用料一起放入砂锅,加适量清水,先用武火煮沸,再用文火熬煮 1~2 小时。有清热消暑、理气健脾的功效。

### 火形人

#### 清热祛暑别放松

饮食调养:宜多吃消暑生津、益气养肝的食物,如冬瓜、番茄、菠萝、香蕉、草菇、葛根、鸭子、蕨菜等。

药膳可选择“葛根荷叶瘦肉汤”:猪瘦肉 250 克,鲜葛根 250 克,鲜荷叶 15 克,精盐适量。猪瘦肉洗净,切小块;葛根去皮洗净,切块;荷叶洗净。把全部用料一同放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸,小火煮 1 小时,加精盐调味即成。有清热祛暑、健脾益气的功效。

### 土形人

#### 玉米须可祛湿健脾

饮食调养:宜吃具有益气生津、清热祛湿的食物,如冬瓜、鸭肉、芥菜、茭白、苦瓜、沙葛、莲藕、玉米、水蜜桃、绿豆等。

药膳可选择“白玉猪小肚”:猪小肚 500 克,白茅根 60 克,玉米须 60 克,大枣 10 枚,盐、生姜粉各适量。将猪小肚去净油脂,切开,用盐、生姜粉拌擦后用水冲洗,放入开水锅内煮 15 分钟,取出在冷水中冲洗;把白茅根、玉米须、大枣洗净。全部用料放入开水锅内,大火煮沸后,小火煨 3 小时,调味后即成。有清热祛湿、健脾益气的功效。

### 金形人

#### 西洋参荸荠生津润燥

饮食调养:适合具有生津润燥、益

气养阴功效的食物,如丝瓜、百合、薏仁、胡萝卜、荸荠、西红柿、葫芦瓜等。

药膳可选择“洋参荸荠饮”:西洋参 10 克,荸荠 50 克,白糖 30 克。将西洋参浸透切片;荸荠洗净,去皮,切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内,加入

清水约 250 毫升,放入白糖,置武火上烧沸,再用文火炖煮 25 分钟即成。有益气生津、除燥热的功效。

### 水形人

#### 南瓜黄瓜清暑祛湿

饮食调养:多吃益气养肝、清暑祛湿的食物,如南瓜、黄瓜、豇豆、西兰花、椰菜、鸭肉、黑豆等。

药膳可选择“玉米须猪苓牛肉汤”:玉米须 60 克,猪苓 30 克,泽泻 10 克,生薏仁 60 克,陈皮 5 克,黑豆 50 克,牛肉 100 克,生姜 10 克,大枣 10 枚,精盐适量。将牛肉洗净,切成小块;其他用料洗净。全部用料一同放入砂锅,加适量水,小火煮 2 小时,加精盐调味即成。有清暑利湿、健脾益气的功效。

## 立秋养生原则

立秋时节的饮食,可少吃葱、辣椒等辛辣食物,多吃酸、咸味食物,如大麦、黑豆、豇豆、鸭子、海带等。

精神调养方面,应收敛神气、心平气和,忌忧郁恼怒,以适应秋季清肃的气候特征。

起居调养宜早睡早起,既顺应阳气的收敛,又能舒展肺气。早起时,在床上放四肢,闭目养神一会儿再起床,避免卧睡贪冷。此外,立秋过后可逐渐增大运动量,但不适宜高强度的运动,应避免过度出汗。(据新华网)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2014 年 8 月 1 日~7 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	74
其他内科系统疾病	66
其他类别外伤	61
心血管系统疾病	18
酒精中毒	8
其他	5
脑血管系统疾病	4
妇、产科	4
药物中毒	1
抢救前死亡	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 243 次。8 月 7 日,为中国传统二十四节气中的立秋。也就是说,立秋后,天气将逐渐凉爽,与此同时,各类秋季病也开始“骚扰”市民。经过长期高温的袭击,人体的免疫力已经下降,再加上季节交替之时冷暖相间、病菌滋生等原因,老人、小孩等体质较差者一时难以适应过来,很容易患上感冒。

医生建议,老人、小孩此时应注意夜里不要受凉,尽量少用空调和电扇,注意冷暖变化,及时增减衣物,以防疾病“秋后算账”。尽量多喝些生姜红糖水,千万不要快速饮进大量冷水或冰镇饮料,以免损坏身体。尽量减少或避免与感冒病人近距离接触,多参加一些体育锻炼,比如散步、打球等,提高自身的抵抗免疫能力。

(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:2014 年 8 月 1 日~7 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	814
儿科	787
肺病科	712
脑病科	621
皮肤科	564
妇、产科	525

温馨提示:8 月 7 日立秋了,从气象学上讲还未到真正意义上的秋天,天气依然很炎热,但离秋天已经不远了。立秋之后,昼夜之间温差逐渐增大,也是呼吸道疾病患者发病相对较多的季节,尤其是支气管、哮喘等呼吸道病人,尤其应该过早注意预防。

医生提醒,呼吸道疾病患者的居室要多开窗通风,加快空气流通,保持空气新鲜。咽痛、鼻塞、咳嗽等都是上呼吸道感染的典型症状,这些症状出现时要及时处理,防止感染进展而成为肺炎。建议市民多参加一些帮助提高耐寒能力的运动项目,如长跑、登高、骑自行车等。同时,在饮食上,市民可多吃一些新鲜蔬菜和水果,少吃一些辛辣食物,并保持愉快心情。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

### 周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:  
1. 种植牙  
2. 三叉神经痛  
3. 颌面外科手术  
4. 牙齿美容  
5. 难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394—8281120