

当心药膳变“毒膳” 冻坏的果蔬不宜吃

秋冬饮食有讲究

天气渐凉，人体受气温的影响，生理功能和食欲等均会发生变化。此时，合理调整饮食，保证必需营养素的充足摄入，提高机体的耐寒能力和免疫功能等就显得尤为必要。那么，怎样才能吃得健康又安全呢？



当心药膳变“毒膳”

秋冬是进补的最佳时节，许多家庭喜欢买些中药材，炖汤时加入或者添加到食物中去，以求进补。不少餐馆也纷纷打出药膳的招牌，以此招揽顾客。但专家指出，药膳进补不能忽视“药食两用”食材的毒性，盲目应用当心药膳变“毒膳”。

清华大学第一附属医院中医科主任初笑鸥指出，药膳是调理性饮食行为，是介于“药”与“食”之间的特殊膳食，需要遵循中医辨证论治的原则，应因人施膳，然而餐馆中的药膳常常为“一锅煮”，乱放药材、剂量不准等用药不规范现象比比皆是。其实，药膳不能包治百病，也并非人人都能吃，一些食材存在毒性，擅自进食很可能导致中毒。

药食两用的食材大体可分为三类：1. 陈皮、红枣、山药等，这一类材料较为安全；2. 当归、五味子、珍珠母、蜂胶等，这一类材料可在医生指导下食用；3. 八角莲、千金子、六角莲等，这些药材在中药中属于“有毒物”，如若不慎添加，会对人体造成伤害。此外，中药与食物也存在诸多搭配禁忌，例如猪血、萝卜忌地黄、何首乌；鲤鱼忌朱砂等。

专家提醒，每味中药的性味、归经、主治和用量禁忌都有自己的特点，中医药膳的最基本原则是辨证，哪怕是平和的补药，如不对症或不适合体质，盲目食用不但于进补无效，反而会危害健康。

冻坏的果蔬不宜食用

秋冬养生，温度需要特别注意，不仅要注意身体的保暖，食物的防冻也不容忽视。购买食材的时候要仔细挑选，不要挑那些被冻坏的水果或蔬菜，这些果蔬不仅在口味上有改变，其营养价值也有所流失，有些果蔬在被冻坏之后还很可能产生毒素。例如，橙子在冻坏之后，橙皮中的油脂会渗透到果肉中，吃起来会有一种苦味。再如，白菜在冻坏之后易生成亚硝酸盐、硝酸盐，食用之后会有头晕、恶心呕吐等中毒症状。

羊肉狗肉有禁忌

天气寒冷，人们喜欢吃些温热的食物以抵御严寒，如在我国，北方人冬季爱吃羊肉，南方人冬季爱吃狗肉，但在食用的过程中，如果不注意和其他食物的搭配，就有可能产生不良的作用。

首先，吃完狗肉、羊肉后不宜立即喝茶。因为茶叶中含有较多的鞣酸，吃完肉马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸与肉中的蛋白质结合，形成鞣酸蛋白质。这种物质可使肠蠕动减弱，进而诱发便秘。

其次，狗肉、羊肉不宜与醋同食，因为醋酸具有收敛作用，不利于体内阳气的生发，与狗肉、羊肉同食会降低其温补作用。

此外，狗肉、羊肉不宜与西瓜、南瓜同食。西瓜性寒，进食后不仅大大降低狗肉、羊肉的温补作用，且有碍脾胃。而南瓜属于温热食物，如果放在一起食用，极易“上火”。 (据《当代健康报》)

心脑血管疾病 进入高发期 我市患病人数减少

晨报见习记者 刘倩倩

调查显示，每年10月到次年2月的秋冬季节，是心脑血管疾病的高发期。但记者近日调查发现，我市今年到医院就诊的心脑血管疾病患者较往年有所减少。

秋冬季节，天气寒冷，血管收缩变细，容易引起心血供血不足；而且，秋冬季节天气干燥，呼吸会消耗大量水分，加上日常补水不足，导致血液黏稠度过高，进而使血液流通不畅，可能导致血管堵塞；另外，室内外温差较大，血管的剧烈收缩易使得血管壁上附着的斑块脱落，斑块随血液流到狭窄的地方就容易堵塞血管。按理说，秋冬之交正是心脑血管疾病的高发期。

11月2日下午3时，记者在市人民医院挂号处看到，已有15人在心血管科挂号，25人在脑血管科挂号。医院的一位负责人告诉记者，与往年相比，这段时期前来就诊的患者大大减少了。市人民医院神经内科脑血管病专家张主任告诉记者：“今年以来，心脑血管疾病患者与往年相比减少了，这与国家政策、人们的健康意识是分不开的。老百姓有了医疗保险，稍有不适就会来医院看看，很多疾病都得到了有效控制。”

11月5日，记者又来到京立医院，心血管内科副主任医师李俊杰告诉记者，最近，我市气温变化不太明显，加上大部分患者按时检测血压、定期体检，稍有不适及早医治，与往年相比，这个“高发季”的患者确实有所减少。

当日，市中医医院的内科病科门诊张医生告诉记者：“我们医院收治的心脑血管疾病患者人数与去年同期基本持平。”而鹤煤总医院内科专家门诊的李医生告诉记者，如果气温骤降，心脑血管疾病患者会增加，往年这个时候，病人会很多，但今年气温还没有出现太大变化。

市人民医院神经内科脑血管病专家张主任告诉记者，心脑血管疾病是心脏血管疾病和脑血管疾病的统称。由于心脑血管疾病具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多即“四高一多”的特点，所以听起来十分可怕，但心脑血管疾病并非不能预防。在日常生活中，人们若能在衣食住行方面多加注意，合理膳食，科学生活，定期体检，养成低盐、低油的饮食习惯，同时戒烟限酒，就可在预防心脑血管疾病的同时强身健体。



小腿肿胀是怎么回事

健康周刊QQ群“缘”：她一到晚上就会小腿肿胀，是怎么回事？

京立医院中医科副主任医师陈兴金：根据单一症状不能判断是何种病症引起的，可能是肾病或脚气引起的，也有可能是妇科疾病，建议去医院看一下。 晨报记者 范丽丽

常患口腔溃疡怎么办

健康周刊QQ群“天气影响心情”：她经常患口腔溃疡，用过多种药物也不见效，怎么办？

京立医院中医科副主任医师张爱梅：口腔溃疡是体内热引起的，同时内服、外敷中药可以治愈。 晨报记者 范丽丽

月经量多是怎么回事

读者刘女士：她今年42岁，近两个月月经量多，周期短，脸色蜡黄，还会头晕，是怎么回事？

爱民医院妇科主任张淑利：可能是子宫肌瘤引起的。子宫肌瘤能使月经周期缩短、月经量增多、经期延长。体内失血过多可能导致贫血，引起头晕。建议尽早去医院治疗。 晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题，可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问，小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

红薯蘸油润肠通便

红薯味道甜美，含有膳食纤维、多种维生素及钾、硒、钙等矿物质，营养价值很高，是世界卫生组织评选出的“十大最佳蔬菜”的冠军。

红薯中含有大量的膳食纤维，能够有效刺激肠道蠕动和消化液的分泌，对消除便秘很有帮助，同时还能降低肠道疾病的发生率。此外，红薯还富含钾和维生素C，有助改善人体水肿现象。日本管理营养师浅野麻美子称，在增加膳食纤维基础上再摄取少许油分，润肠通便的效果会更好。因此，红薯煮熟后淋上少许初榨橄榄油，风味更佳，润肠效果也会更好，可以替代部分主食。

除此之外，红薯的热量只有同等重量大米的1/3，几乎不含脂肪和胆固醇；同时又能有效阻止糖类变为脂肪，有利于控制体重。但是，红薯的含糖量高，空腹吃时会产生大量胃酸，使人有“烧心”的感觉；红薯还含一种氧化酶，在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体，吃得过多，会出现腹胀、打嗝等症状。



骨质增生、滑膜炎 用国药治好了

在大兴安岭山区，有一奇人刘仁松 80 年专攻骨病，他针对关节软骨退变的根本原因，反复研制而成的治疗性国药准字“活血风寒膏”，通过液质透骨，入药，使关节软骨的每一个细胞都浸润在药物的全面滋养之中，全面修复受损骨细胞，不管病情有多重，病有多久，只要按穴位用药，病情当晚减轻，实现一夜就能下床。数日炎症消除，两个礼拜跑步、做家务犹如常人。

孟先生患膝关节疼痛肿胀，伸不直、弯不下，久坐站起迈不动步，上下楼梯得要命。拍片诊断为关节间隙狭窄，骨质增生，滑膜炎，经过对比认准了“活血风寒膏”是国药，就买了 12 盒，用药当晚就明显减轻，一周就能走五六里路，现在关节灵活自如，至今 4 年从未反复。

专家提醒：“活血风寒膏”纯中药，对骨病有特效，被批准为国药准字 Z20026551，专治：骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等。特大优惠：买 3 盒送 1 盒，买 6 盒送 3 盒。

康复专线：0392-2701179 市内送货
地址：保生堂药房（老区人民医院斜对面） 市内送货 郊县邮寄

告别失眠、抑郁症 困扰

失眠症：入睡困难，多梦易醒，醒后难以再入睡等。
抑郁症：悲则失望，情绪低落易伤感流泪，感到生活没有意义，觉得活着没意思，空虚不快乐等。
强迫症：反复洗手，反复擦桌子、反复想一件事等。
焦虑症：心烦意乱、坐立不安、心悸、头沉闷、胡思乱想等。
精神障碍：胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。
恐惧症：胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。
疑病症：对某部位的敏感增加，进而怀疑、过分关注，疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色：中医辨证施治，一人一方，对症下药，一个疗程效果明显。病人愿意主动与人交往，失眠多梦，焦虑，情绪低落，悲观失望，胡言乱语、精神异常等症状全面消失。一服患者二至三疗程痊愈，中医中药花钱少，疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3961120

强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝

谷德宝骨细胞修复液是谷氏治骨秘方，由 30 多种名贵中草药与国外高分子液质生物渗透技术高度提纯相结合而研制，骨细胞修复液是针对骨细胞的，能穿透骨膜打开粘连，全面修复受损骨细胞，效果直接，又快又好。

骨细胞修复液治骨细胞的两大突破：一、液体渗透修细胞，红肿、疼痛，瞬间消；二、液体渗透活细胞，旧骨变新骨，骨病彻底好。

骨细胞修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损，对滑膜炎、滑膜炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药 30 秒内渗入骨髓；快速修复受损骨细胞，3 分钟止痛消，10 分钟消红肿，3 个疗程关节灵活，骨病康复。 相信品牌的力量！

厂家特举行买一盒送一盒，买五盒送两盒的优惠活动

老区地址：保生堂药房（市人民医院斜对面） 电话专线：13783023307
淇滨区地址：益生堂大药房（淇河路中裕市中医院东侧）（市内送货，郊区邮寄）