

# 广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 8 月 15 日星期一 第 15 期(总第 1067 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

《健康报》推出面向基层医生的公益性新媒体平台  
首款“基层医生 APP”宣布上线

据健康报报道日前,由《健康报》推出的全国首款面向基层医生的公益性新媒体平台——“基层医生 APP”宣布上线。这一平台将为广大基层卫生服务工作者打造一个集卫生资讯传播、医改政策解读、适宜技术培训等为一体的工作应用平台,希望以此助力基层卫生服务能力提升,让工作、学习变得简单便捷。用户可在安卓系统和 iOS 系统各应用平台免费下载使用该移动应用。

“基层医生 APP”是在《健康报·村医周刊》原有市场需求下构建的。《健康报·村医周刊》是 2009 年 7 月由原卫生部指导、健康报社创办的,全国唯一一份专门为乡村医生量身定制的公益性报纸。在“互联网+”的大背景下,为更好地服务于广大乡村医生,经国家卫生计生委批准,《村医周刊》取消纸质版报纸的出版,启动新媒体平台转型工作。

当前“基层医生”不仅面向百万村医,也服务包括乡镇卫生院、社区卫生服务中心等机构在内的广大医务人员。

“基层医生 APP” 1.0 版本设有四大模块:

村医周刊:《健康报》近 10 年 7 万余篇文章,可随意检索权威健康资讯;

用药参考:以商品名、通用名为关键词,都能迅速链接药品说明书内容;

分诊助手:输入病程、症状等信息,智能分诊协助精准匹配科室,快速发现真实号源;

村医培训:基于今年全科执业助理医师考试大纲,梳理相关知识体系,从知识要点到技能操作,让学习变得轻松。

## 严厉打击涉医违法犯罪 推进平安医院建设

市卫生计生委等 9 部门联合召开动员大会 部署落实《关于严厉打击涉医违法犯罪专项行动方案》

穗卫计讯 8 月 4 日,市卫生计生委、市综治办、公安局、司法局等 9 部门联合召开“广州市严厉打击涉医违法犯罪专项行动 推进平安医院建设动员大会”,部署落实国家卫生计生委等 9 部门联合印发的《关于严厉打击涉医违法犯罪专项行动方案》,自即日起开展为期 1 年的打击涉医违法犯罪专项行动,促进医疗秩序根本好转,构建和谐医患关系,保护医务人员和患者合法权益,推进平安医院建设。

会议通报,市卫生计生委、综治办、公安局、司法局等部门认真贯彻落实,市创建平安广东、平安广州的精神,按照“预防为主、标本兼治、打防并举、健全机制”的原则,坚持一手抓严厉打击涉医违法犯罪行为,一手抓医疗纠纷预防与处理长效机制建设,健全完善院内调解、人民调解、司法调解和医疗风险分担机制(以下简称“三调解一保

险”),医疗秩序和医患关系持续改善。2015 年,在医疗卫生机构总诊疗量不断增加的前提下,全市医疗纠纷数量和涉医违法案件数量持续下降,医患关系总体向好。

会议指出,各区、各有关部门要充分认识打击涉医违法犯罪的重要性和紧迫性,深刻把握涉医违法犯罪行为长期性、复杂性的特点。要划清涉医违法犯罪与医疗纠纷的界限,任何理由也不能成为寻衅滋事、侮辱医务人员、扰乱医疗秩序甚至暴力伤医的借口。要突出依法处置,系统治理,依据《刑法修正案(九)》有关法律法规及政策措施,进一步强化部门联动,加大执法力度,做到“有法必依、执法必严、违法必究”,严厉打击涉医违法犯罪行为,维护正常医疗秩序,维护医患双方合法权益。

会议强调,坚持系统治理、依法治理、综合治理和源头治理,通过开展专

项行动,进一步巩固工作成果,完善打击涉医违法犯罪的长效机制,促进医疗秩序根本性好转。大力推进“三调解一保”的医疗纠纷调解体系,不断完善院内调解制度,持续提升医疗纠纷人民调解覆盖率,推进医疗责任保险县级医院全覆盖,加强院内投诉、人民调解、司法诉讼、保险理赔等工作的有效衔接。持续深化医药卫生体制改革,巩固提升医疗服务管理水平,强化医疗卫生行业监督管理,从根本上化解医患矛盾。

会议要求,各区、各有关部门要加强组织领导,制定相应工作方案并组织实施,进一步增强部门联动,集中开展打击涉医违法犯罪,形成强大声势,要确保各项工作落地、落小、落实。加强新闻宣传和舆论引导,做好信息发布工作,引导形成健康的舆论环境和理性的社会心态。

### 新闻链接:市卫计委举办创建“平安医院”专项培训班

穗卫计讯 8 月 4-5 日,市卫生计生委举办了 2016 年广州市创建“平安医院”专项培训班。市卫生计生委副主任欧阳文在开班仪式上作了重要讲话,各区卫生计生局分管领导和医政科科长,全市二级以上医院主要负责人和医务科长参加了专项培训。

培训班上,市公安局法律专家、警务专家喻锋针对近期暴力伤医案件多发态势,就各级医疗机构如何加强安全建设切实维护医疗秩序做了详细指引;广州公益医调委、广州市医学会等有关专家对预防医疗纠纷、和谐医患关系提出宝贵的意见和建议;番禺区卫生计生局、市第一人民医院、市妇女儿童医疗中心、广州医科大学附属第一医院分别就各自创建省级平安医院示范区、示范点进行的经验分享;全体参加培训人员就培训学习心得和创建平安医院工作进行了深入的沟通和交流。

### 国家卫计委到花都区调研

穗卫计讯(通讯员 龚琴) 8 月 9 日下午,国家卫生计生委流动人口服务中心肖子华副主任到花都区调研。广州市流动人口办负责人、花都区卫生计生局和新华街主要领导陪同调研。

调研组对花都区流动人口社会组织发展现状进行了了解,实地察看了湖南省新田县

### 黎明副市长到广州血液中心调研

《广州卫生》讯(通讯员 聂咏梅) 8 月 3 日,黎明副市长到广州血液中心调研。调研组首先参观了血液中心体检采血部、成分血制备部等部门,随后听取了中心主任付涌水的工作汇报。

黎明副市长对奋战在一线的工作人员表示感谢,对我市采供血工作所取得的成绩表示肯定。针对我市采供血工作目前存在的困难作出了具体的部署,她要求,要进一步加强献血者的服务,保护献血者的爱心;尽快落实 2014 年广州市无

偿献血工作发布的《关于进一步加强我市无偿献血工作的实施意见》和《广州市无偿献血工作实施规划》,建立我市采供血工作的长效机制;进一步加强互助献血的管理,联合公安部门,加大对“血托”的打击力度;结合卫生强市的建设,进一步研究人才激励机制和绩效方案,最大限度调动人员的积极性,确保医疗用血的质量。

市政府赵南先副秘书长、市卫生计生委唐小平书记、欧阳文副主任等陪同调研。

### 陈怡霓主任到荔湾区督导登革热防控工作

穗卫计讯 8 月 8 日,市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓到荔湾区督导检查登革热防控工作。陈主任先后到金花街、龙津街疫点范围的住宅小区、内街小巷、单位等现场检查了孳生地清理、灭杀成蚊、入户搜索等疫情处置措施落实情况。随后在龙津街政务中心召开了荔湾区和越秀区卫生、爱卫,以及金花街、龙津街、逢源街、光塔街、六榕街 5 街道领导座谈会。荔湾区副区长邹瑜、省疾控中心副主任宋铁,两区卫生计生局主要领导,和两区疾控中心专家参加了检查或座谈。

座谈会上,陈主任要求两区认清当前登革热疫情严峻形势;指出了前期疫点处置工作中存在的孳生地清理不到位,病例仍在续发等问题;要求两区 5 街道全力组织疫情防控工作,务必尽早控制本地疫情,要切实动员各部门,各街,各单位,各小区力量,开展爱国卫生行动,落实以清理孳生地为主的综合防控措施;要制定周密工作方案,抽调人力物力,包干到户,责任到人,加强督导、检查、评估、通报。陈主任指出 6 月份越秀区对六榕街疫点的处理经验可供借鉴。宋铁副主任指出要落实疫点速灭成蚊工作,孳生地清理要建立风险排查机制,掌握疫点范围的高风险,并优先处置。

### 市卫计委组织控烟综合执法行动

穗卫计讯 7 月 25-28 日,由市卫计委组织,市控烟办会同市公安局、市食品药品监督管理局、市卫生监督等单位开展控烟综合执法行动,抽查了越秀、花都、南沙和从化区共 41 家单位和场所,包括餐饮场所 20 家、党政机关 11 家、企事业单位 1 家、医疗卫生机构 7 家和互联网上网营业场所 2 家。

从检查情况看,大部分被检单位重视控烟工作,有宣传海报,大多数无烟场所禁烟标志、标识张贴规范,工作人员对

### 广州市人口福利基金会完成换届

《广州卫生》讯(通讯员 苏金英) 7 月 19 日,广州市人口福利基金会第五届理事会第一次会议在广州召开,圆满完成换届工作。会议任命了广州市人口福利基金会副会长、选举产生了新一届理事会理事长、执行秘书长,审议通过了副秘书长及专家组组长、副秘书长。段建华当选为广州市人口福利基金会第五届理事会理事长。根据中央有关规定及广州市人口福利基金会章程,按新

## 简讯

### 越秀区召开防控登革热疫情工作现场会议

8 月 1 日下午,越秀区谢伟光副区长在六榕街主持召开越秀区防控登革热疫情工作现场会议。会议首先现场观摩了六榕街百灵路兴隆东社区疫点处理情况,随后在六榕街道办事处听取了区卫计局对近期登革热防控工作情况和爱卫灭蚊行动情况的汇报,六榕街登革热疫情处置经验介绍,光塔街、东山街的登革热疫情防控工作汇报。会议要求:各街道要严格按照卫计部门发布的监测指标及指引开展蚊媒消杀和清理孳生地工作;严格执行每周二、周五的灭蚊大行动;总结六榕街防控经验,主要领导亲自抓,做好联防联控。(王有为)

### 北京街开展登革热防控知识培训

7 月 28 日、29 日下午,越秀区北京街联合社区卫生服务中心开展了两场登革热防控知识培训,分别面向社区和机关单位,包括社区居委会主任、各线专干在内的 83 名社区工作人员与 59 个机关单位的代表参加了培训。北京街道办事处副主任黄戎进表示,今年的登革热防控工作已进入传播风险期,北京街将继续保持高度重视,组织协调好全街工作人员,加强业务培训,加强督导巡查,动员好辖内居民和单位,倾倒积水、清理蚊媒孳生地,筑牢登革热防控的基础防线。(胡亚军)

### 番禺区召开第四次巩固国家卫生城市工作会议

8 月 5 日上午,番禺区爱卫办组织召开全区第四次巩固国家卫生城市工作会议。区政府办调研员梁伟成、区相关职能部门和 10 个街道有关领导和负责同志参加了会议。会议对迎检工作进行了再动员、再部署,要求各相关职能部门及街道坚定信心,统一思想,鼓足干劲,根据温国辉市长关于“实行严格的失分责任制,谁丢分谁负责,谁丢分问责谁”的要求全力以赴迎国检。(胡敏)

### 荔湾区开展三级甲等医院专项监督检查

根据相关法律法规和省级文件要求,荔湾区卫生监督所近期针对广州医科大学第三附属医院、广州市中医医院、广州中医药大学附属骨科医院、广州市惠爱医院 4 间三级甲等医院开展专项监督检查,内容包括机构执业、传染病防治、临床用血、放射诊疗等。检查情况良好;对检查中发现的问题,卫生监督员现场制作了《卫生监督意见书》,提出整改意见。(张洪梅)

### 黄埔区(萝岗片)举办健教好讲师演讲竞赛

8 月 11 日,2016 年黄埔区(萝岗片)健康教育好讲师演讲竞赛活动拉开帷幕,13 名来自各医疗卫生机构的选手参加了本次比赛。各参赛选手紧扣“高血压、糖尿病”主题,辅以课件展开精彩对决。经过 2 个多小时的激烈角逐,最终来自永和街社区卫生服务中心的选手拔得头筹。(曾君玲)



社区医护人员正在进行家庭病床服务。

## 足不出户! 癌症患者居家享受医疗服务

石门街社区卫生服务中心建立家庭病床服务癌症患者

《广州卫生》讯(通讯员 蔡景浩) 8 月 10 日,石门街社区卫生服务中心安排 3 名医护人员到癌症患者陈伯家中开展家庭病床服务,陈伯对自己在家中就能享受优质医疗服务感到十分满意。

据悉,陈伯家住石门街红星村,今年 3 月被检查出患有肺癌,经三甲医院诊断为“右肺中叶肺癌并右肺上叶不张及右肺内多发转移瘤”,住院一段时间后现在家休养。

此前,陈伯就曾接受过石门街社区卫生服务中心红星站点团队的服务,在团队长林国洪医师的帮助下,该站点团队为陈伯建立了健康档案,还为他提供量血压、测血糖、心电图、抽血等一系列健康体检,通过医护人员的悉心服务,陈伯及其家属了解到社区卫生服务中心的基本医疗、预防保健等功能。

了解到陈伯行动不便,石门街社区卫生服务中心随即安排医护人员上门为他建立了家庭病床,并细心做了体检、诊断及护理。为了减轻陈伯家庭负担,医护人员还建议其在社区定点医保,让陈伯足不出户就能享受家庭病床带来的居家医疗服务,同时还能纳入医保报销。陈伯及其家属感受到了社区卫生服务中心带来的优质服务和便利,对医护人员连声称赞。

### 番禺区预防接种门诊将逐步实现全流程数字化

## 沙头街率先体验疫苗接种掌上新服务

《广州卫生》讯(通讯员 詹海燕) 7 月 27 日,番禺区沙头街社区卫生服务中心预防接种手机 APP 正式上线,成为全市率先实现疫苗接种服务全程数字化的接种点。预计今年年底,全区 17 个疫苗接种点可陆续开通此项服务。

数字化预防接种门诊是线上通过家长手机 APP 及医生后台端,现场配备取号、叫号机显示、预检登记、接种核对、留观计时为一体的数字化全流程质量控制接种门诊服务。将疫苗接种服务融入信息化建设,是番禺区落实智慧健康建设的具体措施之一。预防接种手机 APP 在全区广泛使用后,将实现四大改善:

一是接种时间有提醒,降低漏种及延时接种情况发生。家长通过 APP 不仅可以了解儿童已开展的疫苗接种情况,还可以实时收到接种提醒。根据自身需求查询接种点的疫苗接种情况,有效掌控接种时间。

二是社区接种可预约,降低现场等候耗时间。需接种的市民通过 APP 预约时间,现已开通服务的社区平均等候时间从 1 小时左右缩减为 10 分钟内。这不仅节省了家长的时间,也优化了接种点的秩序。

三是接种全程可参与,提高疫苗接种安全保障。接种全流程信息化管理,家长可参与到整个接种环节,医生家长同

时核对儿童信息及接种疫苗种类,接种完成后,系统会自动设定并提醒所需留观时间,进一步提升了接种安全。

四是接种报告可打印,提高儿童入学查验便利。接种门诊还配备入园入学查验验证机,家长可自助打印儿童疫苗接种报告,交给幼儿园或学校查验。

目前,番禺区沙头街社区卫生服务中心作为此项服务的试点单位,已可为辖区群众提供全流程数字化的疫苗接种服务,将进一步完善服务流程提供宝贵经验。番禺区卫计局希望广大家长也积极参与到接种体验改善项目中,下载手机 APP 并使用预约功能,共同营造安全、有序、和谐的就医环境。

### “两学一做”学习教育

## 消除地铁卫生隐患 落实监督迎接国检

市卫生监督所以“两学一做”为抓手,落实地铁卫生监督重点检查,联合市疾病预防控制中心共同完成 2016 年上半年地铁卫生监督监测抽检任务。

监督监测全覆盖,严格检查不放松

按重点计划要求,该所对市卫计委发证的地铁运营单位进行日常监督检查,随机抽检广州地铁各线路共 16 个站,重点检查卫生许可证亮证经营、从业人员持有健康证明和卫生知识培训合格证明、卫生管理档案资料的建立、公共区域的清洁消毒、集中空调通风系统的清洗维护等情况。并将今年上半年地铁卫生监督抽检不合格的 8 个站列为重点监督对象进行 100% 全覆盖检查。从监督检查结果看,各持证地铁站基本能

按要求落实相关卫生管理规定。

监测分析找问题,同期对除隐患

对 10 个地铁站台集中空调通风系统进行抽检监测,抽检样品 208 宗,合格 197 宗,合格率为 94.7%,不合格项目主要为送风中细菌总数及真菌总数、新风量。相较于 2015 年上半年监测抽检情况,抽检合格率提高 1.4%,未在冷却(凝)水中检出嗜肺军团菌;对 10 间地铁站运营单位站空气进行监测检查,共监测地铁站台空气 270 宗,合格 266 宗,合格率 98.5%,主要不合格项目为微小气候(温度),其他指标符合《公共交通等候室卫生标准》(GB9672-1996)要求。相较于 2015 年上半年监测抽检情况,抽检合格率提高 1.5%,未发现风速

超标的情况。

针对问题整改落实,以学促做迎国卫

针对检查中发现的集中空调通风系统卫生不合格,卫生档案资料中索证资料不齐全,空调送风中的细菌总数和真菌总数超标(合格率为 76.7%、90%),新风量不达标(合格率 90%),如一号农讲所站空调回风口滤网有积尘;六号线东湖站消毒产品索证资料不齐全,APM 线林和西站现场未能提供消毒产品索证资料等问题,在对照《国家卫生城市标准》量化指标的基础上,卫生监督所现场发出监督意见书,要求地铁运营单位立刻整改,并指导落实各项整改措施。

(委综合监督处、市卫生监督所 供稿)

【消化病科普】专栏

中山大学附属第一医院胃肠外科中心

马晋平 教授、主任医师

小陈得“胃病”好几年了,每次一饿就疼,吃点东西就好了,反反复复发作,出差加班尤其容易发作,时好时坏,没有正规治疗。

但最近,同样是有多多年饿了就疼的“胃病”同事在一次聚餐后出现了穿孔,急诊送到医院开刀。原来是十二指肠溃疡导致的穿孔。小陈妻子听说了,把她吓得不行,觉得要赶快重视起来,于是催促丈夫赶紧看医生接受正规治疗。

胃十二指肠溃疡很常见

消化性溃疡包括胃溃疡和十二指肠溃疡,之所以叫做“消化性”溃疡,主要是由于其溃疡形成与胃酸/胃蛋白酶的消化作用有关。

# 一饿就痛,一吃就好?原来是十二指肠溃疡

溃疡和糜烂病程度不同,糜烂是一个局限性的粘膜缺损,它不穿透粘膜肌,愈合后不留任何痕迹;而溃疡的粘膜缺损穿透整个粘膜层,时常穿入甚至穿透其他各层,愈合后遗留疤痕。

胃酸和幽门螺杆菌是溃疡发生的两个重要因素,严重的溃疡甚至可以穿透整层胃壁。

消化性溃疡作为一种常见病,发病率非常高。据早期统计,约10%-12%的人一生中会患消化性溃疡,发病人群更是非常广泛。近年来,随着社会节奏的加快、生活压力的增大,从医院就诊人数来看,消化性溃疡发病率还是非常高的。

胃十二指肠溃疡腹部疼痛,胃灼热,打嗝……部分患者因治疗不当,溃疡反复发作,严重时甚至出现出血、穿孔、幽门梗阻及溃疡癌变等并发症,严重威胁患者身心健康。

消化性溃疡的疼痛特点

十二指肠溃疡的疼痛多出现于中上腹部,或在脐上方,或在脐上方偏右处;胃溃疡疼痛的位置也多在中上腹,但稍偏高处,或在剑突下和剑突下偏左处。因为空腔脏器的疼痛在体表上的定位一般不十分确切,所以,疼痛的部位也不一定准确反映溃疡所在解剖位置。

疼痛性质多呈钝痛、灼痛或饥饿样痛,一般较轻而能耐受,持续性剧痛提示溃疡穿透或穿孔。疼痛常因精神刺激、过度疲劳、饮食不慎、药物影响、气候变化等因素诱发

或加重;可因休息、进食、服用酸药、以手按压疼痛部位、呕吐等方法而减轻或缓解。

消化性溃疡发作有长期性、周期性和节律性等特点

长期性:由于溃疡发生后可自行愈合,但每于愈合后又好复发,故常有上腹疼痛长期反复发作的特点。整个病程平均6-7年,有的可长达一、二十年,甚至更长。

周期性:上腹疼痛呈反复周期性发作,乃为此种溃疡的特征之一,尤以十二指肠溃疡更为突出。中上腹疼痛发作可持续几天、几周或更长,继以较长时间的缓解。全年都可发作,但以春、秋季节发作者多见。

节律性:溃疡疼痛与饮食之间的关系具有明显的相关性和节律性。在一天中,清晨3点至早餐的一段时间,胃酸分泌最低,故在此时间内很少发生疼痛。

十二指肠溃疡的疼痛好发在二餐之间,持续不减直至下餐进食或服药物后缓解。所以有一饿就痛,吃点东西就好转的特点。

而胃溃疡疼痛的发生较不规则,常在餐后1小时内发生,经1-2小时后逐渐缓解,直至下餐进食后再复出现上述节律。

消化性溃疡的治疗和预防

目前大部分患者通过使用三联或四联疗法基本都能起效。但胃十二指肠溃疡易复发是其一大特点,复发与不规律治疗、饮食生活习惯也有很大的关系,因此,患有胃溃疡的人

在生活中时要注意以下几点:

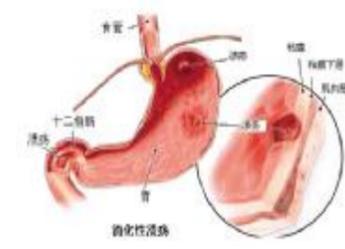
1、**遵医嘱,治疗幽门螺杆菌:**治疗消化性溃疡的药物可分为抑制胃酸分泌的药物和保护胃黏膜的药物两大类,常与根除幽门螺杆菌治疗联合使用。需遵医嘱,切忌症状好转就擅自停药,不规范用药容易导致幽门螺杆菌耐药或复发,也容易致溃疡复发,有效根除幽门螺杆菌能大大减少溃疡复发。治疗停药2周后记得复查幽门螺杆菌,家里有人感染幽门螺杆菌最好分餐或一同治疗,避免交叉感染。由于医学治疗的特殊性,具体方案需和你的医生诊疗后决定。

2、**戒烟酒:**吸烟会引起胃黏膜下血管收缩、痉挛,胃黏膜出现缺血,不利于溃疡愈合。高浓度白酒会直接破坏胃黏膜屏障,导致胃黏膜损伤,得了胃十二指肠溃疡更不能喝酒。

3、**注意休息:**不可过度劳累,避免紧张的情绪,精神压力会改变胃肠道血供,对十二指肠溃疡愈合不利,要注意调整好。因为不少人会因为工作压力突然或精神压力诱发原本“沉睡”的胃十二指肠溃疡。

4、**饮食:**进食要定时定量,不要饿一顿,饱一顿,也不要暴饮暴食。多吃蔬菜水果米面等,少吃大鱼大肉,因为这类会导致胃酸分泌过多,不利于溃疡愈合,且可能加重胃痛症状。避免食用咖啡、浓茶、辣椒等刺激性食物。

5、**如果有服用抗血栓药或止痛药应酌情更换:**以阿司匹林为代表的非甾体抗炎药,在预防心脑血管疾病和消炎止痛方面应用广泛,但这类药物有一个比较明显的副作用就是容易导致胃黏膜受损。如果得了胃十二指肠溃疡,最好寻求医生建议是否继续使用,酌情更换或停用这类药物。



## 白云人民医院成功抢救一名胎盘早剥患者

广州卫生讯(通讯员 蔡景浩、肖慧芳) 7月19日,一名孕妇因下腹疼痛、阴道出血由家人送到区人民医院。院方立即开通绿色通道,迅速成立抢救小组。经诊断,该孕妇为胎儿宫内窘迫、胎盘早剥,经过全院上下2小时惊心动魄的大抢救,最终母子平安。

胎盘早剥是妊娠晚期出血的重要原因之一,是妊娠晚期的严重并发症,可危及母婴生命。据了解,该孕妇姓林,34岁,怀孕37周多,家住白云区大源村。18日下午在家不小心滑了一跤,当时她自觉没有感觉不适。但是19日凌晨4点感觉到胎动较频繁,6点出现下腹疼痛加剧,8点出现阴道流血,她丈夫立即把她送到区人民医院。

孕妇入院时,面色苍白,裤裙血染,医院妇产科陶涛主任凭多年临床经验,考虑胎盘早剥可能性大,立即上报医务科及主管院长,开通绿色通道,并迅速成立由医务科、护理部、妇产科、麻醉科、儿科、B超、检验科等组成的抢救小组。诊断明确后,院方告知家属,孕妇病情重,有胎死宫内、产后大出血的可能,并决定立即在产房手术室行剖宫产术。

短时间内,抢救小组人员迅速到场。10点开始手术,6分钟后,一名成熟男婴经剖宫产取出,体重2600克,无呼吸,心率不正常!此刻,产科何护长、李护长立即配合儿科黄医生对新生儿展开抢救,经气管插管、胸外按压,5分钟后,新生儿恢复自主呼吸,可以正常哭闹,心率恢复正常水平,四肢活动有力,随即转到该院新生儿病区进一步观察治疗。另一边,手术台上的两位医生争分夺秒为产妇止血,经过术中输血、按摩宫体、注射缩宫素,并积极抗休克、抗感染等综合治疗后,孕妇产后收缩良好,11点30分手术完成,生命体征稳定,经过2个小时的抢救,终于母子平安!

7月24日,林女士精神状态和身体状态恢复良好,此时的她已经能够自由地行走,可以出院了。重获新生的她内心说不出的感激:“真的没有想到还可以保住我和宝宝,保住我的子宫,真的太感谢区人民医院的医生和护士!”妇产科陶涛主任告诉记者,看到林女士母子平安,作为医务人员,感到莫大的安慰与鼓舞。

“走”、“步行”是人类活动中最简单、最基础的运动,也是人类保持健康最有效、最容易实现的方式。

坚持步行锻炼可以降低发生多种慢性病的风险,有助于保持健康的体重、缓解抑郁情绪和精神压力、改善老年人的生存质量;还可以帮助糖尿病和高血压病人控制血糖和血压。

30分钟步行的运动量列表

步行类型	运动量(千步)
慢速走,如逛街,散步约3公里/小时,水平路面(平地)	15
中慢速走(约4公里/小时,水平路面);下坡、下山;慢跑(如华尔兹、快步舞)	30
快速走(约4.6公里/小时,水平路面);带少量负重(如书包)约0.5-7千克的负重	40
走路结合(以快速走为主,中途爬山约5.6公里/小时);带较重负重(约7.5-11公斤负重)	75

千步活动量,相当于以4公里/小时的速度步行1000步(约10分钟)的活动量。

## 观白带,看女性生殖健康

医学指导|广东药科大学附属第三医院妇科 包敏 主治医师 通讯员|钟志刚

最近网上有观点认为,女性内裤很干净,没有任何体液或分泌物,这样才是健康和卫生的。——女性内裤真能揭示女性健康吗?如何通过内裤上的白带辨别女性健康?

内裤有分泌物,可以是正常白带

正常女性会有阴道排液,这是女性生殖系统自我保护的一种生理产物,我们称之为白带。白带由阴道粘膜、子宫内膜和宫颈腺体的分泌的液体,脱落的细胞和细菌等组成,正常情况下是白色、絮状、带有粘性,没有气味。影响阴道排液的因素有全身的因素和生殖系统的局部因素。全身因素

如生理周期变化引起激素水平改变,刺激腺体分泌改变从而导致阴道排液情况变化。比如在月经刚结束和后期,白带量少,内裤是干燥的,而在排卵期前分泌物增多,从内裤上就能看到明显的痕迹,随着排卵期的临近,分泌物会变得更多,颜色也会变得更为透明、清爽起来,而且更为粘稠,如果用手接触还会感觉到有些弹性。服用避孕药,会因为含有激素,也会导致白带增多的改变。



随着巴西里约奥运热升温,又有一个“中国特产”继“蚊帐”后在全世界亮了。没错,它就是拔火罐。在4x100自由泳的比赛中,美国泳坛传奇“菲鱼”(菲利普斯)身现清晰的拔罐印记。菲鱼的示范效应,使国内外媒体争相报道拔火罐疗法。

拔罐的原理是怎样的?中医认为,湿、热都是邪,邪气潜藏

在身体里,损伤脏腑,而拔火罐可以将邪气拔出,通过经络的刺激调节脏腑功能,使排毒能力增强,达到治病强身的效果。而从西医角度来看,拔火罐是用负压的方式促使毛细血管扩张,加快血液循环,促进新陈代谢,提高免疫力。

白带异常需注重生殖健康

白带数量多、颜色异常,带有臭味等,说明白带异常,揭示女性可能处于病患状态,需要引起警

觉和重视。女性生殖系统的局部因素是导致白带异常的主要原因,是最容易在内裤上发现的隐私问题。阴道和子宫内炎症,刺激腺体更多的分泌,白细胞参与炎症反应并脱落,导致白带呈现黄色或黄绿色,有腥臭味。霉菌感染后,霉菌大量繁殖导致炎症细胞和内膜脱落,混合形成乳白色凝块状白带如豆腐渣样。血性白带常常见于宫颈糜烂、宫颈炎、子宫内膜癌、阴道肿瘤,部分患者放置节育器后也会有类似情况。

中药调理帮助解决白带问题

“内裤是女性观察自身健康的一个窗口,白带异常可以选择

中药调理,涉及局部病变的则要治疗,”包敏提醒。调理上可以参考李朝龙教授《华医学》清、补、运的组方方式,清除病菌毒素可以选用鱼腥草、马齿苋、黄柏、苦参、贞子、淮山、甘草等,补精神药可以选用红枣、黄芪、白术、党参、仙灵脾、枸杞子等,益气血药可以选用丹参、红花、川芎、木香、薤仁、王不留行和路路通等。

包敏:受访医师包敏从事妇产科工作15年,熟练掌握妇科常见病和多发病的诊疗,师承《华医学》创始人、原南方医院博士生导师李朝龙教授后,擅长于应用清、补、运思路组方治疗如多囊卵巢综合征、月经不调、不孕不育和内分泌紊乱等妇科疑难杂症。

## 警惕拔罐的四个误区

医学指导/广州市中医药大学推拿科 贾超 副主任医师

到正规的有资质的单位做治疗,避开4大拔罐误区。

【误区1】拔罐后肉色越黑越好

贾超解释,在正常的健康状态下,人体皮肤自身有一定的渗透压,拔火罐的力量对皮肤下血管的损伤较小,因此可能拔出后“没什么颜色”。相反,若拔火罐的部位风寒邪湿淤聚,局部处于炎症状态,则同样的火罐,拔罐的位置毛细血管破裂较为明显,甚至呈紫黑、紫红色。

“拔罐后没有什么颜色应该感到高兴,说明你的毛细血管网是正常的,可能只是虚证,身体没什么大问题。”贾超笑道。他还表示,拔罐后皮肤恢复的快慢跟体质有关系,造成皮下淤血后,经常运动、局部血液循环好的人吸收好,就恢复得快。

【误区2】拔罐时间越长越好

贾超指出,拔火罐根据火罐大小、材质、负压的力度各有不同,一般以从点上火闪完到起罐不超过10分钟为宜。因为拔火罐的主要原理在于负压而不在于时间,在负压很大的情况下拔罐时间过长可拔出水泡,在热天容易引起皮肤感染。正确的拔火罐时间应该是在10-15分钟。如果是身体不太好的老人或小孩,时间要减半。

【误区3】拔火罐后洗凉水澡

其实这种做法是不对的。拔火罐后,人体皮肤是在一种被伤害的状态下非常脆弱,最好在拔罐1-2小时后再洗澡。如果很想洗澡,洗澡水的温度要稍高一些。一定不要洗冷水澡,因为此时皮肤处于一种毛孔张开的状态,很容易受凉。洗完澡后还要注意把身体擦干。

【误区4】一不舒服就拔

据贾超介绍,通常拔火罐的位置主要是腰部、背部、肩部、腹部。例如肠胃不适、痛经等患者,都可以在腹部的相关穴位上拔罐治疗,效果也不错。但是,皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布部位,或本身有出血性疾病如糖尿病的患者,高热抽搐者以及孕妇的腹部、腰骶部位,不宜拔罐。因此,并不是什么人都适合拔火罐,想拔哪里就拔哪里的。

健康提醒

小心对待拔罐后出现的水泡

如果留太久出现了水泡等征状,小泡无需处理,仅敷以消毒纱布,防止擦破即可。水泡较大时,用消毒针将水放出,涂以龙胆紫药水,或用消毒纱布包敷,以防感染,特别注意皮肤破损未修复时勿接触生水。

## 健康无需“洪荒之力”

### 简便有效的运动:步行

身体的能量代谢有两种形式:有氧代谢和无氧代谢。步行呼吸的氧气量足以提供运动所需,是有氧运动,主要锻炼心肺功能,预防慢性病,最好每天都进行。“日行一万步,吃动两平衡”,这是适量运动的形象描述,说的是中国人总体追求每日一万步的目标,而每个人根据自己的情况确定一个适量的运动量,使身体达到一个健康的平衡状态。日常生活中的中等速度步行,走1千步大约需10分钟,一小时大约能走4公里。不论是为了锻炼身体还是生

(雨存)

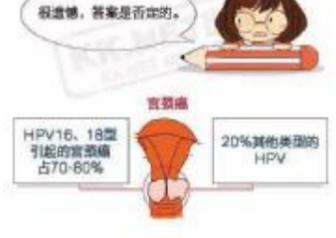
### 一图读懂: HPV疫苗登陆中国,宫颈癌就此绝迹?



2015年7月18日,我国医学界一个重大喜讯的好消息——HPV疫苗终于获得中国食品药品监督管理局的许可,上市啦!



问题一:HPV分型上百种,疫苗全部防住吗?



我们知道HPV16、18型引起的宫颈癌占70-80%左右,另外20%左右的宫颈癌,是由其他类型的HPV引起(比如52型),目前HPV疫苗主要保护HPV16和18型引起的宫颈癌。

问题二:多大岁数可以打HPV疫苗?

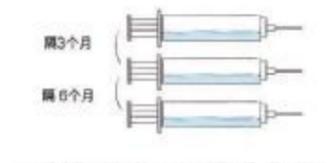


其实最佳的HPV疫苗注射人群,是有性生活的青少年。



美国人比较建议9-26岁的女性注射疫苗,最好不要超过45岁,因为注射越早产生的抗体越强,年纪太大可能就没有效果啦!

问题三:疫苗需要打几针?能终身保护我吗?

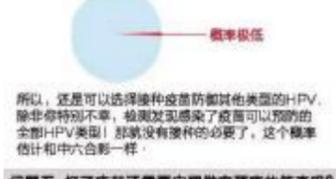


宫颈癌疫苗需要打3针,和乙肝疫苗一样,第一针和后面两针分别间隔3个月和6个月,而宫颈癌疫苗也才9年的有效期,目前看来保护6年是木有问题的。

问题四:注射HPV疫苗前需要测下HPV吗?

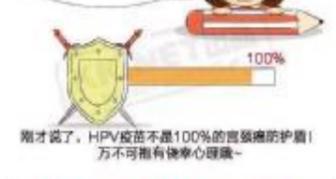


因为HPV疫苗可以预防多种HPV病毒,而女性同时感染多种HPV的可能性很低。



所以,还是可以选择接种疫苗预防其他类型的HPV,除非你特别不幸,检测到感染了疫苗可以预防的全部HPV类型,那就没有必要了,这个概率估计和中六合彩一样。

问题五:打了疫苗还需要定期做宫颈的筛查吗?



当然,必须,以及肯定,还是要做宫颈筛查的! 万不可抱有侥幸心理~

打疫苗和定期做宫颈的筛查是完全一样的! 并不因为打了疫苗就能减少筛查的次数和方式。



小小编了这么多,不知道大家明白没有?总之,HPV疫苗虽好,也不是万无一失,“科学接种,科学预防”才是防治宫颈癌的根本!

资料来源:国家卫生计生委科普宣传共享平台

# “喂”爱坚持 母乳滋养新生命

国际母乳喂养行动联盟(WABA)确定每年8月1-7日为“世界母乳喂养周”，使全社会积极鼓励和支持母乳喂养。世界卫生组织和联合国儿童基金会2002年制定了《婴幼儿喂养全球策略》，提出了全球公共卫生建议：保护、促进和支持母乳喂养。今年“世界母乳喂养周”的主题为“母乳喂养是可持续发展的关键”。

8月1日下午，在百万葵园满是阳光灿烂的向日葵丛中，40多位怀抱宝宝的妈妈，集体喂哺自己的孩子。怀中的母乳宝宝，因为有着妈妈的悉心照顾，享受着母乳带来的健康，绽放着小宝们特有的笑脸，感受着花儿一样的幸福。这是来自民间的母乳爱志愿服务队正在进行的快闪活动的温馨场景。现场的母乳爱志愿宝宝们刚刚满月，最大的宝宝30个月，参加快闪的大部分妈妈都有向母乳库捐赠母乳，救治过重症患儿，她们带着自己母乳喂养的小小志愿者，一起现身说法为母乳代言。和这些可爱的向日葵花儿们一起告诉大家——“母乳爱：母乳宝宝幸福像花儿一样”！

文/宋倩雯

通讯员: 徐颀、李晓珊



(图为母乳爱志愿服务队正在进行的母乳快闪活动)

## 奥运冠军分享母乳喂养点滴

据悉，今年母乳爱公益的母乳快闪活动已经是第四次举办了。此次活动由广州市妇女联合会指导，广东广播电视台新闻广播、母乳爱志愿服务队、广东省妇幼保健院、广州市青少年发展基金会、广州百万葵园等机构联合主办。

今年正好是奥运年，母乳爱志愿服务队特别邀请了2004年雅典奥运会羽毛球女双冠军、二孩母乳妈妈张洁雯，担任母乳爱公益的爱心大使，并作为这次母乳爱快闪活动的见证人，在现场发出活动指令。“母乳喂养后，孩子少生病身体壮，希望通过更多的公益活动，身体力行推广母乳喂养。”张洁雯还分享了身为母乳妈妈的各种艰辛和幸福的点滴。她的二宝即将一岁，她表示会继续母乳喂养。

据广东广播电视台新闻广播、母乳爱志愿服务队队长徐颀介绍，母乳爱志愿服务队自2013年起，连续四年组织了各种有趣主题的“母乳快闪”活动，母乳妈妈们以集体哺乳的行为艺术让大众关注母乳喂养。在2013年8月3日、2014

年8月3日及2015年8月1日，分别以“我们都是哺乳动物”、“母乳爱流动的爱”、“母乳妈妈都是小蛮腰”为主题，在长隆野生动物世界长颈鹿妈妈前、在荔枝湾移动的西关小船上、在广州地标小蛮腰广州塔下，进行哺乳快闪。

## 儿科专家专业解读母乳喂养

活动现场，来自广东省妇幼保健院副院长、儿科专家陈运彬介绍道，母乳喂养是妈妈给孩子的“特供餐食”，对于孩子健康成长非常有益，任何配方奶的营养都不可能跟母乳相提并论的。

“省妇幼这些年特别支持母乳喂养，尤其是对孩子住在NICU重症病房的妈妈们进行宣教母乳喂养的好处。除了特例没有母乳的妈妈会使用省妇幼母乳库捐赠母乳外，大部分住院孩子的妈妈每天送母乳给自己NICU里的孩子。”陈院长还说道，2015年省妇幼两个院区共接受送母乳4994人，接受母乳量920万毫升；在新生儿病房进行母乳喂养在临床的好处显而易见，特别是降低了早产宝宝的早产儿坏死性小肠结肠炎 NEC 的

发病率。另外，母乳里的活化因子对孩子的大脑和多个器官都有很大好处，并能有效地提高孩子的免疫力。

据南方医科大学南方医院产科护士长周燕莉介绍，母乳是宝宝最佳的天然食物，母乳中含有婴幼儿生长发育必需的各种营养成分。“母乳喂养对婴儿、母亲、家庭及社会都有无可比拟的好处。”她表示，对婴儿来说母乳喂养不仅能提供足够的营养，满足0-6个月婴儿的营养和生长需求。还能调节免疫力，预防过敏、预防哮喘、减少湿疹、皮疹等过敏性疾病。母乳中的免疫球蛋白，具有抗病毒及抗菌的高度活性，从而降低患病风险。除此之外，还能建立肠道菌群，有助于肠道健康，促进肠道发育；不仅如此，母乳还能促进神经系统发育。据了解，母乳喂养的孩子比配方奶喂养的孩子IQ智商平均高出7-10分。

对婴儿远期影响而言，周燕莉表示，母乳喂养能减少肥胖的可能，从而减少高血压的发病，降低婴儿成年后患心脏病的概率，降低成年后患II型糖尿病的风险。此外，她还指出母乳喂养还能促进母婴情感交流，建立母婴的信任感，增

加宝宝的安全感，使情绪更稳定，促进智力的发育。

对母亲来说母乳喂养的好处有哪些呢？周燕莉指出，首先可以促进子宫复旧，减少产后出血。其次，能迅速恢复体重。她表示，坚持母乳喂养6个月以上，可逐渐消耗妊娠期储存的脂肪，体型可恢复至妊娠前状态。再次，还能降低患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌以及骨质疏松的风险。除此之外，她还介绍，坚持纯母乳喂养，能抑制排卵，起到避孕作用，但不主张以母乳喂养作为避孕措施。另外，母乳喂养可缓解紧张和压力，减少抑郁症状，促进心理健康，增加母子感情。



(图为雅典奥运会羽毛球女双冠军张洁雯)



(2013年“我们都是哺乳动物”母乳快闪)



(2015年“母乳妈妈都是小蛮腰”母乳快闪)



(母乳爱志愿妈妈合照)



(2014年“母乳爱流动的爱”母乳快闪)

## 相关链接

母乳爱志愿服务队于2013年5月20日在广州成立，以广大哺乳期妈妈和热心推广母乳喂养的爱心人士为志愿者。成立三年来，母乳爱志愿服务队拥有了近千位海内外的志愿妈妈；坚持开展一系列以推广母乳喂养科学育儿和母乳捐赠救治重症患儿为核心的公益活动。截至2016年8月，已有600多位妈妈共捐赠近百万毫升母乳。除了向公益母乳库捐赠免费救治重症患儿外，母乳爱也跟进多位特殊宝宝比如脑积水弃婴小五、妈妈重病离世前遗愿母乳喂养孩子的十天大的宝宝小信纸...通过妈妈们的爱心接力，守护着一个又一个需要帮助的宝宝。

母乳爱公益，除了支持中国首家母乳库广州市妇女儿童医疗中心母乳库的捐赠耗材经费外，从今年5月起，开始正式支持广东省妇幼保健院母乳库的耗材经费。母乳爱志愿服务队队长徐颀表示：全国已经开办多家母乳库，只要是公益母乳库，使用母乳免费救治重症患儿的，都可以向母乳爱公益基金申请购买母乳捐赠耗材的经费支持。现在已经收到其他城市母乳库的申请书，母乳爱公益基金会全力支持更多的公益母乳库。

## 奥运健儿钟情中医拔罐



(图为2016年里约奥运会男子200米蝶泳预赛，菲尔普斯晋级。)

在2016年里约奥运会上，拔罐堪称当红炸子鸡。这种源自中医的非药物疗法，以其简效廉的特征征服了众多奥运明星。据悉，美国游泳队流行拔火罐，菲尔普斯就是发烧友。那么，拔罐能给运动员带来哪些好处呢？

### 扶正祛邪 保护免疫系统

赛前生病是教练和运动员最不愿意看到的，所以预防尤为重要。拔罐疗法能激发经络之气，振奋衰弱的脏腑机能，提高抗病能力。同时，通过吸拔作用，能吸出风、寒、湿邪及瘀血，发挥扶正祛邪的作用。游泳、跳水、体操等项目的运动员容易受凉，拔罐可以祛除体内的寒气。

现代研究表明，拔罐疗法可增强白细胞和网状内皮系统的吞噬功能，提高机体的抗病能力。在背部两侧膀胱经强力拔罐，白细胞的吞噬细菌指数及血清补体效价、正常人红细胞免疫功能都明显提高。另外，拔罐时很强的负压吸吮力量，使局部毛细血管破裂，局部瘀血，引起自身溶血现象；释放组胺、5-羟色胺等神经介质，通过神经体液机制，刺激整个机体的功能，能有效调动免疫系统，对免疫功能低下所造成的低热不退等，有较好的疗效。

拔罐疗法能促进肺部血液循环，有改善支气管分泌和纤毛运动等作用，从而加速呼吸道炎症的消除。在肺俞、风门穴拔罐，能改善呼吸道的通气和换气功能，常用于防治风寒咳嗽、慢性支气管炎、哮喘等病。

### 疏通经络 缓解疼痛症状

经络是人体气血运行的通路，使人体各部分的功能保持相对的平衡与协调。拔罐能激发和调整经气，疏通经络，并通过经络系统而影响其所属脏腑、组织的功能，使百脉流通，五脏安和，达到“通则不痛”的疗效。因此，拔罐对于缓解一些运动员的疼痛

症状有一定的作用。

很多运动员在赛场上会出现两个不利于比赛的状态，一个是过度兴奋，一个是慢热，兴奋度太低。拔罐可以帮助调节神经兴奋度。现代医学研究认为，拔罐疗法是一种负压机械刺激作用，这种刺激可以传入大脑皮质，反射性地调节兴奋和抑制过程，使整个神经系统趋于平衡。拔罐疗法具有双向调节功能，针对人体病理特征来进行良性调节。当身体处于兴奋状态时，拔罐可使其转为抑制；当身体处于抑制状态时，拔罐可使其转为兴奋。

如果运动员过于紧张、疲劳或者热身运动不充分可能会出现肌肉痉挛，拔罐疗法能通过肌肉牵张反射直接抑制肌肉痉挛，又能通过消除疼痛病灶而间接解除肌肉痉挛。拔罐可刺激某一区域的神经，调节相应部位的血管和肌肉的功能活动，反射性地解除血管平滑肌的痉挛，获得比较明显的止痛效果。

### 活血化瘀 消除红肿热痛

运动员出现跌打损伤是常事，也难免会有红肿热痛的症状，甚至有瘀血。中医认为，人体的一切组织都需要气血的滋养和调节才能发挥功能，若气血失和，则脏腑组织的功能活动发生异常，而产生一系列的病理变化。拔罐疗法具有调和气血，促进气血运行的作用。刺络拔罐法能够活血祛瘀，通络止痛。这是因为拔罐能加快静脉回流，有利于水肿、血肿的吸收。拔罐疗法能够促进炎症介质的分解、排泄，消除无菌性炎症，起到镇痛作用，刺络拔罐法的止痛效果尤为突出。

拔罐疗法对局部皮肤有温热刺激，能使局部血管扩张，促进血液循环，加速新陈代谢，局部血液循环的改善，可迅速带走局部堆积的炎性渗出物及致痛物质，从而消除肿胀和疼痛。

(摘自:《健康报》)

## 孕妇怎样饮食才算营养合理?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

要做到营养全面、平衡，不能忽视维生素和矿物质的补充，特别是维生素A、B、E、叶酸等。可根据不同的时间采取适当的调节。

1.怀孕早期(1-3个月)。此时期孕妇大多有妊娠反应，应以富含维生素B、无机盐的易消化食物和充足的糖类为主，如面包、饼干、牛奶、豆浆、稀粥、果汁、蜂蜜、水果等。反应减轻或消失后，应吃些鸡蛋、瘦肉、鱼虾、动物肝脏及新鲜蔬菜、水果等。

2.怀孕中期(4-7个月)。这段时间胎儿生长较快，孕妇要消耗大量的热量，对蛋白质的需求也较正常人

高，妊娠反应已过去，因此孕妇的食欲往往较高。食物应以乳品、肉类、蛋类、豆制品、新鲜蔬菜、水果为主，但脂肪的摄入不要太多。据报道，在孕期吃高脂肪的妇女，可增加新生儿患生殖系统感染的机会。

3.怀孕晚期(8-10个月)。此期胎儿的体重增加最快，其体重的二分之一是在这段时间增加的，因此孕妇要吃足够的糖、蛋白质，可适当增加脂肪的比例，特别要补充一些矿物质如钙、铁、磷等，多吃一些动物肝脏、海产品等。营养充足可使胎儿有足够的能量储备，从而适应分娩及分娩后的外界环境。

## 美女挎大包让手臂很受伤

女性出门都喜欢带个包，不仅盛放东西方便，款式各异的包包还能起到点缀作用。很多女性喜欢将又大又沉的包挎在手臂上，家庭主妇买菜时也喜欢将装得满满的帆布袋用手挽着，时间长了，手臂很容易酸痛麻木，甚至造成旋前圆肌综合征。

治疗，如避免负重物，用夹板固定，使用非类固醇激素类药物局部封闭治疗等。

### 出门背包有学问

经常变换背包姿势。比如肩膀背、斜挎、胳膊肘挎、手拎等方式轮换进行，这样可以减少对身体某个部位长时间的损害。

此外，背包时如果感觉肩背疼痛，最好立刻停下来做1分钟伸展运动。如果情况不允许，就把包从肩膀上拿下来用手提着。(摘自:《健康报》)

### 前臂挎包 正中神经受压

大包挎在前臂上，前臂长时间处于同一姿势，受到重物压迫，导致胳膊血液循环较差，前臂正中神经受压，肌肉麻痹。旋前圆肌综合征是正中神经于前臂近端，被旋前圆肌两头之间的腱弓卡压所致。正中神经在臂部损伤时，表现为前臂不能旋前，手腕无力，拇、示指不能屈曲，拇指不能对掌，鱼际肌萎缩，手掌平坦，称为“猿手”。感觉障碍以拇指、食指和中指较为明显。也可见明显的血管收缩和营养障碍。

旋前圆肌综合征不可小觑，严重的可导致手部部分肌肉萎缩，从而影响手的功能，需进行手术治疗，极为严重的甚至会出现不可逆的神经损伤。对于症状较轻的患者，可保守

(摘自:《健康报》)

## 食品营养多关注

# 乳酸饮料不能替代酸奶

酸奶因其独特的风味与丰富的营养而深受人们喜爱。现在市场上有很多叫酸奶或酸乳饮料的产品，其营养价值是一样的吗？

酸奶是以牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌(发酵剂)，经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品。简单地说，从牛奶到酸奶，除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵过程中乳酸菌还可以产生人体所需要的多种维生素，如维生素B1、维生素B2等，且经过发酵后一部分乳糖转化成了乳酸，可以消除或减轻乳糖不耐受症状，其中含有的活菌还能带来一些额外的好处，如预防胃肠道感染，增强免疫力，防治便秘等。

需要注意的是，在我们日常生活中，

有四类产品都被称为酸奶，它们分别是酸乳、发酵乳、风味酸乳和风味发酵乳。酸乳和发酵乳的区别在于用什么菌来发酵。酸乳需要用嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵；发酵乳则没有这一限定，即什么菌都可以。而风味不风味的区别在于加没加东西，如食品添加剂、营养强化剂、果蔬或谷物。因此，如果叫酸乳或者发酵乳，意味着只能用奶或者奶粉为原料，不能添加其他成分。如果名字前加了“风味”二字，就可以添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬或谷物等了。

那么，这四类酸奶哪种才是国家标准中的酸奶呢？答案是酸乳或发酵乳，而风味酸乳、风味发酵乳不是。但是这种理论上的酸奶口味不佳，不进行调味的

多数人无法接受，也就少有厂家生产。因此，现实中的酸奶基本上都是风味酸乳，营养价值与纯牛奶相比是高还是低，不能一概而论，需要看添加了什么成分。一般而言，增稠剂和甜味剂不改变营养价值，人们应该关注的指标是添加的糖--糖加得越多，整体的营养价值就越低。

除了以上四种酸奶，市面上还有一类含乳饮料，如酸性乳饮料、乳酸饮料、乳酸菌饮料等。其与酸奶的营养成分含量差别很大，酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右，绝不能代替牛奶和酸奶。

### 喝酸奶应该注意哪些问题?

1.喝酸奶要适可而止。对普通人来

说，每天250克~500克比较适宜。

2.酸奶不可随意搭配。酸奶不可与香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉制品内添加了亚硝酸盐，会和酸奶中的胺形成亚硝胺，是致癌物。酸奶不宜和某些药物同服，如一些抗生素，因为抗生素可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

3.喝酸奶有适宜时间。建议饭后1-2小时喝酸奶，因为这时胃液被稀释，胃内的酸度更适宜乳酸菌生长。

4.酸奶并不是老少皆宜。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后慎喝酸奶；1岁以下的幼儿，也不宜喝酸奶。

(摘自:《健康报》)



# 十二时辰养生法

## 子时——心脏最脆弱

子时前一定要睡觉。子时是指晚上 23:00 时至凌晨 1:00 时,此时胆经值班,是胆经运作和骨髓造血的时间。子时是身体休养及修复的开始,应该睡觉,不要熬夜,否则会导致胆火上逆,引发失眠、头痛、忧愁等多种神经症状。西晋(公元 265-316 年)太医令王叔和撰《脉经》云:“肝之余气,泄于胆,聚而成精。胆为中正之官,五脏六腑取决于胆。气以壮胆,邪不能侵。胆气虚则怯,气短,谋虑而不能决断。”可见胆的重要性,胆汁需要新陈代谢,而人在子时前入眠,胆方能完成代谢。在子时前入睡者,晨醒后头脑清晰,面色红润,反之则面色青白。另外子时不宜宵夜,因不易消化会影响睡眠。《黄帝内经》云:“胆有多清,脉有多清”,这也说明了子时心脏功能最弱,心脏病患者绝大多数会在夜间发病和死亡。

## 丑时——熟睡保肝脏

丑时要愉快入眠。丑时是指凌晨 1:00 时至 3:00 时,此时肝经值班,是肝脏修复的最佳时段。人的思维和行动要靠肝血支持, 废旧血液需要淘汰,新鲜血液需要产生,这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。肝经可调节全身血液并疏导全身,使气血调和,解毒和排毒,为人体的进行清洗工作。《黄帝内经》云:“人卧则血归于肝”,所以丑时必须进入熟睡状态,以让肝脏获得充足的能量。人熟睡时,机体血液需要量就减少了,多余的血液则藏于肝;当人劳动工作时,机体血液需要量就增加了,肝脏就会排出储藏的血液以供应机体活动的需要。如果丑时不入睡,肝脏还在输出能量支持人的思维和行动,自己就无法完成新陈代谢了。虚火旺盛者在这时睡着还能降虚火。丑时前未入睡者,面色青灰,神志倦怠,易烦躁。唐代医学家王冰(公元 710-804 年)在其所著《补注黄帝内经素问》中说:“肝藏血,心行之,人动则血运于诸经,人静则血归于肝藏”,说明了人体血液流量的增减情况和“肝主藏血”功能的关系。由于肝脏对血液具有调节作用,所以人体脏腑组织各方面的活动都与肝脏有密切关系。如肝脏有病,藏血功能失常,就会影响人体的正常活动,同时易出现血液方面的病变。肝血不足者多有两目昏花,筋肉痉挛,妇女则会月经量少,甚至经闭。

中医理论认为“肝喜条达而恶抑郁”,“暴怒伤肝”。人的精神活动是大脑对客观事物的反映,肝气疏泄功能正常与否直接影响到人的精神活动。只有在肝气疏泄功能正常、气机调畅的情况下,人才能气血和平,心情舒畅。如果肝气失去疏泄之职,气机不调,就会引起情志异常,主要表现为抑郁和亢奋两方面,如郁郁不乐,多疑善虑,急躁易怒,失眠多梦,耳鸣耳聩等。五脏六腑的精气通过血脉传运,上注于目,所以肝功能正常与否常常表

现在目的病变上。肝阴不足,则两目干涩;肝血不足,则夜盲或视物不明;肝经风热,则目赤肿痛;肝火上炎,则目赤生翳;肝阳上亢,则头目昏眩;肝风内动,可见目斜上翻。所以“肝开窍于目”这一理论是经临床实践验证了的。

## 寅时——梦里深呼吸

寅时要有较深睡眠。寅时是指凌晨 3:00 时至 5:00 时,此时肺经值班,是呼吸运作时间,特点是多气少血,肺朝百脉。肺吸进的天然界的清气(氧气)与脾运化的水谷精微结合,化生为宗气,宗气又通过心肺而布散全身,营养各组织器官,以维持它们的正常功能。肺起到主持一身之气的功能,诚如《素问·五脏生成篇》所云:“诸气者,皆属于肺。”肺与心同属上焦,相互依存,肺主气,心主血,气离血死,血离气枯。大地阴阳是在寅时起转化的,由阴转阳,机体也进入了阳盛阴衰之时。肺主宣发与肃降,如果肺气不能宣发而壅滞,则可见胸满、咳嗽等症;如果肺气不能肃降而上逆,则可见胸闷、咳嗽等症,即使睡着后也会咳嗽,有些人可能在睡着后咳得更厉害。此时机体需要大量吸入自然界的清气(氧气),呼出体内的浊气(二氧化碳),而进行深呼吸要求有较深的睡眠。这时如果咳醒了,最好喝杯温开水,这样可以去肺燥。

寅时人体的体温和血压最低,脉搏呼吸都处于最弱,脑部供血最少,此时值夜班的工作人员最易出错,必须引起足够重视。如果寅时经常醒来,则为气血不足的表现,必须加以注意。老年人肾气不足,常常寅时醒来,如《黄帝内经·素问·刺法论》中所载的“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,俛舌下津令无数”,意思是凌晨 3 至 5 点时面向南,或站或坐,净神不乱思,大脑放空,气吸足屏住,待快要屏不住的时候把脖子伸长,如吞硬物一般吞一口气进去,如此七遍,再将产生的津液吞下,这实际上是气功的一种,中医认为吞咽津液可固精养肾。

## 卯时——宜喝温开水排便

卯时是指上午 5:00 时至 7:00 时,此时大肠经值班,是大肠经活跃最佳时段,利于排泄。“肺与大肠相表里”,肺将充足的新鲜血液布满全身,紧接着促进大肠经进入兴奋状态,完成吸收食物中的水分与营养,排出渣滓的过程。此时血气流注于大肠,应赶紧起床喝杯温开水,然后到卫生间把一夜积攒下来的废物排出体外。早餐可吃些香蕉、橘子、苹果之类的酸性、高纤维果蔬食物,切勿饮酒,否则肝脏无力及时解毒,导致血液中酒精浓度升高,对身体有害无益。需要注意的是进卫生间不要不急,很多老年中风就是因为这样引起的,不妨休

## 辰时——勿忘吃早餐

辰时是上午 7:00 时至 9:00 时,此时胃经值班,胃等了整整一个晚上,所以一定要吃早餐,且要多吃一些,吃好一点,吃早餐不会也不必担心发胖。如果不吃饱,就会一直分泌胃酸,久了就会有胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等症状。一天中此时调理胃经最好,这时候吃的早饭大多会全力消化掉,以启动人体的发电系统,所以有“人以胃气为本”、“有胃气则生,无胃气则死”的说法。

## 巳时——调理脾经

巳时是指 9:00 时至 11:00 时,此时脾经值班,是脾经最活跃的时间。“脾主运化,主统血”,是消化、吸收、排泄的总调度,又是机体血液的统领,它使血液在脉管内运行顺畅而不外溢。倘脾气虚衰,失去统摄之权时,血就会溢出脉管外,出现各种失血病症,称为“血不循经”,有人皮下出血形成瘀斑,有人鼻孔出血,有人便血,妇女则会崩漏。脾气统摄血液的功能与脾气主升有密切关系,所以说“脾不统血”的出血症就是“气不摄血”的结果。

“脾开窍于口,其华在唇”,脾功能好,消化吸收就好,血液质量就好,嘴唇就是红润的,否则就会唇白、唇暗、唇紫。现代女性只靠涂抹口红遮盖暗淡粗糙的嘴唇,却不知调理好了脾就可以使嘴唇自然红润。脾气健运,则肌肉营养充足,嘴唇丰盈红润,口味正常,呼出的气无异味,吃五谷杂粮可品出其中的香味;脾气不健,则运化失职,口唇萎黄不泽,唇白粗糙,唇紫或唇黑,呼出的气异味浓重,他人闻之躲闪,口淡乏味,不欲饮食,所以《灵枢·脉度篇》说:“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣。”中医理论认为“思伤脾”,所以思虑过多也可伤脾,高考前不少考生泻肚子就是由于用脑过度、脾气虚弱所致。

脾主肌肉和四肢,既然四肢运动依赖脾气的健运,反过来四肢运动也能促进脾气的运化,所以适当运动对慢性脾胃疾病患者能起到一定作用,办公室一族此时不妨起身活动一下,至少要喝 6 杯水,慢慢饮用,让脾脏处于最活跃程度。不能等口渴了再喝,要平时均匀地喝水,因为感到口渴时表明身体已经缺水,这时再补充就略迟了些。

## 午时——小憩助精力

午时是指 11:00 时至 13:00 时,此时心经值班,心经最旺,是养心时间,也是人一天中精力最

充沛的时候。中医认为“心主血脉,其华在面”,心推动血液在脉管内运行以营养全身。脉是气运行的通道,血液运行于脉道,依赖于心和脉的互相合作,但主导作用是心。只有心气旺盛才能使血液在脉道中沿着一定的方向运行不息,从而将血液中的营养物质供应给周身的组织器官。

《素问·灵兰秘典论》云:“心者,君主之官也,神明出焉。”它以拟手法形容了心脏功能在人体中所处的主导地位,《内经》也认为人的精神活动和血脉紧密联系在一起。人的大脑产生精神活动的重要前提就是要获得充足的血液和氧气的供应,而将血液和氧气输送到大脑离不开心脏的射血功能。中医认为“心主神志”,所谓神志即指人的精神思维活动。精血是神志活动的物质基础,血是心所主,可见心主神志的功能与心主血脉的功能密切相关,心的气血充盈,则神志清晰,思考敏捷,精神充沛,反之则心血不足,失眠健忘,心神不宁,甚至谵妄昏迷、不省人事。

午时心气推动血液运行,宜养神、养气、养筋,午餐后适当休息片刻对养心大有好处,可使下午乃至晚上精力充沛,但午睡不能超过一小时,否则会夺觉,易引起晚上失眠。午睡起床后要适量运动,以疏通周身气机,增强心脏的功能。

## 未时——吸收营养物质

未时是下午 13:00 时至 15:00 时,此时小肠经值班,小肠功能分别清浊,上接于胃,接受胃中传化来的水谷作进一步消化,将其分为清、浊两部分,清者为精微,浊者为糟粕。清者吸收后通过脾传输到身体各个部分被利用,代谢剩余的水液下输于膀胱,浊者通过阑门下注于大肠。由于小肠能分别清浊,所以小肠有病除了影响消化吸收外,还会出现小便异常。小肠经在未时对一天的营养进行调整,如果小肠有热,人会咳而排气。午餐应尽早吃完,这样才能在小肠精力最旺盛的时候把营养物质都吸收进机体,否则好东西都没被吸收完全,所以说佛教的“过午不食”之说是有一定道理的。

## 申时——多喝水利排尿

申时是下午 15:00 时至 17:00 时,此时膀胱经值班,膀胱贮藏水液和津液,并将多余水液排出体外。津液在体内循环,是血液的重要组成部分。在人体水液代谢过程中,津液必须通过下焦阳气的气化作用才能变成尿液而排出体外,古人认为津液液化的气化作用虽为肾所主,但也是膀胱的职能。若膀胱气化不利,可见小便不利或癃闭;若膀胱失其约束,则会尿多、小便不禁。申时人体体温较热,阴虚者尤为突出。膀胱经最活跃的时候应多喝水,还要及时排尿,一定不要憋尿憋着,否则久了会有尿潴留发生,即出现膀胱括约肌没有弹性的状况。

## 酉时——工作完毕多休息

酉时是下午 17:00 时至 19:00 时,此时肾经值班,肾藏生殖之精和五脏六腑之精,为先天之本。先天之精藏于肾,精能化气,所化之气即为肾气,肾精所以能发挥其作用是与肾气分不开的。肾精充足,肾气就旺盛;肾精不足,肾气也随之衰减。肾精属阴,肾气属阳,所以肾精又被称为“肾阴”或“元阴”、“真阴”,肾气又被称为“肾阳”或“元阳”、“真阳”。肾阴和肾阳都是以肾的肾气为基础的,二者在人体内相互制约相互依存,维持着相对的动态平衡。这一平衡状态遭到破坏,就会导致“肾阳虚”和“肾阴虚”。肾阴虚可引起腰膝酸软、目眩健忘、潮热盗汗、头晕耳鸣;肾阳虚可引起精神疲惫、行寒肢冷、小便频数、阳痿早泄。

肾主骨生髓,上通于脑,其华在发。肾藏精,精生髓,髓居于骨中,滋养骨髓,肾精充足则骨髓生化有源,骨格得到髓的充分滋养而坚固有力,肾精虚少则骨髓的化源不足,不能滋养骨髓,骨髓空虚就会出现腰膝酸软,颈椎无力,骨质增生。精血互生,血足则精旺,而毛发的润养来源于血,故中医理论有“发为血之余”的说法。

## 戌时——心情愉快散步心

戌时是指晚上 19:00 时至 21:00 时,此时心经值班。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》云:“膻中者,心之宫,喜乐出焉。”膻中穴在两乳之间,为气之海,其部位近心肺,为宗气发源地,能协助心肺运输气血,协调阴阳,使精神愉快,故被称为“心使之官”。心经主要起到保护心脏、保存精力、清除心脏周围外邪,使之处于完好状态的作用。此时要心情愉快,晚餐不宜油腻和过饱,饭后多散步,但不要做剧烈运动,否则易导致失眠,晚饭后散步不仅能起到帮助消化作用,还有利于心脏,雨雪天无法散步,可拍手张开双臂调理一下心经。此时是心经与脑神经最活跃的时间,也是看书的最佳时间,同时也是一天体重最重的时候。

## 亥时——睡眠休养生息

亥时是指晚上 21:00 时至 23:00 时,此时三焦经值班。三焦是六腑中最大的腑,总司人体气化,掌管人体诸气,疏通水道,是水谷精微化化和水液代谢的通路,乃人体气运行的要道。食物自受纳,腐熟到排泄,都与三焦有关。亥时三焦通百脉,如果在此时睡眠,百脉可休养生息,对身体十分有益。

上世纪五十年代的生活很少,一般人家晚上九点左右就入睡了,所以虽然那时人们的物质生活水平不高,但身体素质普遍较好,尤其是视力,现在就不行了,许多人热衷玩手机、看电视,甚至熬夜,导致了人的整体素质下降了,身体虚弱多病,近视泛滥。(李艳华)

# 光孝寺首座释戒成法师法定年限最后一次献血



8月8日上午,身着僧服的光孝寺首座释戒成法师神清气爽、步伐稳健的来到广州血液中心献血咨询台,双手合十向医务人员逐一问好,医务人员也纷纷回敬致意,法师熟练地进行表格填写,测量血压,验血型等献血前的一系列准备工作,盘腿在椅子上伸出右臂无偿献血 400 毫升。

广州血液中心领导向献血的释戒成法师送上《感谢信》,以表敬意,在场的工作人员热情地鼓掌并纷纷与法师合影留念,祝贺他最后一次献血。我国 1998 年实施的《献血法》规定献血年龄是 18 至 55 周岁,之后国家又出台规定:既往无偿献血反应,符合健康体检要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至 60 周岁。广州血液中心主任冯沛水感谢道,释戒成法师献血到 60 岁生日前,值得致敬,希望能有更多的献血者仿效。

“我是 1999 年第一次无偿献血的。不过那之前很早我已经想去献血了。”戒成法师介绍说,由于他是出家人,平时多在寺内,不清楚哪里可以献血。直到 1999 年夏天,他在寺里见到一位俗家弟子手臂上贴了一块胶布,向其原因,才知道其刚去献血了。于是,他于 1999 年 10 月 31 日到天河献血站实现了他的第一次无偿献血。之后,他去了离寺院较近的荔湾广场献血点献血。他笑着说,“第一次献血时穿着僧服,献血与采血护士告别时念阿弥陀佛,采血护士一时都没回过神来。”2014 年 12 月之前他一直在荔湾广场献血点

市无偿献血奉献奖。

释戒成法师不仅自己乐于献血,还积极发动寺内法师和信众去献血。在他的带动下,不少信徒加入到献血行列,寺内有 10 位法师曾同他一起献过血,自行去献血的法师已越来越多,其中一位法师因献血突出而荣获 2013 年度广东十大新闻人物称号。

在谈到某些商家不喜欢在其附近停放救护车或设置献血点,说是血光之灾,不吉利一事。释戒成法师说,佛家所说的血光之灾是指个人遭受创伤,又或者是战争、杀戮等荼毒生灵的行为。献血是救人的善举,常言道:救人一命胜造七级浮屠,是大慈大悲的体现,又何灾之有呢?(张学元)

## 【背景资料】

被誉为当代 108 高僧之一的释戒成,俗姓周金根。1956 年出生于浙江省金华市罗店镇西旺村。先后任光孝寺堂主兼副寺、后堂兼副寺、西堂兼监院、首座。为广东省佛教协会第五届常务理事,广州市越秀区第九届政协委员。

戒成法师多次发起资助失学儿童,捐赠湖南省鹿原镇中学、沅江坪镇中心小学、郭公坪初级中学 3 间希望学校,并在湖南省捐赠十五间学校希望图书室,并捐赠浙江省姜孟村村果社区卫生服务站。2009 年 2 月荣获湖南省慈善奖。2008 年捐赠四川省抗震救灾《孩子,我们爱你》行动,援建四川省德阳市抗震救灾板房希望学校。2009 年 7 月 28 日随广州市亚组委组织亚运会信使团到拉萨宣传广州亚运,并获得 2010 年亚运志愿信使证书。

# 长吁短叹益身心

日常生活中,唉声叹气会被人认为是情绪低落的表现。其实,从生理学和心理学的角度讲,长吁短叹是人们调节情绪和情感活动的一种自我调整形式,是一种有益于身心健康的活动。

心理学研究表明,人们在工作、学习紧张或疲劳时,长吁短叹,有松弛神经的作用;惊讶恐惧时,长吁短叹,有安心定神之效果;悲伤忧虑时,长吁短叹,会有一种心情宽慰的感觉……

祖国医学认为,人们在长吁短叹时吐音不同,收到的健身效果也不一样。因此,长吁短叹时吐什么音也要因人而异。如吐“嘘”字养肝;吐“呵”字补心;吐“泗”字润脾;吐“呼”字健脾;吐“吹”字固肾;吐“嘻”字调理三焦之气。具体操作时要注意长吁短叹的口型、吐音、动作的协调,并且顺其自然进行呼气、吸气的锻炼。

医家劝告人们:每天在锻炼身体时,伴以长吁短叹几声,以达到强健呼吸肌能,改善呼吸功能,吐故纳新之目的,有益于精神畅爽,身心健康。(阿桃)

# 难吃的食物往往养身

美味、美食不等于就是健康的食物,而很多不合口味的食物往往是营养佳品,适当食用大有益处。

**苦味食物** 苦味的食物很多,如苦瓜、蒲公英、菊花、百合、茶叶、荷叶、黑巧克力,等等,因为富含各种甙类、萜类和多酚类物质,所以它们有了苦味的味道。其实,苦味食物含有多种氨基酸、维生素、生物碱、微量元素,具有抗菌消炎、解热去暑、消除疲劳等多种功效,还有一定的降血脂作用。柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙、茶叶中的茶多酚、黑巧克力中的多酚,还对预防癌症和心脏病有一定作用。

**涩味食物** 一些食物的果皮具有涩味,如未熟的柿子、紫色的葡萄皮等,它们的涩味主要是食物中的单宁、植酸带来的,这些物质都是抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂很有益。在橘类水果中,葡萄柚以其

味涩而闻名,葡萄柚具有利尿、改善肥胖、水肿及淋巴腺系统疾病的功效。很多人觉得黑巧克力很苦涩,这与其含有较多的可可有关,可可豆富含类黄酮,是很好的抗氧化剂。

**粗糙食物** 很多人喜欢细软舒适、口感细腻的食物,而对粗糙食物不感兴趣,如粗粮、芹菜茎、白菜帮等等。其实这些食物含有丰富的可溶性膳食纤维,能促进胃肠的蠕动,从而预防便秘,防止肠癌,还有一定的消脂减重作用。

**臭味食物** 这里说的臭味食物主要指榴莲。榴莲气味强烈,“臭气”扑鼻,但它却含有丰富的蛋白质和脂类,对生物机体有很好的补养作用。榴莲中的氨基酸种类齐全、含量丰富,能提高人体的免疫功能,调节人体内的酸碱平衡,提高人体对环境的适应能力。(孙玉山)

# 百合熬粥 温肺止咳

百合,又名山丹,因其根部为众瓣合成,又专治“百合病”,故将其称为“百合”。

百合,不仅含有人体所必需的营养物质和多种生物碱,是一种富有营养的上等滋补品,而且,其药用价值颇高,具有补中益气、温肺止咳、健脾和胃、清心安神等功能,是冬季食、补、疗俱佳的保健食品。李时珍在他的《本草纲目》中说:“张仲景治百合病,有百合知母汤,百合滑石龙猪汤,百合鸡子汤,百合地黄汤,凡四方病名百合而用百合治之。”现代医学发现,百合有较好的抗癌作用。

下面介绍几款简便易做的百合粥、羹、汤,供君参考选用。

## 百合薏米粥

【配料】百合 25 克,薏米 50 克,莲子 25 克,冰糖适量。



【做法】将百合、莲子洗干净,用温水泡发,然后将薏米淘洗干净,与百合、莲子一起放入锅中,加清水适量,先用旺火烧开,再改小火熬煮至粥稠,放入冰糖后稍煮片刻,待冰糖溶化,即可食用。

【特点】粥稠味香,滋润爽口。

【功能】滋补安神,温肺止咳。

## 百合枇杷羹

【配料】鲜百合 50 克,鲜枇杷 50 克,鲜藕 50 克,白糖、淀粉、桂花各适量。

【做法】将百合、枇杷分别清洗干净,并将洗净的鲜藕切成小片。然后将百合、枇杷、藕片一同入锅,加水适量熬煮成熟时,将淀粉加入锅中调匀成羹,食用时加入适量白糖和桂花即可。

【特点】稠润柔滑,香甜适口。

【功能】补中益气,健脾和胃。

## 百合赤豆汤

【配料】百合 25 克,赤豆 60 克,白糖适量备用。

【做法】将百合、赤豆淘洗干净,一同入锅,先用旺火烧开,改小火熬煮至赤豆烂,百合熟。再加入白糖,搅匀,即可食用。

【特点】汤色红艳,甜香适口。

【功能】补中益气,温肺止咳。(张远桃)