

健康资讯

心理健康

为何要拒绝他人?

□心宣 梧桐



很多人不好意思拒绝别人,和自身的性格和心态有关。他们以为这次拒绝了朋友,下次自己有事就不好向朋友开口了。同时,他们过分在意别人对自己的评价,总想给朋友留下好的印象。实际上,真正的友情不会因为你的拒绝就破裂,所以要调整好心态,该拒绝就拒绝。要知道,真正的朋友是相互坦率的,决不会强人所难。所以,这种担心和顾虑是多余的。学会拒绝可以减少许多心理上的压力,在人际交往中争取到主动权。这既能让你享受到友情的温暖,又不会在大是大非的问题上失去立场。拒绝他人要讲艺术。要告诉对方你的理由,真诚、明确地把你的难处和苦衷告诉朋友。拒绝时要干脆明了,不要磨磨蹭蹭,犹豫不决,更不要模棱两可,拐弯抹角。不要使用让对方还抱一线希望的词语,如“让我试试”“我再想想办法”等。否则,对方会误认为你已答应了,反而误事。简而言之,拒绝要果断、明确,避免不必要的误解。还要注意说话的语气一定要委婉、巧妙。

餐桌学问

五味馄饨鸡



【材料】草母鸡1只(1000-1500克);党参15克、茯苓15克、薏仁米30克、百合100克、山药250克(铁棍山药为好);黑木耳20克。料酒、盐、葱、姜适量。

【制作】草母鸡一般处理方法:开膛破肚后,取出内脏,去除多余脂肪及尾部油脂,清洗干净。用10-20克细盐涂抹在鸡的腹腔壁上,料酒2匙均匀倒入。取生姜20克拍扁,小葱20克卷成一束,放入鸡腹腔内。然后放入砂锅或不锈钢锅内,放入适量清水(1500-2000ml),放入薏仁米,中火炖烧90分钟。党参、茯苓用纱布包好,另取小锅煮沸30分钟左右,取汁约300ml。鸡炖熟半熟(40-50分钟)时放入鲜山药、百合和黑木耳,把党参和茯苓药汁倒入鸡汤内,慢火炖煮。待鸡肉松软后,关火焖10分钟。另锅烧水,沸腾后放入馄饨(适量),馄饨煮熟后,放入鸡汤内,起锅分碗。

【功效】五味馄饨鸡有健脾开胃、补益气血的功效。适合人群:年老体弱、贫血气虚、厌食羸瘦人群,孕产妇,手术后、化疗后的康复期人群,少眠、健忘的学生等。对一般人也有增强体质、防病保健之效。

市中医院开启“冬病夏治”养身模式

□吴国英 周龙

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色,是根据“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,利用夏季人体阳气最旺盛之际,治疗某些属于虚性、寒性的疾病,最大限度地以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的作用。

昨天,记者了解到,市中医院已全面开启“冬病夏治”养身模式,将充分利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,使一些患者的宿疾得以恢复。

夏至是每年的6月21日或22日,这天太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长、黑夜最短的一天。夏至这天虽然白昼最长,太阳角度最高,但并不是一年中最热的时候。《礼记》中记载:“夏至到,鹿角解,蝉始鸣,半夏生,木槿荣。”

中医认为,天之寒暑往来,形成了风寒暑湿燥火六气及木火土金水五行,乃形气相感之理。内经云“上下相遘,寒暑相临,气相得则和,不相得则病”。日常生活中千万不可盲目进补或过度贪凉饮冷。肺为水之上源,只要肺之化源强健,地下水自然充足,人之本元真气便不会耗损。中医贵在明理,养身贵在藏精。

通俗点说“冬病夏治”就是指全年气温最高、人体阳气最旺盛的时候,借着天之阳盛之时,趁疾病缓解之期,采用温

热助阳的药物(包括内服和外用)对阳虚之体进行治疗,祛除体内沉寒痼冷之宿疾,以达到不发病或少发病的目的。夏天人体的腠理开泻,经络气血流通旺盛,在这个时候用特殊的中药敷贴在一定的穴位上,药物就渗透到经络气血里面,到达病变部位,就能够起到治疗和预防的目的。

市中医院“冬病夏治”的时间安排为:初伏:7月12日-7月21日;中伏:7月22日-7月31日;伏中加强:8月1日-8月10日;末伏:8月11日-8月20日。

开展冬病夏治科室及主治疾病:

呼吸科

主治:慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、体虚反复感冒等。

咨询电话:86703099(病房医生办),86703869(门诊肺病科),86703097(发热门诊)。

注:呼吸科集中贴敷时间:7月12日、7月22日、8月1日、8月11日在门诊二楼专家门诊;其余时间在肺病科治疗观察室(医院大门进来右侧一楼,发热门诊对面)。

针灸科

三伏贴适应症:1.颈椎病、腰椎间盘突出

突出症、肩周炎、强直性脊柱炎、背部冷痛、腹部冷痛、关节冷痛者;2.胃寒、大便稀薄、大便次数多、全身怕冷(空调病)、反复感冒、气虚乏力、虚寒体质、各种过敏性疾病、痛经、月经量多及量少、盆腔炎。

三伏针适应症:各种反复发作的颈椎病、肩周炎、腰腿痛、风湿、类风湿性关节炎、慢性咳嗽、慢性胃肠炎、气虚乏力、头晕、头痛、失眠等。

咨询电话:86703866

地点:门诊三楼针灸科、理疗科

儿科

主治:小儿反复呼吸道感染,支气管哮喘,慢性咳嗽,过敏性鼻炎,抵抗力差,体虚多汗等。

开诊时间:7月7日开始,每隔5天一次,共6次。

咨询电话:86703859

地点:门诊四楼儿科

脾胃病科

主治:胃痛、胃胀、痞满、泄泻等属于脾胃虚寒证者。临床表现为:上腹部疼痛或不适、胃脘部或腹部胃寒喜温,喜揉按、食欲减退、喜温食,畏寒凉食物、泛吐清水、恶心呕吐、嗝气、腹泻等症。还有患者平素易出现畏寒怕冷、四肢冰凉、体

虚易感冒、免疫力低下均可进行冬病夏治。

咨询电话:86703193或86703195

地点:门诊3楼内科

肿瘤病科

主治:食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌、胰腺癌等消化道肿瘤证见脾阳虚或脾胃虚寒的患者。临床表现为:久泻久痢、形寒肢冷、面色苍白、腹中冷痛、下利清谷、舌淡胖或边有齿痕,苔白滑,脉沉细无力等。

咨询电话:86703193或86703195

地点:门诊3楼内科

耳鼻咽喉科

主治:过敏性鼻炎(结膜炎)、喉源性咳嗽、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎。

咨询电话:86703689

地点:住院大楼十六病区

骨伤科

主治:颈肩腰腿痛(颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、骨关节炎、脊柱炎、风湿与类风湿性关节炎),强直性脊柱炎等表现为风寒湿痹、虚寒性的疾病。

咨询电话:86703861,86703879

地点:门诊二楼骨伤科,住院大楼九病区

健康养生

素食者,不能缺了这8种食物

□康健

据统计,我国目前有素食者5000万人左右,其中大多数为“全素”(戒食所有鱼、肉、蛋奶等动物食物)或“蛋奶素”(不戒蛋类和奶类)。为了促进这个群体的健康,国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南2016》专门就素食者如何搭配好一日三餐,获得全面营养给出了指导。根据该指南的建议,素食者为了避免缺乏蛋白质、铁、锌、维生素B12和欧米伽3多不饱和脂肪酸等营养素,日常食谱中应该注意适量摄入以下8类食物。

全谷。包括燕麦、小米、玉米、高粱米、黑米、全麦面粉等,用它们代替白米饭、白馒头、白面条等精制谷物。全谷应该占每日谷类食物的1/2(全素)或2/5(蛋奶素)。这些粗粮保留了谷粒营养精华,含有更多的铁、锌和维生素。

普通大豆制品。包括豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐皮、腐竹等,它们富含优质蛋白质,可以替代肉类蛋白质。全素者每天要吃相当于50-80克黄豆的大豆制品;蛋奶素者每天要吃25-60克。50克黄豆相当于北豆腐(较硬)145克、南豆腐(较嫩)280克、内酯豆腐350克、豆浆730克、豆腐干110克、腐竹40克等。这些数值意味着,全素者每天至少有两餐要吃大豆制品。

发酵大豆制品。包括腐乳、豆豉、酸豆浆、豆瓣酱、黄豆酱和酱油等。它们是唯一能提供维生素B12的植物性食物,全素者每天不可缺少,应平



均吃5-10克;蛋奶素可以少吃或不吃。一般情况下,这些发酵大豆制品微生物繁殖越多,风味(品质)就越好,维生素B12合成也越多。

杂豆。包括绿豆、红豆、扁豆、鹰嘴豆、芸豆、腰豆、眉豆等,它们既能提供铁、锌和维生素(有点像全谷类食物),也能提供较多的蛋白质(有点像大豆制品),营养价值较高。其每天食用量可以与全谷类合并计算,占全天主食的1/2。

坚果。包括核桃、花生、瓜子、南瓜籽、开心果、扁桃仁、杏仁等,它们富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、钙、铁、锌和维生素,营养价值较高。全素者每天食用20-30克(可食部分),大约两小捧(单手捧);蛋奶素者每天食用15-25克坚果。

食用菌。包括香菇、木耳、鲜蘑

菇、平菇等,它们虽属于蔬菜,但与多数蔬菜不同的是,它们还含有较多蛋白质,可以为素食者补上营养短板。

海藻类。包括紫菜、海带和裙带菜等,它们与食用菌类似,也能为素食者提供维生素、铁、锌、钙和蛋白质等。海藻还能提供欧米伽3多不饱和脂肪酸。建议把海藻类与食用菌合并计算,全素者每天都要食用5-10克(干重);蛋奶素者可以少一些。

多种植物油。最好包括亚麻籽油或紫苏籽油。这两种油富含亚麻酸,是素食者欧米伽3多不饱和脂肪酸的主要来源,该类脂肪酸对血脂健康和免疫力十分重要,适合凉拌、做馅、煮汤、蒸等烹调方式。

当然,除这8种重点食物外,素食者也要多吃蔬菜和水果,注意粗细搭配,合理烹调,多炖煮少煎炸。

又到夏季畅游时 当心溺水护健康

□康康

又到一年天热时,游泳,又成了人们消暑、娱乐、健身的首选项目。然而,每年这个时候起,游泳溺亡的悲剧却总有发生。如何才能避免悲剧的发生呢?昨天,市健康促进中心工作人员提醒广大家长,要警钟长鸣,切实做好学生暑假的防溺水工作。

发生溺水的常见时段为下午离校后、双休日、节假日。发生溺水死亡的原因:在水边玩耍,下水摸鱼,捡落入水中的物品;孩子擅自下河玩水;三五成群结伴游泳。家长对孩子要做到知去向、知同伴、知归时、知内容。

另外,预防溺水8大要点要时刻牢记:不要私自下水游泳,家长时刻看护;坚持让孩子穿质量好的浮身物;在水中不要让孩子吃任何东西,有可能被呛住;游泳前要做适当的准备活动,以防抽筋;教育孩子不在水中互相嬉闹,防止呛水窒息;教孩子学习游泳,并学习心肺复苏等技能;不能到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳;不熟悉水性,水下情况不明时,不要擅自下水施救。

万一不幸遇上了溺水事件,该怎么办呢?体力不支时,可采取仰漂,即面朝天空方向,四肢放松,节省体力,尽量让口鼻浮出水面。若出现腿脚抽筋,可先吸一口气,仰浮在水面上,用抽筋对侧的手握住抽筋的脚趾,用力向身体方向拉,同时将同侧手掌压在抽筋肢体的膝盖上,让腿伸直。如果被水草缠住,切不可踩水或手脚乱动,而要深吸一口气潜入水下,像脱袜子那样把水草弄掉。

2017江阴日报万达金街吃货节

2017年7月1日-7月7日 江阴万达广场

由于天气雨水原因由原来的6.28号延期至7.1号开始

