

食疗保健

秋藕最补人
美味又养生

进入秋季,天气较为干燥,应注意滋阴润燥,而新鲜的莲藕正是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”,适宜各个年龄段的人群食用。

现代营养学认为,鲜藕含有丰富的铜、铁、钾、锌、镁和锰等微量元素。在块茎类食物中,莲藕含铁量较高,因此,缺铁性贫血者最适宜吃藕。藕中的多种微量元素有益红细胞的产生,能保持肌肉和神经正常工作。另外,这些营养素还有助分泌消化酶,能改善消化。且莲藕富含膳食纤维,能促进肠蠕动。

莲藕的药用功效早在《神农本草经》中就有记载:“藕补中养神,益气力,除百病,久服轻身耐老。”李时珍在《本草纲目》中称藕为“灵根”,味甘,性寒,无毒,视为法餐生津之佳品。

中医认为,藕性寒味甘,入心、肝、脾、胃四经,分生、熟,且生、熟药性有别。

生莲藕,性味甘寒,凉血止血,除热清胃;熟莲藕,性味甘温,健脾开胃,益血补心。

生食莲藕可以尝试做一杯五汁饮。准备梨80g、荸荠50g、鲜莲藕50g、鲜芦根50g、鲜麦冬10g。将鲜芦根洗净,梨去皮去核,荸荠去皮备用。鲜藕去节,鲜麦冬切碎或剪碎。几种食材共同榨取汁水,冷饮或温饮皆可。五汁饮有滋阴、清热、生津止渴等功效,适合发热口渴、咽干口燥等症。

凉拌藕也是一道不错的生食莲藕佳肴。准备藕250克、白糖30克或麻油、盐适量。将藕洗净,切去两端藕节,切片,沸水快速焯过。起锅,喜甜者放白糖;喜咸者放麻油、盐。凉拌藕清热生津止渴,适用于慢支炎干咳、热病后期津伤。

浓藕汤,吃者壮又补。《随息居饮食谱》中介绍的“缓火煨极烂”的方法,有助缓解它寒的特性,让它更合脾胃,更补心脾。同时书中还提到:“若阴虚,肝旺,内热,血少及诸失血症,但日熬浓藕汤饮之,久久自愈,不服他药可也。”大家还可以用莲藕搭配莲子、芡实、茯苓、红枣等煲汤,补益气血。

莲藕老鸭汤也是一道很好的莲藕汤品。准备莲藕500克,鸭肉300克,沙参20g,百合15g,姜片、葱段、盐等调味品适量。将藕洗净,刮去外皮,再切成滚刀块;鸭肉切成块,洗净焯水。沙参、百合水泡,换水两遍;将材料放到砂锅中加水适量开始煲,肉熟汤成,起锅放盐。莲藕老鸭汤对于气阴两虚的病人,如慢性咽炎、老慢支干咳少痰、糖尿病口干喜饮、熬夜一族都适合。仲宣 朱颖亮

做核磁共振
这种裤子不能穿

只要你努力运动,穿瑜伽裤可以帮助你燃烧脂肪。但你可能不知道,它还可能烧伤你的皮肤。

近日,何女士到南通市第一人民医院做核磁共振,医生看到她穿着某服装品牌的瑜伽裤,让她去更衣室把裤子换了。对此何女士很是疑惑,我身上未携带任何金属物品,裤子上也没有拉链,为什么不能穿瑜伽裤呢?

看似不能理解,但这一切都是有理由的。

2019年,40岁的王明(化名)因大腿肌肉不适,前往市区一家医院进行一次核磁共振成像检查。当天,她穿着一条黑色的紧身运动裤,认为既舒适又方便进行检查。

到达医院后,王明按照流程小心翼翼地自我检查,确保自己身上没有任何金属物品,以免影响检查结果。而后,她才放心地进入了核磁共振检查室。

检查过程中,王明按照医生的指示保持静止,以便获得清晰的影像。整个过程顺利进行,没有出现任何异常情况。然而,当检查结束,王明从检查床上站起来时,她突然感觉到双腿有些灼热。她低头一看,发现双腿外侧出现了一些红肿的线条。

起初,她和医护人员都以为这只是普通的皮肤反应,可能是由于长时间保持不动导致的轻微过敏现象。然而,随着时间的推移,这些红肿的线条并没有消退,反而逐渐发展成了水泡。

原来在瑜伽裤的纤维中,隐藏着一个罪魁祸首——银微纤维。这种高科技材料因其卓越的抗菌性能而备受人们青睐,它能够有效地抑制细菌的

生长,使得运动后的衣物依然保持清新。然而,当这种银微纤维遇到MRI的强大磁场和射频脉冲时,却变成了一个“导热高手”。

南通市第一人民医院影像科主任王天乐解释道:“MRI的工作原理简单来说,就是利用磁场来‘窥视’人体内部的秘密。但在这一过程中,如果身上有金属,尤其是那些细小却导电的银微纤维,它们就会在磁场的作用下产生涡流,涡流转化为热能,从而在皮肤上烙下不可忽视的‘印记’,就像微波炉加热食物一样,银微纤维在MRI的‘注视’下,无声地加热了紧贴肌肤的衣物部分,导致患者灼伤。所以我们在接受MRI检查前,务必根据检查技师的要求去除所有金属饰品,或者换上医院提供的无金属安全衣物,陪同人员进入扫描室前,也须去除随身携带的一切铁磁性物品,有心脏起搏器、血管支架、动脉瘤夹、假肢、节育器等体内有金属植入物或金属异物者,应提前与扫描技师说明,以确定能否进行磁共振检查;推床、轮椅、氧气瓶、金属凳椅及含有铁磁性物质的抢救器材,不能带入磁共振扫描间,会对患者、周围人员及设备造成重大损害。”

南通市第一人民医院影像科提醒:严禁带入磁共振室内的物品有磁卡、手表、钥匙、硬币、发夹、眼镜、打火机、手机、首饰、耳针、膏药、金属拉链衣物、磁扣文胸、磁疗内衣裤、皮带扣等。在追求健康与美的路上,我们需要对其潜在风险保持警觉,下次走进MRI室时记得先检查身上是否有隐藏的“科技雷区”。益轩 朱颖亮

尿常规检查时 标本该怎么留取

尿常规检查是最常见的医学检查项目之一。当你接过小小的尿杯不以为然地走进厕所,有没有想过这样一个问题:你,“尿”对了吗?下面,有请专业的检验科技师告诉你尿液标本应该怎么留取。

南通市中医院检验科主任技师洪宏解释,尿常规检查作为三大常规检查之一,其检查结果所显示的信息量是非常大的,可以直接、迅速反映泌尿系统感染、结石、尿糖、肝肾功能异常等多种情况。尿常规检查结果的准确性与标本的正确留取密不可分。这里有三个关键词需要你记住:“晨尿”“中段尿”“及时送检”。

清晨起床、未进早餐和做运动之前首次排出的尿液,称为晨尿。“晨尿”是最理想的尿液标本。晨尿在膀胱内存留时间长,较为浓缩,有形成分要比白天随机

尿多,因此更容易发现尿液的异常。另外晨尿还可避免饮食因素对尿液比重、酸碱度及化学成分测定的干扰。

在排尿过程中,除去前、后时段排出的尿液,以无菌容器收集的中间时段的尿液,称为中段尿。

中段尿可以合理规避尿道口炎症、分泌物等对尿液的污染,从而减少对检验结果造成的影响。

留取的尿液标本建议在1小时内送检。如果尿液放置时间过长,细菌可能在尿液中繁殖,导致其酸碱度发生改变,进而影响尿液中有形成分的改变,如红、白细胞的破坏或者皱缩变形,对结果造成影响。

最后再提醒一下女性朋友,月经期一般不宜留取小便送检。因为经血会造成血尿的假象,对尿液化学成分的测定也会造成一定的干扰。仲宣 朱颖亮

科学育儿

关注儿童常见病
警惕泌尿道感染

在孩子茁壮成长的旅途中,健康无疑是每位父母心中最温柔的牵挂。然而,有一个不为广大家长所熟知的儿童健康问题——儿童泌尿道感染需要关注。

儿童泌尿道感染是指细菌、真菌等病原体在泌尿道异常繁殖,并侵犯泌尿道黏膜或组织而引起的泌尿道急性或慢性炎症。简单来说,就是细菌或其他病原体侵入了孩子的泌尿系统(包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道),并在其中“安家落户”,引起炎症和感染,是儿童最常见的感染性疾病之一。

由于儿童自身免疫系统发育不完善,机体抗菌能力差,易被细菌侵入。婴儿使用尿布,尿道口常受粪便污染,加上局部防卫能力差,易引起上行感染,女孩尿道短更是如此。

先天性肾脏和尿路畸形疾病如肾盂输尿管连接处狭窄、肾盂积水、后尿道瓣膜、多囊肾等均可使引流不畅而继发感染。此外还可由神经性膀胱、结石、肿瘤等引起梗阻。膀胱输尿管反流在正常情况下,输尿管有一段是在膀胱壁内走行,当膀胱内尿液充盈及排尿时,膀胱壁压迫这段尿管使其关闭,尿液不能反流。在婴幼儿时期,由于膀胱壁内走行的输尿管短,很多小儿排尿时关闭不完全而致反流。细菌随反流上行引起感染。膀胱输尿管反流的危害在于导致反流性肾病及肾脏瘢痕形成,多发生在5岁以下小儿。反流的程度与肾脏瘢痕成正比。轻度反流可随年龄增长而消失,但重度反流多需手术矫治。因此,对泌尿道感染患儿查明有无反流对明确诊断指导治疗均有重要意义。

膀胱输尿管反流(I-V级)儿童泌尿道感染有哪些症状?首先,急性感染年长儿上尿路感染时可有发热($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、伴腰酸等不适;下尿路感染时多有尿频、尿急等症状。然而,小年龄儿童通常缺乏典型症状,婴幼儿的特异性更差,有时可仅以发热为唯一症状。其次,慢性感染程度较轻的患儿可无明显症状,也可间断出现发热、脓尿或菌尿,病情久者可有贫血、乏力、发育迟缓及肾功能减退。

要及时发现儿童泌尿道感染。首先要提高警惕,当孩子出现发热,尤其是无明显呼吸道症状时,家长应考虑到泌尿道感染的可能性,并及时带孩子就医进行尿常规检查。一旦确诊,应在医生指导下进行治疗。其次,定期复查对于孕期体检中发现肾盂分离或肾积水的儿童,应定期复查B超并关注是否泌尿道感染症状。钱能 李波