

近年来,捕杀蚯蚓之风在多地盛行。医生表示,不顾体质,大量食用蚯蚓滋补没有必要

食用蚯蚓,切勿盲目跟风



■ 本报记者 王培琳

近年来,省内外多家媒体都报道过人们电击蚯蚓成风的问题。虽然多部门强力打击大规模电捕蚯蚓行为,但是这种捕杀之风并未得到遏制。近期,我省琼海、文昌等地电击蚯蚓之风再起。

为什么法分子要大肆捕杀蚯蚓?部分人士表示,因为蚯蚓与沙虫外形相似,一些不法商贩将蚯蚓加工后充当沙虫出售谋取暴利,从而导致蚯蚓的市场需求较大,刺激了对野生蚯蚓的捕捉。也有人表示,有些人认为蚯蚓的滋补性强,常常花高价买来食用。

“日常生活中,不顾个人体质,大量食用蚯蚓进行滋补完全没有必要。”海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇对此表示。

袁勇说,蚯蚓生活在潮湿、疏松和肥沃的土壤中,在中药中称为“地龙”,因产地不同分为广地龙和沪地龙。海南的蚯蚓为广地龙,性寒味咸。作为中药材,中医认为地龙有清热、平肝、止喘、通络等功效,主治高热狂躁、惊风抽搐、风热头痛、高血压、关节痛,还被中医用于治疗前列腺等湿热下注泌尿感染病。但是,阳气虚损、脾胃虚弱、肾虚喘促、血虚不能濡养筋脉者不宜使用。

沙虫又叫“海肠子”,多产于沿海滩涂泥沙之中,体内为沙。沙虫富含蛋白质、多肽成分、17种氨基酸。其中人体必需的氨基酸含量很高,除此之外还含有钙、磷、铁等12种微量元素以及虫草素等具有抗氧化、抗炎、抗疲劳、抗癌、调节免疫、延缓衰老作用的营养成分。有关专家表示,沙虫属海鲜类,不属中药类,并不用于具体病症的治疗,多用于日常食补。

“蚯蚓目前在食用开发方面还不成熟,仅用于传统中医药用。因此,人们在食用蚯蚓时,切勿盲目跟风。”专家表示。

袁勇表示,中药地龙,虽有清热息风、通络平喘之效,但其过于咸寒的属性会伤阴,导致脾胃虚弱。而正常健康的人体处在一个平衡的状态,过寒过热都对人体不利。不当食用蚯蚓或中药地龙,都可能会对身体造成伤害。如果市民不小心买到了蚯蚓假冒的沙虫,大量食用还很容易导致身体脾胃过虚、胃口不开、拉稀,严重影响身体健康。

袁勇表示,在相关病症的治疗中,医生会根据病人的症状考虑使用地龙等相关药物。人们在服用蚯蚓或蚯蚓制成的地龙药材时,不可盲目,应该谨遵医嘱。



中秋悦享: 30分钟做出地道“琼式”家宴

正值中秋佳节,想不想变身“厨神”,在家宴上小露一手?9月20日,最新一期的“美妈悦享下午茶”活动,以“中秋家宴”为主题,50位海口市民参加。美食专家表示,只要事先准备好工具和食材,使用层叠煮食法一次完成多种菜肴的烹饪,就可以在30分钟做出赏心悦目、美味营养的中秋家宴!

九月,暑气逐渐消散,意味秋天悄然来临,然而在海南却迎来了一个持续多雨的天气。传统中式养生,提倡“秋凉多食白”,养神益气力”,因此本次“中秋家宴”主张以萝卜、莲藕、白果、竹荪、山药

等白色食材入汤,加上排骨、枸杞等辅料,采用层叠煮食法精心熬制,生津养肺又养胃。

在“无鸡不成宴席”的海南,本次活动隆重推出的主菜——田园原味鸡,也赚足了来宾们的眼球。使用层叠煮食法,来自海南乡村的“走地鸡”一反传统的白斩或爆炒做法,洗净切件放入皇后锅中,配上盐及少量酱料焖煮,最大限度保留鸡肉的鲜嫩多汁,还原“海南鸡”的经典味道。

海南人的记忆里,一桌完整的传统家宴必然要包含琼式炒粉。中式炒锅的宽口直径长达36厘米,可以一次炒制

12人份的河粉,加上它导热性能好,可将热能均匀、快速地传导,仅需使用少量油与调味料,就能烹调出营养爽口的琼式炒粉。

这次“中秋家宴”力推的菜肴还包括马蹄肉圆(寓意团圆圆)、水滑蛋羹以及清爽透亮的无水煮蔬菜;主食还有五谷杂粮。整体菜肴强调荤素搭配,大量新鲜蔬菜、水果和坚果杂粮,出于健康抑或美观,都十分出挑。作为活动主办单位,安利海南分公司希望通过本次活动,在符合健康、新鲜、美味的基础上,任何下厨的人都能把这些美味在30分钟内端上桌。

DIY月饼贴士:

材料:皇后锅钢杯,6杯面粉(大约300g)、2杯油、1杯蜂蜜、1个鸡蛋,豆沙馅。

做法:(1)将油、蜂蜜、鸡蛋加入面粉中搅拌均匀,和好面,用烘焙秤将面团分成25g大小的小团,皮就准备好了。(2)将豆沙馅用烘焙秤分出25g大小的小团,馅就弄好了。(3)包好放入饼模轻轻按压出来,月饼就成型了。(4)放入皇后锅小火烘焙即可。(小可)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

早发现早治疗,精神病患者可治愈

精神病是指严重的心理障碍,常出现哭笑无常、无端发怒、胡言乱语、行为怪异等精神不正常的行为,常常被称为“发神经”、“神经病”,包括精神分裂症、情感性精神障碍、器质性精神障碍等疾病。

精神病患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动会出现明显的异常,不能正常学习、工作、生活在病态心理的支配下,常有自杀或攻击、伤害他人的动作行为。在疾病影响下,病人的工作、学习、社会交往和生活自理能力严重下降。

专家表示,精神病和“感冒”、“肺炎”、“胃溃疡”一样,是一种疾病。随着社会的不断发展,人们日常工作和生活的压力不断增大,我国精神病患者逐年增多,目前约有1600多万精神病人。

日常生活中,一个人如果性格变化非常明显,经常出现疑神疑鬼、喜怒无常、独白发笑、打扮怪异、无故摔打砸毁物品或无缘无故大吵大闹,自言自语、满口脏话,或深奥

难懂、荒谬离奇、前不搭后,纠缠不清等情况,就可能是患上了精神疾病,应该到精神专科医院就诊,以防症状恶化,进一步增加治疗难度和自杀、肇事、肇祸的危险性。

日常生活中,常见的精神病是精神分裂症,治疗方法分为药物治疗和其他躯体治疗(如电抽搐治疗等)、心理治疗、康复技能培训等;从阶段上,治疗期分为急性期治疗(控制症状)、恢复期(巩固期)治疗以及维持期(康复期)治疗(预防病情波动和复发)。

精神病多在青壮年时期发病,复发率高、致残率高,如不积极治疗,可能会出现精神衰退和人格改变,不能适应社会生活。但是,如果早发现并及时治疗,精神病患者也可以痊愈并正常工作生活。

咨询医师:海南省安宁医院四科主任、副主任医师陈雄
咨询电话:0898-66988637
(小可)

赴贫困偏远乡村义诊,并设立口腔健康基金

全国“爱牙日” 海南拜尔口腔在行动

本报讯 (记者马珂 通讯员林宇)

今年9月20日是第27个全国爱牙日,主题是“定期口腔检查 远离口腔疾病”。海南拜尔口腔医院开展9·20爱牙日大型公益活动,分别在海口人流较大的名门广场及较偏远落后的乡村举行义诊活动。

当天,拜尔口腔医院义诊队伍奔赴定安县火星村开展义诊。火星村位于定安县翰林镇,是海南省卫生计生委的扶贫点之一。

参加此次义诊活动的海南拜尔口腔医院副院长杨瑾瑛表示,此次扶贫义诊活动有近300名村民接受了口腔检查,几乎所有的口腔疾病。

杨瑾瑛说,几乎所有的口腔疾病都有口腔疾病。有很多儿童还未到换牙期,就已经出现“全口无牙”的情况。

导致这种情况出现的主要原因是村民的口腔卫生意识薄弱。这里的村民大都没有保护牙齿的意识,对待刷牙常常应付了事,没有认真刷牙甚至不刷牙,刷牙方式也不正确。同时,乡村的医疗卫生水平比较落后,缺少口腔卫生保健知识的宣传,当地口腔诊所治疗口腔疾病的水平不够专业等,都导致了这里的村民口腔疾病越来越严重。”

活动结束后,海南拜尔口腔医院院长羊强表示,拜尔口腔将为火星村设立8万元的口腔健康基金,让患有严重口腔疾病的村民得到免费治疗。该院将继续关注火星村村民的口腔健康,为村民举办口腔健康防护知识的宣传。

此次义诊活动由省卫计委主办,海南拜尔口腔医院承办,定安县卫生局、定安县人口计生委、定安县翰林镇人民政府协办。活动还获得了东莞定远陶齿制品有限公司支持。

中秋节前送月饼

不如带老人做口腔检查

金秋九月,我们送别了第31个教师节和第27个全国爱牙日,又将迎来中秋佳节。很多老人都盼望子女能够回到身边,吃上一顿团圆饭。然而,子女们工作繁忙,很多都不能回家陪父母过节,但都期望父母身体健康,有一口好牙,笑口常开。

海南拜尔口腔医院羊强院长表示,由于年轻时没有好好地爱牙护齿,很多人上了年纪,都会出现牙齿过早脱落的现象,但牙齿脱落不及时修复,会出现咀嚼功能减退,也会诱发其他全身疾病。

首先,牙齿脱落后口腔的咀嚼功能减弱,对消化系统会带来很大的影响,可能导致胃病;其次是影响脸形与发音,因为牙弓维持着面部下三分之一的外观,尖牙支撑口角,保证面部的丰满,一旦缺损牙齿,唇颊部会失去支持而瘪平、塌陷,鼻唇沟加深、皱纹增多,更显苍老。牙齿缺失,还会影响正常发音。另外,牙齿缺失还会影响人的心理健康,因

为面部苍老、发音含糊,会使中老年人的心理产生很大的挫折感,直接影响中老年人的身心健康、加速老化。

口内缺牙可选择技术成熟的种植牙修复方式。不破坏相邻的两颗健康牙,且舒适度可媲美天然牙。微创种植牙确保种植牙快速恢复咀嚼力量,能很快像真牙一样正常咀嚼。羊强院长解释,微创种植牙融合了多种先进设备、技术及设计,领先的微创种植手术,从开始准备到完全成功植人,只需进行一次微创治疗,种植过程无不适感,不影晌日常生活和工作。可达到无创伤,时间迅速,咀嚼功能强,稳定性好,无磨损真牙,美观自然,易保持口腔清洁卫生等特点。

在过去几年里,作为子女的你送包装精美的月饼或高档保健品给父母;今年的中秋节,不如抽出一点时间,陪父母来海南拜尔口腔医院做个口腔检查。只有牙口好,老人才能乐享健康美食。(晓琢 黄芳)

诺如病毒性腹泻是由诺如病毒引起的急性肠道传染病,感染后最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等,也有少数人感染后没有任何症状。感染后通常表现为自限性,多数患者发病后1-3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,引起严重的健康问题,尤其常见于幼小儿童、老年人和基础性疾病患者。脱水主要表现为少尿、口干、咽干、站立时感头晕目眩,在儿童中可表现为啼哭无泪或少泪、异常瞌睡或烦躁。

传播方式:诺如病毒传染性强,全年均有流行,感染对象主要是成人和学龄儿童,主要分布在在学校、家庭、医院、军队、幼儿园、旅游区等,在集体机构多以暴发形式出现。病人发病前至康复后2周,均可在粪便中检到诺如病毒,但患病期和康复后三天内是传染性最强的时期。粪一口途径是主要传

播方式,也可以通过污染的水源、食物、物品、空气等传播。由于病人的呕吐物和粪便可形成气溶胶,与病人接触可传染。隐性感染者及健康携带者均可为传染源,病人的呕吐物和粪便在自然界中污染水或间接污染食品,很容易造成暴发。暴发期间空气和污染物也是不容忽视的传播媒介。暴发中涉及的食物广泛,以贝类、沙拉、三明治、蛋糕、冰霜、冰块、饮水和木莓等直接食用食品为主。

治疗措施:尚无特异的抗病毒药物。患者应补充足够的水分以预防脱水。轻度脱水时,运动饮料或其他饮品(不含咖啡因或酒精)可起到一定的补水效果,但不能补充重要的营养成分和矿物质,因此,在药店购买口服补液溶液是最有效的治疗方法。严重脱水时应及时住院输液治疗。

预防措施:(1)保持良好的饮食习惯和环境卫生。不要进食未熟食

(如海鲜、沙拉类),不吃变质、不洁、生冷、生腌食物;保持居室及环境的卫生,清除苍蝇、蟑螂的孳生地。

(2)养成良好的个人卫生习惯,坚持勤洗手、勤剪指甲。进食或处理食物前,应用肥皂及清水洗净双手。饮水要喝开水,不喝生水。处理食物或进食前,如厕所后,以及处理呕吐物或粪便后须彻底洗净双手。

(3)清理病人呕吐物及粪便时须戴上口罩和手套,事后须再洗手。被患者呕吐物和粪便污染的被服、地板等物体表面用含有效氯1000mg/L的含氯消毒剂清洗和喷洒(拖地、擦洗)。清洁用具也需用含氯消毒剂浸泡消毒。配制含有效氯1000mg/L的含氯消毒液,可用84消毒液按原液与清水按1:30的比例或1公斤水加泡腾片3片。

(4)出现呕吐、腹泻等胃肠症状的病人,应尽早到各医院的肠道门诊就诊,切勿上班(课)。(小可)

疾控专家支招预防 诺如病毒性腹泻

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

安利志愿者陪伴 留守儿童欢度中秋

本报讯 (记者马珂)近日,共青团海口市琼山区委员会携手30余名安利志愿者到海口琼府实验学校开展以“月圆中秋·助力双创”为主题的关爱留守儿童服务活动。

活动中,安利志愿者教孩子们如何制作月饼,并带领孩子们亲手制作月饼。将自己亲手制作的月饼放进锅里烘烤并制作成月饼时,孩子们非常高兴。安利海南分公司给孩子们捐赠了一批爱心月饼及文体用品,提前送上中秋节日的祝福。

据悉,安利海南志愿者2006年在共青团海南省委正式注册成为“安利海南志愿者协会”以来,积极投身于儿童、环保及其他社会慈善公益活动,志愿服务时间累计近1万小时。

秋天到, 养生重点要变一变

人们常常认为冬季才能补肾。其实,《黄帝内经》早就指出,若不遵循秋季养生规律就会“逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”导致肾藏精功能受损,进而出现肾虚的症状。处暑时节阳气潜藏,最适合补肾填精。鸽子蛋被称为“动物人参”,具有补益肾气、强壮性机能的作用。《随息居饮食谱》介绍鸽蛋:“甘,平,补肾益身”,是补而不燥的助阳食品。

1.取巴戟天、杜仲、菟丝子各10克,加清水1000毫升烧开20分钟,取药汁。将药汁与鸽子蛋(带壳)6枚一同煮沸,鸽蛋熟后浸泡于药液中,隔日取食2枚。本方调补肝肾、助阳生精,主治肾精不足引起的阳痿、早泄、不育、腰酸腿软。

2.取枸杞子、龙眼肉各10克,加清水500毫升煮沸,加入鸽子蛋(去壳)2枚,鸽蛋熟后放入少许细盐调味,每天食用1次。本方补肾助阳、安神养心,主治心肾不交引起的早泄、遗精、失眠多梦。

除了合理饮食外,还要确保充足的睡眠及睡眠质量,以消除疲劳,增强免疫力。专家表示,经过长夜炎炎的盛夏,很多老人都有睡眠不足的现象,而处暑过后天气逐渐变凉,应改变夏季晚睡的习惯,早睡早起,提早预防秋乏。

如果睡眠不好,一定要抓紧这个时间看病。药物和心理治疗同时跟上。(健时)

孕期进补 不是吃越多越好

人们常说“一人吃两人补”,一旦怀孕,不管是家人还是孕妇自己,都会加大饭量,甚至吃很多补品,以为这样才能满足宝宝营养的需要。事实上并非如此,孕期需要补充营养,但并不是越多越好,准妈妈吃多的那一部分,很可能转化成自己身上的脂肪,还可能造成巨大儿。

专家提醒各位准妈妈,孕期营养不在多吃,关键在于科学搭配。均衡的饮食搭配,既能给宝宝提供足够的营养,还能控制孕期体重,防止产后肥胖,还可以预防妊娠糖尿病、妊娠高血压、巨大儿、难产等孕产期疾病。

孕早期以清淡饮食为宜。在孕早期要注意摄入叶酸,可多吃含叶酸的食物,因为叶酸关系到胎儿的神经系统发育。维生素的供给要充足,如果准妈妈的妊娠反应严重影响了正常进食,必须适当补充综合维生素片。为保证蛋白质的摄入量,孕妇可适当补充乳类、蛋类、豆类、坚果类食物。

孕中期注意补铁。孕中期要注意荤素、粗细食物搭配,食品要多样化,避免进食过多的油炸、油腻的食物和甜食,以防体重增长过快。当注意补充含铁丰富的食物,预防缺铁性贫血,同时注意补充钙。

孕晚期可少食多餐。孕晚期宝宝营养需求更大,孕妈妈可少食多餐,少吃高糖、高盐、油腻的食物,少吃腌制食品,不喝含糖饮料,多喝牛奶多吃奶制品。(桑文)

晚餐如何吃得营养又健康? 注重搭配是关键

晚餐是否能吃好对肠胃、消化系统有很大影响。那么,正确吃晚餐要注意什么呢?

1.注意食物搭配

食物搭配包括粗与细、干与稀、荤与素、冷与热等均衡。食物搭配与营养均衡关系密切,对于每一餐来讲,一碗饭只能提供少许油脂和蛋白质以及碳水化合物,所以最好配一份水果、一份肉类或豆制品,补充蛋白质、维生素和纤维素。

2.多吃富含维生素C的食物

晚餐应尽量避免食用含糖量高的碳水化合物。比如,土豆虽然也属于碳水化合物,但是富含维生素C,即使蒸煮也不会被破坏。

3.清淡为佳

晚餐宜清淡,注意选择脂肪少、易消化的食物,且不要吃得过饱。晚餐营养过剩,消耗不掉的脂肪就会在体内堆积,造成肥胖,影响健康。晚餐最好选择:米粥、玉米、豆类、包子、水果拼盘等。

(宗合)



海南拜尔口腔医院 特约

24小时咨询热线:66556933

官网:www.hnbyr.com

地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)