

# 夏天没食欲吃不下饭?

## 四种类型对症下药



夏季的厌食大致有四种类型:感受寒邪型、感受暑湿型、饮食所伤型、脾胃虚弱型。

### 感受寒邪型

胃是最怕冷的,空调、冷饮、生冷寒凉食物,都会将寒邪引入,出现胃部的疾病。感受寒邪型的表现多见腹部不适,腹痛或腹胀,腹部怕冷,食欲不振,口淡,腹泻或大便烂,得温则缓解。

**推荐:**生姜粥、紫苏粥,症状比较严重的可以吃藿香正气丸,或者到医院就诊。

### 感受暑湿型

夏季暑热难熬,容易中暑,

特别是常常在户外工作者,而暑邪容易与湿邪一起侵犯人体而致病。暑湿型厌食症的表现是,头晕头痛,疲倦乏力,恶心呕吐,无食欲或胃口差,烦热,腹胀腹痛,小便黄,腹泻或大便烂,舌红苔黄腻。

**推荐:**藿香正气丸或保济丸治疗,症状较轻的可以用荷叶粥调理。

### 饮食所伤型

夏季容易细菌滋生,如果不注意饮食卫生,或者饮食过于辛辣、肥腻,或者暴饮暴食、饮食不定时,都会导致脾胃功能受损,出现食欲不振,恶心欲

呕等表现。

若是由于暴饮暴食,饮食过于肥腻引起的胃肠积滞,则出现食欲不振、恶心欲呕,还会伴有大便不通或大便臭、口气重等症状。

**推荐:**症状重可以服用保和丸进行治疗。症状轻可吃点陈年萝卜干。萝卜有消食开胃的作用,但是新鲜的萝卜,是比较清热的,偏寒凉的;陈年萝卜干,由于时间储存的比较久,所以寒性消失了,而它的消滞功能很独特。同时,陈年萝卜干的香味就同新会陈皮一样,会越来越香。

### 脾胃虚弱型

有部分人素体脾胃功能较差,在夏天气温炎热时,更是加重脾胃的负担,出现脾胃虚弱型厌食症。它的表现是食欲不振,不知饥饿,疲倦乏力,面色萎黄,大便烂,容易出现消化不良。

**推荐:**用党参、五指毛桃、薏苡仁、淮山等煲汤或者做菜,健脾祛湿益气,如五指毛桃猪骨汤。

对付厌食,我们还可以适当吃一点水果,苹果是开胃水果之王,是最正气的水果。或者喝一些柠檬茶,这样也会使胃口好点。(陈瑞芳)

## 助力精准扶贫

### 市精神病医院专家赴乡镇开展精神残疾评定工作

**信阳消息** (姬学斌) 为将上级各部门精准扶贫相关工作落到实处,如期实现我市扶贫任务,7月22日、23日,信阳市精神病医院(信阳市第六人民医院)精神科专家周刚柱、王宏林等,迎着炎炎烈日,利用周末两天的休息时间来到罗山县各乡镇为精神残疾人员进行残疾等级评定。

专家们于22日上午8时左右到达评残地点时,现场已排起了长队,来不及休息一下便开始了评残

工作。时至中午,专家们面前杯中的茶水没怎么减,可上衣却早已因酷暑和高温而湿透。但酷热的天气并没有影响他们工作的热情,依然对每一位前来咨询的困难群众给予细心解答,谨慎而严格地为每一位因精神疾病而致贫的困难户进行精神残疾等级评定。在为最后一位患者评定完毕后,专家们即刻驱车赶往两家因行动不便不能亲自来自现场评定的困难户家中,利用中午午休时间对其进行评定。

## 如何健康食用松花蛋

松花蛋(又叫皮蛋、彩蛋或变蛋)是以鲜蛋(多数为鸭蛋)为原料,采用生石灰、碱、盐等配制的料液(泥)或氢氧化钠等配制的料液加工而成的蛋制品。禽蛋加工成松花蛋后,色、香、味大幅改变,呈现特殊滋味和气味,具有促进食欲、开胃助食、帮助消化的作用,因其独特的风味而深受喜爱。那么如何健康食用松花蛋呢?

### 一、如何挑选松花蛋

所挑选的松花蛋应该具有以下特征:外壳包泥或涂料均匀洁净,蛋壳完整,无霉变,敲摇时无水响声;破壳后蛋体完整蛋白呈青褐、棕褐或棕黄色,呈半透明状,有弹性,一般有松花花纹。蛋黄呈深浅不同的墨绿色,略带澹心或

凝心。具有皮蛋应有的滋味和气味,无异味。

### 二、适量食用松花蛋

松花蛋是以鸭蛋为原料生产的蛋制品,其营养基本与鸭蛋一致,但其加工方式赋予其独特的口感和滋味。针对松花蛋的营养成分,建议老年人每天吃1个~2个为宜;中青年人、从事脑力劳动或轻体力劳动者,每天可吃2个;从事重体力劳动,消耗营养较多者,每天可吃2个~3个。

### 三、松花蛋不宜低温储存

低温条件会影响松花蛋的风味和色泽,使其品质变差,因此松花蛋不宜放置在冰箱中保存,应在室温下,放置在干燥通风的地方,避光保存,保质期为3~6个月。(代波)

## 遍地开花一片春

### ——市中医院专科建设成效显著

何璀璨

医疗水平不断提升,业务收入不断增长,经济结构不断优化,中医特色优势日益凸显,从妇产科一科独大,到如今各专科均衡发展,骨伤科、内科、儿科、康复科、血透室发展势头迅猛,收入翻番,信阳市中医院专科建设遍地开花,成效显著。

多年来,市中医院始终坚持突出中医特色,走专科发展之路,将专科建设纳入医院总体规划。根据宋进良院长年初提出的加强专科建设,凸显中医特色的发展理念,医院统筹规划,分层建设,整体推进,有计划、有步骤地建设了一批临床重点专

科,并以专科建设为抓手,努力保持和发挥中医药特色优势,狠抓专科建设动态管理,建成了一批具有浓郁中医特色的专科群体。为做好专科建设工作,医院多次组织召开专科推进会和座谈会,随时跟进专科建设情况,对疑难问题集体讨论解决,在新一届领导班子专科建设理念引领下,医院各科室积极参与,争先恐后,专科建设形成“比、学、赶、帮、超”的热烈氛围。

据统计,今年4月份至6月份,急诊科收入594846元,去年同期290478元,增长率高达104.78%;内科收入579047.9元,去年同期465793元,增长率24.31%;儿科

1085348元,去年同期844839元,增长率28.47%。而进入6月份,各科室在稳步增长的同时,急诊科治疗收入同期增长率达到152.58%,康复科增长率为73.70%,内科增长率为48.6%,增长幅度前所未有。

目前,医院中医重点专科建设呈现梯级发展的良好态势。全院共有省级中医重点专科1个,省级中医重点专科创建单位1个,市级中医重点专科2个,市级临床重点专科创建单位2个。重点专科的集群化发展,有力地促进了医院医疗技术整体水平的提高,取得了良好的社会效益和经济效益,为医院持续快速发展奠定了坚实基础。

## 信阳市中心血站 专栏

### 血液在人体的储存

正常情况下,人体的血液并不全部参与流动,而是有约25%储存在脾、肝和皮肤里,人们称这些组织为人体的“血库”。它们对生命活动非常重要,可根据需要自动调整血液循环的血量。脾脏:人体最大的“血库”,里面有很多血窦,可储存约500毫升血液。当体内需要血液时,脾脏会不断收缩,把血液挤出送到血管中。肝脏:里面有个大血窦,血管也很丰富,能储存大量血液。皮肤:里面有大量的毛细血管和小静脉,平时血液流动缓慢,人体需要时可快速释放参与到血液循环中。(石磊)

信阳现代男科医院 关爱男性健康 11 享受幸福生活 专解男题 信阳男科专线: 6565 888

龚庭 鼻炎馆 长按二维码添加好友 漯河店:新华西路良友宾馆粮局对面鑫鑫广场A区 平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场 电话:17637602637 (微信同号)