

中药汤剂并非煎得越浓越好

在日常生活中,很多人认为如果煎煮的中药汤剂很浓,就能有更好的效果。其实中药不是越浓越好,汤剂浓度高并不见得效果就好,浓度一定要适量。

煎中药是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程,而当煎到饮片本身与药液中的有效成份浓度平衡时,这种扩散运动就停止了。此时如果再继续煎煮,以求“又浓又少”,不仅药物内的有效成份不会再释出,还可能使非有效成分(如树脂、树胶、色素等大分子

化合物)不断溶出,这样会使药液中有效成份因不断蒸发而减少,甚至在过长时间的高温中遭到破坏、降低药效。而且长时间的煎药还容易煎糊,严重时还会把药锅弄坏。过分浓缩的药汁又会加重苦味,给患者服药带来困难,服药后会产生恶心、呕吐等副作用。因此,为使中药发挥应有的效力,不仅要按常规煎煮一定时间,而且每次煎好滤取量不得少于180毫升(约一个碗九分满)左右为宜;如果是煎给小孩子服用,由于剂量较少,每次滤取的

液量可酌减为120毫升左右。

另外,除了滋补药煎煮时间稍长,多数中药不需要浓煎。特别是解表、清热、芳香类药物,煎煮的时间还要更短一些,如麻黄、桂枝等解表药,金银花、菊花等清热药,砂仁、沉香等芳香类药物。风寒感冒者多需要解表散寒,药物煎煮的时间就不宜过长;调理气虚者,补益药就需要浓煎。具体煎到什么程度,用多大量,需要请中医根据病情确定,不可擅自加量或延长煎药时间。

运动后经常牙痛警惕冠心病

一些经常锻炼身体的老年人会有这样的经历:每次运动10来分钟就开始觉得牙痛,通常都以为是口腔有炎症,自己吃一些消炎药,可是疼痛并没有缓解。到医院检查后,医生也没发现患有牙病,却多会建议患者去心内科进行检查,结果真是心脏出了问题,甚至已有心肌梗死的先兆。

牙痛怎么会是冠心病引起的?医生分析说,冠心病与牙痛看上去无关,实际上两者却存在一定的联系。当心脏的某一部位受到的刺激超过一定程度时,这种刺激就会放射到别的部位产生疼痛。虽然冠心病的典型症状为胸前区疼痛,但仍有约30%的高龄冠心病患者症状不典型,仅表现为牙齿、上腹、左肩等几个部位不适,特别是在运动、劳动、情绪激动、暴饮暴食或受凉后出现。因此,中老年人尤其是男性,以及有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟酗酒者,平时一定要注意,因为这些都是冠心病的高危人群。如果发生不明原因的疼痛,应高度警惕心脏问题,并及时到医院诊治。

长期高血压或引发尿毒症

肾脏通过生成尿液来排泄身体的废物,而尿液是肾脏内的血液通过压力压出来的。所以,肾脏是身体内血压最高的部位之一,也是血压偏高时最容易受伤害的脏器。高血压不仅能引起高血压肾病和肾动脉狭窄,严重的还会引发尿毒症。但是,高血压肾病患者在早期大多没有明显不适,这很有欺骗性。所以,高血压患者除了需要经常测量血压、监测心脏功能外,还需要定期做肾脏功能检查,发现问题尽早治疗。



今年,宁县采取上门服务与医院体检相结合的方式,组织全县医务工作者对65岁以上老人、孕妇和1-6岁儿童等重点人群进行血常规、尿常规、心电图、B超等8项检查。图为宁县人民医院的医生正在免费为重点人群体检。 本报通讯员 李纲陵

“包治百病”纯属忽悠

最近,一名很长时间活跃于多个电视台、身兼多个“权威”头衔的“专家”在网络上现出了冒牌的原形。“我们核实了大量媒体上发布的所谓养生科普信息,发现最大的问题是信息来源不明”,中国健康教育中心副主任宋军表示,当前网络和社交媒体已经成为公众获取信息的重要渠道。但是互联网上有许多养生信息是道听途说和主观杜撰的。还有一些信息逻辑混乱,或者片面夸大某种物质的影响等。这些存在误区和盲区的信息,轻则误导受众,重则威胁公众的生命与健康。

如何甄别养生信息的真实性?中国健康教育中心研究员解瑞谦说,主要包括三个方面:刊登该信息的平台是否可靠,养生信息本身是否可信,以及如何利用好这种养生信息。判断信息平台是否可靠有四点:一是查看网站和社交媒体所属机构是否有信誉。二是查看网站信息是否有专业人士审核把关。三是查看网站和社交媒体中的养生信息有没有违背常理,比如“包治百病”之类的表述,就明显违背常识。四是判断网站和社交媒体有没有推销产品的倾向。(吴佳佳)

西兰花怎么吃更抗癌

研究人员指出,西兰花是天然抗癌化合物——萝卜硫素的极佳食物来源,其中的黑芥子酶对萝卜硫素的抗癌作用极为关键。一旦黑芥子酶遭到破坏,萝卜硫素也不会起到抗癌作用。那么怎样烹调能让它发挥更大的抗癌功效呢?美国伊利诺伊大学科学家研究发现,烹调西兰花最好的方法是将其隔水蒸5分钟。当西兰花变成亮绿色的时候,黑芥子酶保持得最好,其抗癌作用最强。

对此,济南大学营养学副教授慕翠华表示,水蒸确实能保留更多的营养和抗癌物质,西兰花蒸好后可加入调料拌着吃。建议烹调西兰花时宜剪不宜切。整朵的西兰花上有很多花簇,花簇由许多小粒的花朵构成,如果直接放在案板上切,会有很多小粒花朵散落,造成损失。将西兰花冲洗后,用剪刀从花簇的根部连接处剪下一个个花簇,或者用手直接掰下,这样能得到完整的花簇。此外还有研究发现,西兰花和番茄一起吃,防癌效果会更强。

黄花菜、黄豆有助控血糖

黄花菜 黄花菜含有蛋白质、膳食纤维和维生素,具有养血平肝、镇静安神的功效。黄花菜中的膳食纤维是治疗糖尿病和高血脂症的理想物质。黄花菜营养价值很高,还有降低血清胆固醇作用,伴有高血压的糖友可多食黄花菜。要注意的是黄花菜含粗纤维较多,肠胃病患者慎食。

黄豆 黄豆中含有大量的植物蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素,具有清热解毒、益气的功效。黄豆中含有大量膳食纤维,且升糖指数很低,能延缓身体对糖的吸收,有助于降低血糖。黄豆中的大豆磷脂能促进机体胰岛素的分泌,黄豆中含有抑制胰酶,对糖尿病有疗效。(向红丁)

贴秋膘有讲究

在立秋前后,人们用吃炖肉的方法解决“贴秋膘”的问题,在体内既补充了必要的营养,如脂肪、蛋白质以及多种微量元素,又起到了增强机体抵抗能力的作用。同时,料包内的各种中草药的中和,对人体更是起到了重要作用。“贴秋膘”应该讲究营养均衡,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。所以“秋补”时,除了适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃,还要全面地补充人体所需的各种维生素和矿物质,保持体内酸碱平衡。

我省各地认真学习贯彻习近平总书记“七·二六”重要讲话精神

(上接一版)全区广大党员干部纷纷表示,要牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。自觉用讲话精神武装头脑、指导实践、推动工作,切实把思想和行动统一到讲话精神上来。要以更加饱满的政治热情、更加扎实细致的工作作风,下足“绣花”功夫,做好各项工作。(李瑞丰)

渭源县将学习贯彻习近平总书记重要讲话精神作为首要政治任务,县委理论中心组带头开展学习研讨,将“7·26”重要讲话精神列入集中学习课题,深入学习解读。在乡镇基层,县上通过宣讲等方式让习总书记重要讲话精神进村入户、入脑入心。该县驻村帮扶工作队队长吴鲁说:“我是一名宣传干部,通过走村入户宣传讲话精神,村民们听后信心满满。我们驻村干部要真正把习总书记重要讲话精神落到实处,坚持扎根基层为老百姓做好事、办实事,带领乡亲们早日脱贫致富奔小康。”(张安军)

静宁县县委召开县委理论中心组学习会,专题学习习总书记“7·26”重要讲话精神。大家一致认为,习近平总书记

的重要讲话,科学把握了当今世界和当代中国的发展大势,明确了党和国家未来发展的根本方向、战略安排和大方针政策,是新的历史条件下推动实践新发展、夺取事业新胜利的行动指南。会议要求,全县各级党组织和广大党员干部要充分认识到习近平总书记重要讲话精神的重大意义,深刻领会讲话的丰富内涵,切实抓好贯彻落实。特别是要把学习讲话精神同学习习近平总书记视察甘肃时重要讲话和“八个着力”重要指示精神紧密结合起来,全面提高学习实效。(李娟淑)

漳县召开县委理论学习中心组扩大会议,专题学习习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上的重要讲话精神。会议要求,全县各级党组织和广大党员干部要学习好、宣传好、贯彻好习近平总书记“7·26”重要讲话精神,要坚持用讲话精神统一思想、武装头脑、推动工作,做到真学真懂真用,内化于心、外化于行,切实用马克思主义中国化的最新理论成果武装头脑,明确方向,真正让讲话精神转化为全县广大干部群众干事创业的强大动力和生动实践。(李全有)

我省加快推进贫困地区信息基础设施建设

(上接一版)鼓励通信运营企业和社会资本通过竞争性招标,公平参与贫困村宽带建设和运行维护,加快推进电信普遍服务试点建设,加大对贫困县的政策和资金倾斜;鼓励通信运营商、信息服务商、电商积极开展合作,为贫困地区农民群众提供用得上、用得起、用得好的网络服务。

我省将支持和引导网信企业定制研发面向贫困地区的简单易用、成本低廉的移动终端,研发少数民族语言定制终端,开发适合贫困地区、少数民族地区特点和需求的移动应用程序,引导农牧民合理使用;打造集扶贫政策解读、农业技能培训、农业气象、农业灾情预警等信息发布,电商、医疗、教育、交通等行业应用。

我省将支持和引导网信企业、科研院所与相关重点实验室加强合作,加快研发少数民族语言文字、语音、视频等基础软件和通用软件,减少和消除少数民族群众使用移动终端和信息服务时的语言障碍,营造顺畅的信息获取和交流环境。

(上接一版)要求抓紧了解核实九寨沟7.0级地震灾情,迅速组织力量救灾,全力以赴抢救伤员,疏散安置好游客和受灾群众,最大限度减少人员伤亡。目前正值汛期,又处旅游旺季,要进一步加强气象预警和地质监测,密切防范各类灾害,切实做好抗灾救灾工作,尽最大努力保障人民群众生命财产安全。

中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出批示,要求抓紧核实灾情,全力组织抢险救援,最大程度减少人员伤亡,妥善转移安置受灾群众。加强震情监测,防范次生灾害。

四川省九寨沟县地震发生后,甘肃陇南、甘南等地地震感强烈,甘南藏族自治州舟曲县有房屋损伤,暂未接到人员伤亡报告。

金川区启动公共卫生服务宣传活动

8月1日,金川区计生协在长泰花园组织开展了主题为“基本公共卫生、我服务你健康”的“国家基本公共卫生服务项目”宣传月启动仪式。

启动仪式上,协会领导要求该区医疗机构要开展丰富多彩、形式多样、群众喜闻乐见的宣传活动,宣传活动要以签约服务、义诊、咨询、健康教育为载体,通过现场咨询、资料发放等形式开展日常卫生常识、疾病防治知识、健康文明生活习惯宣传。活动现场共发放宣传资料500余份。(蒋征)