

# 初秋时节慎“瞎吃”

## 安全、科学饮食促健康 避免伤津耗气

初秋时节，暑湿仍盛行，湿热交蒸，饮食物难以保存，容易滋生细菌，加上天气仍炎热，机体一时不能适应，消化功能明显减弱。故消化系统的疾病容易发生，如：消化不良、急性胃肠炎、胃肠型感冒等。安徽省针灸医院脾胃科主任李学军认为，初秋时节慎“瞎吃”尤为重要。

□ 金月萍 王津淼 记者 马冰璐 文/图

### 勿过食寒凉食品

初秋时节，不可因天气仍炎热而过食寒凉或冰镇的食物，以防损伤阳气。李学军建议，有时需要适当进食温散之品，以温中散寒，如：生姜、葱、蒜等。俗话说得好：“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”，研究表明，葱蒜类食物具有丰富的植物光谱杀菌素，可预防肠道传染病的发生。

### 保证食品清洁卫生

气温高，食物容易变质，若进食腐败变质的有毒食物，可导致食物中毒。所以初秋时节，一定要保证所吃食物是清洁卫生的，切不可食用不干净的食物。对此，根据时令特点可以适当服用绿豆粥、荷叶粥、薏苡仁粥、藿香正气水等以芳香避秽、消暑化湿，预防暑湿邪气对人体造成伤害。

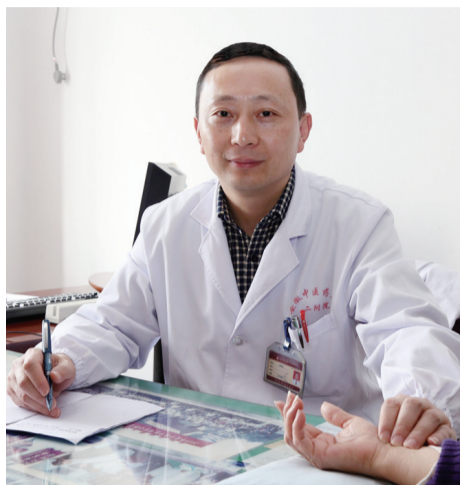
### 避免伤津耗气

初秋时节，天气仍炎热，人体皮肤毛孔扩张，通过大量排汗以降低体温，易导致水、电解质的流失。中医理论有“汗液同源”之说，过分出汗可“伤津耗气”。因此，在适当补水、避免过劳的基础上，可选用药粥或汤羹以清暑滋阴，健脾益气。常见清补食品有：绿豆、百合、黄瓜、鸭肉等。同时避免过食辛辣、油腻之品，以防伤津耗液，碍于脾胃。

### 不妨试试这几款经典汤粥之品

**冬瓜老鸭汤。**老鸭400g洗净切块，冬瓜300g去皮、切成块，姜切片，枸杞、莲子洗净。鸭块过开水，捞起，瓦煲水烧开加鸭块、姜片、料酒、莲子加盖大火烧开，去掉浮沫转小火煲一小时后加盐、冬瓜和枸杞再煲20分钟。具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、健脾利湿、养胃生津的功效，为夏季清补之佳品。

**绿豆糯米粥。**绿豆60克，粳米100克。将绿



**李学军**，主任医师，硕士生导师，江淮名医，全国名老中医学术继承人，全国优秀中药临床人才，擅长诊治急性慢性胃炎、胃食管反流病、消化性溃疡、功能性消化不良、幽门螺杆菌相关性疾病、慢性肝病、胆囊炎、炎症性肠病、胃肠功能紊乱等消化系统疾病。擅长运用无痛胃肠镜诊断及镜下治疗胃肠出血、胃肠息肉、疣状胃炎、胃黄色瘤等消化系统疾病。

豆放入温水中浸泡2个小时，再和粳米一起加1000毫升净水煮粥。此粥可每日早晚各吃一次，有祛热毒、止烦渴、消水肿的作用，尤其适合老人和儿童食用。

**薏米小豆粥。**薏米20克，赤小豆30克，大米100克，水适量。将薏米、赤小豆用冷水浸泡2小时，大米洗净，加入适量水，同煮成粥，能健脾渗湿、清热消暑。

**苦瓜菊花粥。**苦瓜100克，菊花50克，粳米60克，冰糖适量。苦瓜洗净去瓤，切成小块，粳米和菊花洗净，二者同入锅中，加适量净水，大火水开后，将苦瓜块、冰糖加入锅中，改用小火煮至米烂粥稠即可。此粥可消暑热、止痛解毒，适用于中暑烦渴、下痢等症的辅助食疗。忌同时食用湿燥、麻辣、厚腻的食品。

**西瓜皮粥。**西瓜皮100克，大米50克。将西瓜皮削去外表硬皮，切成丁，大米淘洗干净放入砂锅中，加入适量水和西瓜皮用旺火煮沸，再转用小火煮成粥，调入白糖，具有清热解暑、利尿消肿作用，常食可防中暑。

## “开学综合征”找上门

### 听听心理治疗师分析支招

#### □ 健康心理

星报讯(朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐) 每逢开学季，总有一些儿童青少年郁郁寡欢，或是出现一系列的“焦虑”症状，被家长和老师们称为“开学综合征”。为什么会“开学综合征”？家长又该如何应对呢？昨日，合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)心理治疗师郑诚一一进行了解答。

据郑诚介绍，“开学综合征”的症状一般包括：出现焦虑情绪，脾气阴晴不定，茶饭不思、睡眠不稳，抗拒上学、声称“不想去学校”，甚至出现躯体不适等。

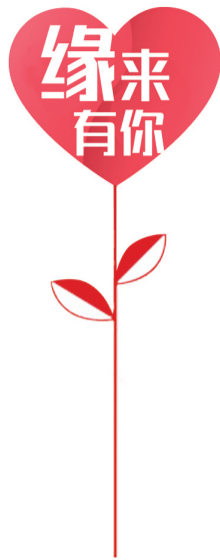
为何有些儿童青少年会出现“开学综合征”呢？郑诚表示，这可能与孩子的性格因素有关。如果孩子喜欢与人交往，乐于和小朋友一起游戏，则会对幼儿园或学校生活更加憧憬；但若孩子性格比较内向，喜欢独处，偏好于独自看书、游戏，那么公共场合对他们吸引力不大，开学回归集体生活也相对较难些。

其次，与家庭对孩子的影响有关。家长若从孩子小时候就注重培养其对集体生活的兴趣，言

传身教与人相处的态度与方法，同时重视锻炼孩子的独立生活的能力，将会减少孩子在幼儿园或学校内人际交往和独立生活时遇到的阻碍，即便遇到困难，孩子也愿意主动寻求帮助或思考解决的办法。这样一来，学校环境对于孩子来说就是“有能力应对的”，也就不再困难重重，而是值得向往。

此外，与孩子的心理特征有关。从心理学的观点来看，孩子的依恋类型会对其行为产生多方面的影响。比如，安全型依恋的孩子对环境的信任感较高，比较愿意参与到人际交往中去；焦虑-回避型依恋的孩子则不愿与家长分离，分离后也难以从焦虑状态走出来，甚至再见面时还会与家长闹别扭等。

因此，家长需要根据儿童青少年的性格特征，做好开学安排，适当预习开学后的内容，降低对开学的恐惧；对年龄较小的儿童，可以提前“预热”幼儿园的常规游戏，回归正常的作息时间表，鼓励孩子独立做些力所能及的事情，提高他们对自己能力的信心，从而有针对性地、有计划性地帮助他们顺利完成假期-开学的过渡。



●M.7024 男，合肥部属科研单位工程师，52岁，1.74米，大学，风度好，儒雅显年轻，离单，经济住房优越。诚觅一位50岁左右，1.60米以上，职业稳定，贤淑富爱心的知性女士结伴同行。

●M.7361 男，合肥省直机关公务员，31岁，1.80米，硕士，未婚，品貌修养好，经济住房优，高知家庭，独子。诚觅一位29岁以下，1.60米以上，本科及以上学历，秀外慧中的白领未婚小姐爱相随。

●M.7667 男，合肥公安干警，27岁，1.77米，本科，未婚，儒雅谦和，沉稳重情，修养好素质高，经济住房待遇优。诚觅一位年龄相仿，大专以上，职业稳定，温柔娴雅的未婚小姐相识相知。

●F.9873 女，合肥事业单位，24岁，1.66米，本科，未婚，肤白清丽，温柔体贴。诚觅34岁以下，1.72米以上，本科及以上学历，有事业富爱心素质高的未婚先生永爱相依。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)



### 培养爱好，保持愉悦心情

星报讯(记者 祁琳) “真后悔年轻的时候不注重身体。”家住合肥包河区的朱师傅快要60岁了，几年前因病提前退休，而从那时开始，他注重锻炼，注意健康问题，现在身体反而比从前更好了。

朱师傅几年前患病，他常说，自己现在的生活来之不易，不能轻易糊涂度过，每一天都要有生活质量，从那之后，他也选择了很多运动准备坚持，最终选择了打乒乓球。

每天早晨，就会看到朱师傅带上球拍，骑上自行车去运动场，“老年人还是要培养个爱好，这样既能锻炼身体，又能保持一个愉悦的心情。对身体很有好处。”

## 老太全身被黄蜂蜇伤50余处 72小时紧急救治助她转危为安

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 今年64岁的沈老太太住庐江，近日，在村头采集稻草，准备回家生火做饭时，她遭遇一群黄蜂“突袭”，躲闪不及的她全身上下被蜇伤50余处，生命垂危。

家人赶忙将其送至安医大二附院，入院后，她出现血压下降、休克等症，病情危急，经过3次血液灌流、2次血浆置换、持续性血液透析滤过，血液灌流串联血浆置换等72个小时的紧急救治后，老太转危为安，入院一周后顺利脱离呼吸机，转回普通病房继续接受康复治疗。

该院重症医学科主任医师孙昀提醒，被毒蜂蜇伤后，应第一时间送医就诊，针对性进行靶器官的保护，及时开展血液净化治疗，提高生存率。“市民切莫捅马蜂窝，招惹黄蜂；不穿颜色鲜艳的服装去山林地区；外出旅游不带有刺激性气味的食物和化妆品，避免黄蜂追踪蜇人。”

## 合肥34户居民用上天然气

星报讯(刘亚萍 孙凯箭 范万云 记者 沈娟娟) “在这个房子住了十几年了，一直都是液化气罐，如今这源源不断的天然气终于通到我家了。”家住合肥市粮站宿舍的刘卫东告诉记者，包括他在内的34户居民家中通了天然气。而据合肥燃气集团统计，自2012年至今，合肥市累计500个小区、14万户老旧小区的居民用上天然气。

记者了解到，位于合肥市望江西路社区的粮站宿舍建于2002年，共4个单元34户居民，无物业管理且多年来住户不断搬迁更替等，逐渐成为了“无主管小区”，因没有通燃气，该楼居民只能使用煤气罐，给居民生活带来诸多不便，也存在很大的安全隐患。

2017年11月，蜀山区住建局组织对老旧小区进行改造，该楼纳入改造范围，其中就包含燃气安装项目，但由于有7户居民在二楼、三楼的南侧公共平台违章搭建180平米，老旧小区改造期间一直未拆除，造成燃气安装暂停。最终，经过4次协商，今年4月21日，违章搭建全部拆除，社区紧接着协调燃气集团和住建部门，陆续完成了燃气管道设计、施工、安全验收等步骤，于8月底具备通气使用。