

药食同源类中药材不能乱用

■王嘉

在抗击新冠肺炎疫情中,中医药发挥了重要的作用,这也让人们我国的中医药有了更深的认识。自古以来就有“药食同源”“寓医于食”之说,即有些中草药既是药物又可作为食物的原料,药借食力,食助药威,既有营养价值,又可防病治病,保健强身。那么,常见的药食同源类中药材有哪些?选用的时候需要注意哪些方面呢?

人参、西洋参、党参

人参是人们都知道的滋补品,中国有人参,国外有西洋参,名字都有“参”,但它们的性味和功效都不一样。人参和西洋参功效上有差异,西洋参归心、肺、肾经,人参归脾、肺、心、肾经;性味上人参是微温,西洋参是凉性。

人参主要的功能是大补元气。这里的元气指生命活动的原动力,元气充足,则脾胃功能会得到恢复。而西洋参则更适合老年人养心安神、补气滋阴。值得注意的是,西洋参不宜与萝卜一起服用,服用期间也不宜喝浓茶和咖啡。

至于党参,则主要用于益气、养血、生津。人参作用强,见效快,重症、急症用人参为宜。党参作用较缓,见效较慢,属于缓补,轻症和慢性疾病则用党参为佳。党参和人参相比,具有价廉和性平的特点,可配合其他药物使用,使用面更宽。

黄芪、山药

黄芪、山药也是常见的滋补养生类药食同源中药材,使用各有讲究。黄芪属于平民化的补药,属温补药物,可补气升阳、固表止汗。不过,肾阴虚、湿热体质不要喝黄芪水。风热感冒、上火者,以及孕妇也不适于喝黄芪水。使用黄芪不可过量,黄芪防病每天15克左右为佳。

山药因营养丰富,自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品。山药是《中华本草》记载的草药,药用来源于薯蓣科植物山药干燥根茎。吃山药有调养脾胃、补益强身、补肺润燥、润肤祛燥等好处。

薄荷、马齿苋

薄荷是一种在生活中较为广泛应用的中草药。薄荷虽然常见且常用,但其依然属于“药”的范畴,只有合理食用才安全。薄荷清爽可口,可达到清心明目以及疏风散热的效果,同时也能解毒败火,刺激人们的食欲,帮助食物消化。

可以把薄荷洗干净之后放在杯子里用开水冲泡,代茶饮,也可以和鲫鱼或豆腐搭配在一起煲成汤。需要注意的是,薄荷属于解表药,多有发汗作用,所以阴虚血燥、表虚汗多者忌用。同时,薄荷不能叠加服用。服用一些中成药时,要阅读说明书上的药物组成,一些中成药里组方含有薄荷,就不要再额外吃薄荷了。

马齿苋是我们平时常见的一种中草药,但是很多人会利用马齿苋来进行家常菜的炒制。把马齿苋的茎叶清洗干净后可以和鸡蛋一起炒,也可以凉拌马齿苋。马齿苋有着很好的护心效果,预防心脑血管疾病的发生,但这些都是起到预防的效果,如果疾病已经发生再食用就没有多大效果了。马齿苋是凉性食物,脾胃虚弱的人还有孕妇最好不要吃。

选用药食同源药材牢记三点

要根据自身实际需求理性选择合适的药食同源类中药材,只选对的,不选贵的,不盲目跟风,不盲目进补。大家在购买和使用药食同源类中药材时需注意三点:不要盲目相信某些导购人员对中药材功能的无限夸大,从来没有哪些药物能包医百病;中药材本身再贵重也是药物之一,其主要功能是预防和治理疾病,食疗和滋补属于衍生功能,“是药三分毒”,必须根据自身体质需求,在医生指导下服用中药材;必须到正规的药店购买中药材,并保留好购买凭证,正确维护自身权益。



中国疾控中心专家:无症状感染者造成流行的可能性很小

新华社北京电(记者 田晓航 王琦)无症状感染者是否会造我国新冠肺炎疫情新一轮暴发?中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友近日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,由无症状感染者造成流行的可能性很小。

吴尊友说,对于无症状感染者的传染期、传播能力等,现在掌握的数据还非常有限,需要做更多的研究和观察。但他同时表示,已经发生过流行但确诊病例已清零两周以上的地区,不会无缘无故突然出现无症状感染者。“我们现在的措施,应该说能够及时发现、及时控制无症状感染者。”

对于无症状感染者,我国采取了哪些管理措施?国家卫生健康委员会疾病预防控制局监察专员王斌说,目前,无症状感染者的报告、流行病学调

查和密切接触者管理的要求和确诊病例是基本一致的。

“各级各类医疗卫生机构一旦发现了无症状感染者,要求在两个小时之内进行网络直报,同时在24小时之内完成流行病学调查。”王斌介绍,对发现的无症状感染者,采取14天的集中医学观察,原则上连续两次标本核酸检测阴性才可以解除隔离。

王斌表示,为了进一步加强对无症状感染者的监测,还要进一步加大针对性筛查力度,同时还将发挥社区、发热门诊的监测作用,根据病例线索,做好传染源追踪管理,通过提高监测的敏感性,及时发现无症状感染者,并及时采取集中隔离措施。对发现的无症状感染者要及时开展流行病学调查,查清他们的来源,并公开透明地发布相关信息。

儿童腿痛可能正在经历“生长痛”

■顾威

春季是孩子长个的黄金季节,这段时间里孩子身高增长较快,不少孩子会经常喊腿痛。在孩子长个儿快的阶段,如果确实没有发现任何异常和病理体征,那么很有可能是“生长痛”。生长痛好发于2-12岁儿童,是指儿童的膝关节周围或小腿前侧疼痛,这些部位没有任何外伤史,活动也正常,局部组织无红肿压痛。

生长痛多为暂时性疼痛,过段时间就会消失,家长不必过于担心。生长痛是孩子生长过程中出现的一种自然的生理现象,所以不需要盲目补钙,可给孩子适当补充一些富含维生素B和维生素B₆的食物,能起到营养神经、缓解神经牵拉疼痛的作用。

如果孩子出现此类不适状况次数频繁、持续时间较长,或者是孩子受了外伤之后出现的疼痛,父母应该尽快带孩子去医院就诊。

渝北区启动第32个爱国卫生月活动

本报讯(通讯员 唐晨陈)今年4月是第32个爱国卫生月,主题为“防疫有我,爱卫同行”。近日,渝北区卫生健康委在龙山街道东和春天小区门口启动了渝北区第32个爱国卫生月宣传活动,重点开展好洁净家园志愿服务、爱国卫生科普宣传、病媒生物春季防治、农村厕所革命质量提升等四项专题活动。

活动现场,渝北区卫生健康委通过发放常见传染病的预防措施、健康生活方式、食品安全知识、中医养生等方面的宣传资料,积极向市民宣传爱国卫

生知识和传染病防病知识。

相关负责人表示,接下来渝北区将做好洁净家园志愿服务,开展春季村庄清洁行动,整治各类生产生活场所环境;做好病媒生物春季防治,坚持以环境卫生治理为主,药物消杀为辅原则,开展全区统一灭“四害”活动;此外,在农村厕所革命质量提升方面,将启动2020年“农村改厕质量年”行动。开展“规范用厕、文明如厕”主题宣传,用好“厕所革命”宣传资料,开展文明生活习惯、卫生厕所日常管护、传染病防控知识等宣传教育。

遗失声明	
●任晓平遗失执业证,编号:0200505000080020180800137,声明作废。	●陈勤遗失执业证,编号:0200050000000002019005692,声明作废。
●高永生遗失执业证,编号:0012755000000002019016259,声明作废。	●李娟遗失执业证,编号:0000550010100002019008936,声明作废。
●谢婷婷遗失执业证,编号:02000050010180020181200608,声明作废。	●冉超遗失执业证,编号:0000550010100002019000084,声明作废。
●王智慧遗失执业证,编号:0000550010100002019002036,声明作废。	●温开育遗失执业证,编号:0200050011580020171100959,声明作废。
●周登元遗失执业证,编号:0200050010180020181001239,声明作废。	●罗代玲遗失执业证,编号:02000250000080002013110150,声明作废。
●张玉梅遗失执业证,编号:0200050010180020180700378,声明作废。	●程海霞遗失执业证,编号:02000150011580020190300338,声明作废。
●苟开春遗失执业证,编号:0200050010180020181101366,声明作废。	●田景伟遗失执业证,编号:0000550011500002019001867,声明作废。
●向玥遗失执业证,编号:0200050010180020180800797,声明作废。	●吴顺芳出租车从业资格遗失,证号:512224196704080020,声明作废。
●陈坤奕遗失执业证,编号:0200050010180020180800137,声明作废。	