



“治燥”须“滋阴”

记者 刘漾

连日来,不少人明显感觉到眼干、鼻燥、唇裂、咽痛、全身皮肤紧绷等秋燥症状。市中医院治未病中心主任王先锋提醒市民,秋季空气干燥,许多人不能适应容易产生口干、咽干等一系列“燥”症,因此秋季保健最重要的是“滋阴”。

眼睛干涩:肝阴不足

抗干法:多饮菊花、枸杞代茶补养肝,按摩睛明穴生泪

入秋以来,家住涇河大道的白领金玲感觉眼睛特别干涩、发痒。白天对着电脑工作一天,晚上回家后,眼睛干得难以睁开的痛苦,用了滴眼液效果也不是很明显。

对此,王先锋说,秋季眼睛干涩主要是受外界因素、饮食及生活习惯等因素的影响,如长期使用电脑、过多摄入辛辣食物,都容易使眼睛干涩。

王先锋介绍,从中医上相对应的脏器来讲,眼睛主要是肝开窍于目,眼干主要反映的是肝阴不足的表现。因此,秋季抗眼干可以吃些润燥类的,如梨、莲子及秋季时令水果,不过瓜类等偏凉的食物,在秋季时要慎食。另外,一些花茶也能起到养肝的作用,如枸杞茶、菊花茶,还可以用沙参、麦冬各10g、天冬适量泡茶饮用。

此外,还可以通过按摩穴位来刺激眼睛分泌泪液。王先锋说,秋季眼干主要原因是泪水分泌不足,可试着揉揉睛明穴(位于面部,目内眦角上方凹陷处)来缓解。

鼻子干痒:肺燥

抗干法:办公室放加湿器,食用白色果蔬润肺,按摩迎香穴活血

这几天,天气晴好,陈萍感觉鼻子特别干痒,用手触碰时还会感觉疼痛。

王先锋解释说,这可能是上火引起的,也可能是秋天过于干燥导致。秋天时,偶尔出现血丝,问题不大,如果经常出现,有可能是一些鼻部疾病的早期症状,需要上医院就诊。

王先锋表示,鼻子主要反映的是肺燥,因此需进行润燥。如果仅仅是鼻子干,还未出现出血的症状,可以通过多食莲藕、白茅根、柿子等果蔬凉血润燥;没有出现炎症时,可以涂抹鱼肝油。而鼻子所对的穴位是迎香穴(鼻翼两侧),通过局部按摩此穴,可以促进血液循环。另外,还可以在办公室放加湿器,能对全身皮肤起到保湿作用。

嘴唇干燥脱皮:肺燥

抗干法:多喝水,涂一些含有薄荷、维生素E等天然成分的滋润唇膏

最近,在某广告公司上班的徐敏每天做得最多的动作就是用手撕扯嘴上的死皮。“也不知道怎么回事,最近嘴唇特别干

燥,水喝得也不少,就是没见好。”

“秋燥的还有一个典型表现就是唇干脱皮。”王先锋介绍,很多人一旦缺水就容易出现嘴唇干燥脱皮的现象,唇干主要是肺燥的表现。唇干时,用湿润的烧伤膏涂在嘴唇上,可以起到生肌润燥的作用。如果出现红肿、干燥、疼痛,即中医所称的唇风(一种唇炎),需找中医内科医生进行治疗。

王先锋说,应对嘴唇干燥,除了多喝水补充足够的水分之外,另一个方法就是涂一些滋润的护唇膏,建议可以用一些含有薄荷、维生素E等天然成分的唇膏。薄荷可以起到清凉的作用,维生素E可以起到保湿的效果。需注意的是,敏感肤质者,要选用比较温和或者极其温和的唇膏;肤质比较干者,要选用相对比较滋润的唇膏。而在食物方面可以食用一些健脾补肺的食物,如山药、芡实、莲子等。而一旦嘴唇出现脱皮不能撕咬,要让其自然脱落,如果脱皮比较严重,建议采用内调外治的方法。

咽喉干痒:肺胃燥

抗干法:含服润喉片,热水熏蒸,饮用花茶益肺养胃

“早上刚睡醒,就干得不行,还不停干咳。”最近一段时间,28岁的周琴总感觉体内的水分像被抽干了一样,状况很不好。昨日,中医在为周琴把脉后表示,这是秋燥所致。

“不少人到了秋季就出现咽喉干痒的现象。”王先锋表示,中医认为咽喉与肺关系密切,也与胃有关。但秋季咽喉干,主要是与肺燥有关。因此可以食用些百合、木耳等食物进行润肺。也可以采用熏蒸法,即张开嘴对着热水杯让热蒸气进入咽喉。

而慢性咽喉患者,可以含服一些润喉片。王先锋说,秋季气候比较干燥,对于咽喉干痒者,可以适当含一些润喉片,特别是含有薄荷成分的润喉片,可以起到清凉作用。如果觉得喉咙干痒或者发炎的时候,要注意多喝水、多食用些润燥的食物,少吃辛辣刺激食物,还可以饮用些枸杞茶、菊花茶等滋润的食物,起到益肺养胃的效果。



专家在线

市中医院协办

常喝功能性饮料有害健康

记者 刘漾

市民小张平时喜欢运动,每次运动完,他都会选择运动型功能性饮料。“喝了以后,体力恢复得很快。”小张显然对功能性饮料很信赖。

如今,超市里各种功能性饮料琳琅满目:维他命水、含氧水、离子水、太空水……装在花哨的瓶子里,让人眼花缭乱。它们都自称富含多种营养成分,有益健康,因而备受欢迎。功能性饮料真有特殊功能吗?

市中心医院同济咸宁医院内科专家胡严林解释:“功能饮料的能量主要来自其添加的各种成分,如人工合成的各种有益健康的氨基酸、维生素及矿物质等。”

胡严林指出,功能性饮料属于特殊用途饮料,并非人人喝了都有好处。有的功能性饮料容易影响消化吸收,造成营养不良,有的则因为含有咖啡因会刺激中枢神经。老人、小孩、孕妇、高血压和心脏病患者对功能性饮料更要三思而后食。

胡严林提醒说,普通人长期饮用功能性饮料会对健康不利,因为饮料中的糖分能抑制人体摄食中枢,容易造成脱水。所以喝饮料改善一下口味可以,但要补水还是白开水最合适。



下乡义诊 服务百姓

23日,市中心医院同济咸宁医院内外科等专家组成医疗队赴通山县厦铺镇,开展“服务百姓、健康行动”的大型义诊活动。

活动现场,专家们耐心为每一名群众解答疑难问题,认真地做检查,并为群众分发药品。为倡导健康新生活新观念,提高群众生活质量,产科专家还开展了妇科科普知识讲座,受到群众欢迎。

通讯员 徐铭铎 摄



贺胜桥大学生村官

助力计生信息工作

本报讯 通讯员毛睿智、余静报道:咸安区贺胜桥镇利用大学生村官精通电脑网络等优点,将他们安排到基层,帮助村级计生专干改进完善计生信息化管理工作。

近年来,由于部分村级计生专干年龄偏大,微机信息化操作不熟练,导致相关信息录入不及时甚至有误等问题。

贺胜桥镇对近两年分配下来的6名大学生村官进行统一培训,合格后再安排到计生专干年龄偏大的村,让他们吃住在村里,工作在村里,在协助村里做好其它事务的同时,充分发挥其熟练操作电脑的优势,帮助村级计生专干做好人口计生信息的录入及管理工作,并将微机信息化操作知识传授给计生专干,教她们熟练掌握村级人口计生信息管理系统、流动人口管理系统,村居在线服务平台的操作要领,提高了村级计生专干信息化操作水平,大学生村官从中也得到了历练。

柳山湖严把三关

强化计生服务管理

本报讯 通讯员熊道明、刘新海报道:近年来,赤壁市柳山湖镇严把三关加大计生工作服务管理力度。

把好随访服务关。以查环查孕为主的健康检查是控制违法生育最基本的工作,该镇计生人员上门服务确保不漏查。

把好证件审批关。在审批各种证件办理时,严格审查当事人提供的相关证件,查询WIS数据和全员人口信息。防止利用假离婚、假结婚、假收养、户口非转农等弄虚作假行为取得生育证件,逃避处理。

把好育龄妇女流动关。对迁入的流动人口,审核出生是否上报、是否有违法生育、违法生育是否处罚后再予以接收;对迁出的,落实对方是否已纳入管理,真正做到迁入迁出对接服务。

严把三关进一步夯实了基层基础工作,防止了各类违法超生行为。



预防感冒重在提高抵抗力

○ 音慧

抵抗力下降是引起感冒最主要的原因之一。我们自身有一定的抵抗力,使得细菌无机可乘,不能危害身体。但进入秋冬季节,由于昼夜温差大,空气湿度下降,鼻腔黏膜容易出现干燥、疼痛等症状,抵抗力下降,如果不注意添减衣被,尤其是老人和儿童,让细菌有机可乘,从而引发感冒。

要想预防,最重要的是加强身体锻炼和注意饮食起居。不要到人群多的地方,不要疲劳过度,不要熬夜,不要受凉。发现自己差不多要感冒时,可以马上吃点清热解毒的药,如板蓝根冲剂、抗病毒口服液、清热解毒宁等。平时多喝水,多吃清润的药食,如麦冬、沙参、玉竹、蜂蜜等。

中医认为,醋是很好的保健佳品,可促进食物中铜、锌、铬、钾等微量元素溶解和吸收,有助于人体代谢,振奋精神。同时,醋有利于人体消化吸收,促进含钙物质析出钙离子,以调节体内酸碱平衡,减轻消除疲劳。就餐前,适当饮用醋饮料,可抵消体内过多的钠盐,从而降低钠盐含量。以醋养生可有效提高身体抵抗力。

医讯

咸宁市中心医院同济咸宁医院于11月9日(星期六)上午7:30在医院三楼学术报告厅举办“预防糖尿病,保护我们的未来”为主题的大型义诊活动。活动当天,知名专家提供免费咨询、免挂号费,欢迎广大市民前来咨询。
咨询电话:0715-8896219

黄鹤楼美酒庄园

系列之

酿造工艺

黄鹤楼美酒庄园是由武汉天龙黄鹤楼酒业斥巨资逾5亿兴建的万吨级生态酿酒基地,占地面积约千亩。庄园采用科学的管理理念,先进的生产设备与技术工艺,结合中华传统酿酒工艺,是中国白酒行业现代化、生态型、高科技的标杆。

黄鹤楼酒的酿造操作由于采用续糟配料混蒸混烧工艺而形成独特的工艺循环,大致分为起窖、拌料、上甑、蒸酒、打量水、摊凉下曲和入窖、封窖、发酵七个工序,首尾连接、循环往复。

起窖就是将发酵好的母糟从窖中取出,工艺讲究泥糟要分清,分层取糟和充分滴窖,保证糟醅的洁净、水分和分质堆放。

配料则是酿酒要求非常细致的操作环节,包括粮糟的准确计量和粮糟拌合和糟糠拌合两次拌料,操作的要点是要拌料均匀而快速、减少挥发、润粮充分。

上甑讲究探气上甑、轻撒匀铺,还要掌握蒸汽流量,做到不压气、不跑气、穿气均匀,在装甑时要求边高中低,上甑时间控制在35~40分钟,不能太快也不得放慢。

摘酒工序则主要讲究看花摘酒、插头去尾、分质并坛,一般要除去酒头0.51公斤,断花去尾,中温馏酒,馏酒温度控制在25~35℃。摘酒后要大火蒸粮,确保粮食糊化。

粮糟出甑后即进入打量水工序,加入80℃以上的热水,目的是补充粮糟水分,要求撒开泼匀、翻透均匀。

摊凉下曲:将加过量水的粮糟在凉床上均匀摊平,利用风机通风降温至下曲温度,一般冬天17℃~20℃,夏天平地温。下曲量为投粮量的20%。

入窖发酵:将摊凉下曲后的酒糟依次投入泥窖,入窖特别讲究沿边踩窖和封窖严实,保持封窖泥的湿润和不开裂。封窖后酒糟即进入发酵阶段,操作人员须时常检查窖池密封状况,防止跑气烂窖。一般酿酒发酵期为90~120天。

黄鹤楼酒招商热线:
13886031465

黄鹤楼美酒庄园



嘉鱼县岳镇临街门面司法拍卖信息

受咸宁市中级人民法院委托,定于2013年11月8日上午10时30分在咸宁市行政服务中心三楼D303第二开标室以现场竞价方式进行拍卖;位于嘉鱼县岳镇岳镇岳镇大道(原嘉鱼县市场服务中心办公楼重建房1号楼)从西往东第一间至第十间临街门面。竞买人应在2013年11月7日下午5时前(到账为准)将保证金交到咸宁市产权交易中心指定账户(户名:咸宁市产权交易中心;开户行:咸安区联社涇河信用社;账号:8201000000165731;地址:行政服务中心一楼);并于2013年11月7日下午5时(法定工作时间)前凭保证金收据及有效证件到我公司办理竞买登记手续(签订竞买协议等)方可取得竞买资格,逾期不予受理。联系方式:(一)咸宁市产权交易中心 联系电话:0715-8126201 13986619871 陈女士 网址:www.xnccq.cn 地址:咸宁市行政服务中心3楼D区D306室 (二)湖北中成拍卖有限公司 联系电话:0715-8268088 1387218110 刘先生 地址:咸宁市温泉路邮电楼1号A1栋三单元205 公司网址:www.hbzcpm.cn 委托法院监督电话:0715-8158558 法院监督电话:027-67673161 67673497

咸宁市产权交易中心
湖北中成拍卖有限公司
2013年11月6日