



# 巧用药膳 预防秋燥

赵兴梅

秋季燥气当令, 中医学认为“燥邪伤人, 易伤人体津液”。

## 荸荠百合雪梨羹

根据“顺应四时”的养生原则, 秋季养生贵在滋阴防燥, 故饮食以滋阴润肺为主。宜多吃酸性食物, 如苹果、橘子、山楂、猕猴桃等, 以收敛肺气; 尽量少吃油炸、烧烤及辛辣食物, 如辣椒、葱、姜等(作为调味品的少量葱、姜、辣椒除外), 可避免发散泻肺; 银耳、百合、蜂蜜等有润肺作用, 宜常吃; 可适当食用芝麻、糯米、粳米、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物, 以益胃生津。

为了帮大家好好抗“燥”, 现推荐几款防秋燥的常用药膳。

材料: 荸荠(马蹄)30克、百合20克、雪梨1个、冰糖适量

做法: 将荸荠洗净去皮切碎, 雪梨洗净连皮切碎去核, 百合洗净后, 三者混合加水煮, 后加适量冰糖煮至熟烂汤稠。

功效: 荸荠味甘, 性微寒, 有清热生津、凉血解毒、化痰消积等作用; 梨清热生津, 百合归心、肺经, 能养阴润肺、清心安神。共用可润肺化痰、养肺生津。

## 桑杏饮

材料: 桑叶10克、杏仁5克、

沙参5克、梨皮15克、冰糖适量  
做法: 先将杏仁用开水浸泡, 去皮, 加入桑叶、沙参、梨皮共煎, 最后调入冰糖代茶饮。

功效: 有辛散甘润之功效, 对出现发热痛、微恶风寒、口鼻干燥、干咳无痰、咽痛干痛症状较适合。

## 百合银耳糯米粥

原料: 银耳5~10克、粳米100克、新鲜百合50克或干百合30克、冰糖适量。

做法: 银耳浸泡发胀, 加入粳米、百合、适量冰糖同煮为稀粥。

功效: 有清心润肺之功效。糯米有较好的健脾胃、补中气功能; 银耳养胃生津; 百合润燥除烦, 对立秋后出现慢性咳嗽、胃阴不足等症的人群较适合。

## 甜杏仁雪梨山药糊

原料: 甜杏仁10克、雪梨1个、山药30克、白糖或冰糖适量。

做法: 将杏仁用开水浸泡, 去皮, 洗净; 雪梨去皮, 洗净, 切成块; 把杏仁、雪梨、山药块放入搅拌机内, 搅打成泥; 然后倒入沸水锅内(沸水约100毫升), 不断搅拌, 煮熟即可, 调入白糖或冰糖随量食用。

功效: 山药味甘, 补而不腻, 健脾益胃兼具补肺益气、养阴止咳、调肺化痰, 共用能调理脾胃功能, 具有润肺、止咳、润肠等功效, 对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定缓解作用, 是护肺良方。

## 清补瘦肉汤

原料: 瘦肉250克、生熟薏米各10克、莲子5克、百合5克、淮山10克、玉竹

5克、茨实5克  
做法: 把瘦肉放沸水中煮5分钟, 取出洗净。洗净全部配料, 用适量的清水煲开, 放入全部材料, 煲3小时, 汤成用盐调味即可。

功效: 此汤清甜滋补, 有去湿开胃、除痰健脾等功效, 特别适宜身体瘦弱, 虚不受补者饮用, 是夏秋季的合时汤水。

## 梨藕百合汤

原料: 鲜百合50克或百合干30克、雪梨1个、莲藕50克、枸杞和冰糖适量

做法: 雪梨洗净切块, 鲜百合洗净剥成片, 莲藕去皮洗净切片备用。适量水烧开, 把鲜百合和莲藕倒入锅中煮10分钟左右, 加入雪梨块、冰糖, 继续煮10分钟后关火, 最后加入枸杞, 煮一会儿后关火。

功效: 莲藕有生津止渴、养阴清热除烦之功效, 中医称其:“主补中养神, 益气力”, 有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康; 百合雪梨润肺去燥、止咳化痰, 对减轻秋季高发的肺燥干咳嗽效果很好。

(作者单位: 四川省肿瘤医院药学部)

# 膀胱功能障碍的 康复训练

周珊珊

## 泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科专委会 四川省泌尿外科医院

运动神经元性膀胱尿道功能障碍(脊髓以上神经损伤或病变)的逼尿肌反射亢进患者。通过逼尿肌对牵拉反射的反应, 经髓髓排尿中枢引起逼尿肌收缩。患者可用手指轻叩耻骨上区, 引起逼尿肌收缩而不伴尿道括约肌同时收缩, 即可产生排尿。

屏气法。增加腹部力量来提高膀胱压力并使膀胱颈开放而引起排尿的方法。患者身体前倾, 快速呼吸3~4次以延长屏气, 增加腹压的时间, 作一次深呼吸, 然后屏住呼吸, 向下用力做排便动作。这样反复间断数次, 直到没有尿液排出为止。

挤压法。适合于逼尿肌无力患者。先用指尖部对膀胱进行深部按摩, 可以增加膀胱张力; 再把手指握成拳状, 置于脐下3厘米处, 用力向骶尾部加压, 患者身体前倾, 并改变加压方向, 直至尿流停止。

## 膀胱刺激

用力深压下腹部, 力量作用于膀胱壁, 多可获得排尿反应, 或拍打、挤压会阴部皮肤, 以提高膀胱刺激阈值, 降低排尿频率。

## Valsava 手法

患者仰卧位, 躯干向前曲, 曲髋双手抱膝, 这种方法使腹内压增加有助于排尿。

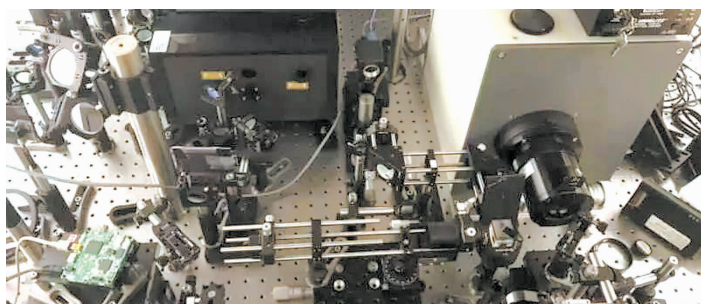
## Crede 手法

双手拇指置于脐前上棘, 其他四指于耻骨上下腹部, 用双手指腹轻揉腹部后双手轻压腹部, 压力可达膀胱和腹腔以帮助排尿。

临床经验证明, 早期进行科学系统的膀胱功能康复训练, 对于促进自主排尿节律的建立, 降低并发症的发生, 提高生活质量有着重要的作用。

(作者单位: 四川省泌尿外科医院)

## 科技前沿 KE JI QIAN YAN



# 美国科学家研发出世界最快相机 每秒能拍摄 10 万亿帧画面

据美媒近日称, 美国加州理工学院和加拿大魁北克大学的科学家研发出了世界上最快的相机, 它每秒能够拍摄创纪录的10万亿帧画面。

据美国《新闻周刊》网站近日报道, 根据《光: 科学与应用》杂志上发表的一篇文章, 这套成像系统使研究人员能够一帧一帧地跟踪激光脉冲光束的移动, 这令人感到不可思议。这些超短激光脉冲的持续时间以飞秒(1秒的千万亿分之一)为衡量单位。

报道称, 这一速度是此前纪录保持者——一组瑞典科学家研发的每秒可拍摄5万亿帧画面的相机的两倍。

这份最新研究报告的作者说, 他们的相机有可能以前所未有的时间分辨率分析光与物质的相互作用。这种能力可能给从生物医学到材料科学的众多领域带来大量有价值的应。

报道称, 为了开发这套系统, 研究团队以一种名为“压缩超快摄影”的现有技术为出发点。利用所谓的条纹相机, 压缩超快摄影系统每秒能够拍摄1千亿帧画面。条纹相机是一种衡量光脉冲强度随时间变化的工具。但研究人员说, 压缩超快摄影系统自身不足以有效拍摄飞秒量级的激光脉冲。目前, 用超短激光脉冲进行测量时必须重复多次。加州理工学院光学成像实验室主任、这项研究的作者之一汪立宏说:“我们知道, 只用一台飞秒条纹相机的话, 成像质量有限。”汪立宏说:“为了改进这一点, 我们增加了一台能捕捉静态图像的相机。加上飞秒条纹相机获得的图像, 我们就利用所谓的 Radon 变换来获取高质量图像, 每秒可记录10万亿帧。” (据《参考消息》)

# 为孩子挑选一双好鞋 很重要

## 赛先生的 背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

俗话说“千里之行, 始于足下”, 为孩子挑选一双好鞋子更是尤为重要。不少家长在为孩子挑选鞋子时会买大一码、选购国外昂贵的品牌或是选择款式时髦的。那么, 这些做法正确吗?

首先, 买大一码没必要。孩子穿过大的鞋走路时, 脚得不到很好地固定, 难以掌握重心, 会影响其活动和行走的正确姿势。所以, 家长应孩子挑选宽松但脚不会在里面挪动的鞋, 最佳鞋子为孩子穿鞋后, 鞋子的剩余空间能伸进一个指头为宜。此外, 由于儿童长得快, 最好3个月左右更换一双鞋。

其次, 不必刻意追求国外昂贵的品牌。不同的人脚型不同, 因而各国采用的制鞋数据标准也不同。欧美孩子的脚型偏细、长, 脚背低; 中国孩子的脚型相对偏胖、短, 脚背高。一

双鞋型的好坏完全取决于鞋植植型数据的科学性和合理性, 因此采用欧美植型标准的童鞋并不十分适合中国儿童穿着。

最后, 时髦、花哨、带有小配件的鞋子并不适合孩子。有些家长为孩子选择叫鞋、闪光鞋, 殊不知这些鞋子的声音、亮光, 会转移孩子注意力, 让其只顾着低头看鞋, 忽略了走路平衡, 容易发生危险。此外, 挑选鞋子时应尽量选择鞋面干净清爽, 无过多小附件, 如花边、珠子、缀片、拉链等。

另外要提醒各位家长, 在给孩子买鞋的过程中, 不能仅注意外观, 更要注重鞋的质量, 尤其要避免选购劣质、气味重的鞋子。

(黄冰瑜)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



# 误入“法轮功”他悔恨不已



王庆辉(化名), 今年53岁, 从事个体经营。性格豁达的他, 谈起以前痴迷“法轮功”的经历, 仍是满脸悔恨。

1998年底, 当时经营着一家馄饨餐馆的王庆辉, 由于平时没

有良好的饮食习惯, 加上经营餐馆的操劳, 导致肠胃功能紊乱。他吃了一段时间药, 但效果不是很好。为此, 王庆辉很是无奈。就在此时, 一起做生意的宋冰(化名)介绍他习练“法轮功”。宋冰对他

说:“法轮功”能医百病。为了减轻身体的不适, 王庆辉便抽空跟宋冰练起了“法轮功”。经过几个月的锻炼后, 王庆辉觉得自己的肠胃似乎舒适了一些。其实, 用王庆辉的话讲, 他身体的不适其实也没好多少, 只是那时专注于“练功”, 分散了注意力, 加上有规律的锻炼缓解了身体的不适。但

是当时没有仔细想过这些, 王庆辉就盲目地认为, 他的肠胃是因为练“法轮功”治好的。逐渐地王庆辉成了“法轮功”的痴迷者。

国家依法取缔“法轮功”后, 王庆辉不以为然, 他利用自己开餐馆的便利, 经常组织“功友”到他的餐馆商议和策划非法聚会。随着他们聚会次数的增多, 王庆辉不仅为“功友”提供外出“传法”的费用, 还亲自写心得体会让“功友”们外出散发。为了提高宣传效果, 王庆辉编写了好几篇修炼“法轮功”治百病的假体会。那些修炼体会, 蒙骗了不少不明真相

的人。

一直到了2001年7月, 王庆辉在亲戚朋友和社会志愿者的帮助下, 终于明白了自己身体好转的原因, 是他自己有规律的锻炼和放松心情、转移注意力的结果, 根本不是“消业”的结果。于是, 他毅然脱离了“法轮功”。编造假体会的经历, 虽然已经过去很多年了, 但是每当谈起那些痴迷“法轮功”时做的违法事, 王庆辉总是显得很沉重。他真心地希望那些被自己假体会欺骗过的“功友”尽早回头, 不要再对“法轮功”抱有任何幻想。(凯风)

## 遗失公告

成都至翔广告传媒有限公司税务登记证副本(税号: 51010569888516)遗失作废。

成都至翔广告传媒有限公司 2018年10月24日

## 注销公告

蓬安县欣悦大药房(注册号: 91511323MA629CMF4C)经投资人决定, 现拟向登记机关申请注销登记。请债权人自本公告见报之日起60日内向本企业申报债权债务, 逾期责任自负。特此公告。

蓬安县欣悦大药房 2018年10月24日

请图片作者与本报联系, 以付稿酬。