



记得小时候,我跟母亲走亲戚,总要带上一份好吃的,比如平时舍不得吃的蛋糕,用纸包得方方正正,再用一根细绳绑好,提上就是不错的礼品;有时是母亲自己炸的油果,香喷喷的,带上走亲戚也很体面。一直到现在,人们走亲戚也一定要带上美食。家中最好的食物拿出来送给亲友,表达自己的一份心意。作为礼仪之邦的国人,非常讲究礼尚往来,回赠的东西也多为美食。

美食在人情往来中占非常大的比重。为何会如此呢?我想这大概是刻在人类基因里的烙印,食物是人们赖以生存的根本。我把最好的食物送给你,就是在表达最大的敬意。

我的母亲是大家庭里的长嫂,祖父和祖母去世后,她时不时就会召集亲人们来聚餐。大家聚到一起,母亲准备最好的食物,做最拿手的厨艺,每次都是乐此不疲。她说:“一家人得经常在一起吃饭,这样才觉得亲,才是一家人的样子。”母亲笃信,一顿饭胜过千言万语,所有的情感都可以通过美食表达。

平时生活中也是如此,母亲用美食表达各种情感。我生病的时候,她给我做一碗面条,表达对我的关心;我难过的时候,她给我做一顿饺子,表达对我的安慰;我有成绩的时候,她给我做我最爱吃的炖猪肘,表示祝贺。印象最深的是我高考那年,母亲每天都不厌其烦地给我做各种好吃的,她做的美食营养又美味。后来我考上了大学,母亲特别开心,那段日子,她几乎天天在家做美食招待亲戚。

朋友的女儿在国外留学,有一次,她跟几位要好的中国留学生聚餐,六个年轻人在一起包饺子,这些家境优越的孩子,在家的時候根本没下过厨,他们凭着对母亲包饺子的印象,硬是包出了三种馅的饺子,味道还不错。他们一边包饺子,一边唱《我的中国心》《我的祖国》,吃着唱着,唱着吃着,他们都哭了。如今朋友的女儿已经回国,她说再也不出去了,留下来吃得上家乡的美食,就是这辈子最幸福的事了。

正如主持人董卿所说:“味道落到笔上就成了风格,吃进胃里就成了乡愁,刻在心上就成了一辈子解不开的一个结。”美食传情,悲欢有味。关于美食的故事,每个家庭都可以说出很多。《舌尖上的中国》中说:“中国人对食物的感情多半是思乡,是怀旧,是留恋童年的味道。所以,我们善于用食物来缩短他乡与故乡的距离。”这话说得极为精准。在我们的概念中,食物从来不是单纯用来果腹的,它蕴含的感情太过深沉浓郁。(王国梁)

天气寒冷了,胃肠道功能容易发生紊乱,是急性胃炎的高发期。此时,饮食出现问题,更容易成为引发急性胃炎的“导火索”。

如何把住冬季“入口关”,急性胃炎如何防治呢?

细菌毒素、过冷过热或胃部异物,都有可能成为急性胃炎的诱因。

过冷、过热或过于粗糙的食物和饮料,浓茶、咖啡、烈酒等刺激性调味品,药物(阿司匹林、吲哚美辛等)均可以刺激胃黏膜,破坏黏膜屏障,导致胃黏膜充血、水肿、糜烂和出血。

常见致病菌为沙门菌、嗜盐菌、致病性大肠杆菌等,常见毒素为金黄色葡萄球菌毒素和杆菌毒素,尤其是前者较为常见,进食污染细菌或毒素

膏方是中药传统剂型丸、散、膏、丹中的一类,虽说是药,但是口味易被人接受,每到天冷季节市场就掀起了膏方热。

有的家长在自己服用膏方的时候会给宝宝也服用膏方;很多家长认为小孩不能服用膏方,理由是小孩身体稚嫩,与成人有显著差别。中医把小孩称为“纯阳之体”,认为小孩身体既有生机勃勃的一面,也有对疾病抵抗力较差的另一面,而且饮食稍有不慎,会伤及脾胃。鉴于小孩这样的生理特点,所以家长们不敢给小孩服用膏方。但是,不敢不等于不能。

宋代儿科专家钱乙把小孩的生理特点总结为“脏腑柔弱,易虚易实,易寒易热”。那么,小孩既然有虚有实,就可以进行调治,口感好的膏方理所当然理想的调治剂型。如用益气健脾的膏方可以调理脾胃,增进食欲,帮助消化;用补益肺气的膏方可以增强体质,提升抗病能力。

但是,鉴于小孩的“纯阳之体”特点,只能调补、调治,不能大补、纯补,也不能长期进补,在病证基本恢复时,应停止服用膏方,以防



的食物数小时后即可发生胃炎,或同时合并肠炎,即急性胃肠炎。葡萄球菌及其毒素摄入后发病更快。

胃内异物或胃石、胃区放射治疗均可作为外源性刺激,导致本病发

生。情绪波动,应激状态及体内各种因素引起的变态反应可作为内源性刺激而致病。

饮食调理有方法:注意正确饮水,以补充身体因吐、泻损失的水和

体内出现阴阳偏胜,反而影响生长发育。

中医临床运用膏方调治的有小儿食欲不振、小儿久泻、小儿哮喘、小儿盗汗、小儿遗尿、小儿多动症、小儿性早熟等。根据中医辨证,疾病分为虚实两类,膏方应根据不同病情选用不同药方,因此小

儿服用膏方应在有经验的中医医师指导下,按照处方服用,如果自行购买市场上的膏方,就很可能事倍功半甚至适得其反。

儿童进补前,最好加强脾胃功能,这样进补之药才不会遇上脾胃“漏斗”,防止补而无效甚至加重脾胃疾病。脾胃虚弱的儿童,尤其是经常使用抗生素,还常伴有胃纳呆钝、反复腹泻、腹胀、舌苔厚腻等消化功能不良的儿童,应先服用调整脾胃的膏方。

服用膏方期间,萝卜、可乐、生冷食物要少吃。小孩在发烧感冒、急性腹泻、呕吐或者哮喘发作时应暂停服用膏方,等疾病痊愈后,再咨询医生是否能够继续服用,以免因疾病与膏方叠加因素而引起不良反应。

(邱时民)



小孩服膏方 对症须做到

化功能不良的儿童,应先服用调整脾胃的膏方。

服用膏方期间,萝卜、可乐、生冷食物要少吃。小孩在发烧感冒、急性腹泻、呕吐或者哮喘发作时应暂停服用膏方,等疾病痊愈后,再咨询医生是否能够继续服用,以免因疾病与膏方叠加因素而引起不良反应。

(邱时民)



打完狂犬病疫苗,又被狗狗咬伤,还需打疫苗吗?

布了《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》。《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》在既往工作规范基础上,主要做了以下修订:

一是优化伤口处置措施。

伤口处置应越早越好,增加消毒剂使用种类;进一步细化伤口闭合要求,医务人员应在综合考虑暴露动物类型、伤口大小和位置以及暴露后时间间隔等因素的基础上对伤口进行区别处理。

二是优化首次暴露后的疫苗接种程序。

1.在原5针免疫程序(第0、3、7、14、28天各注射狂犬病疫苗1剂次)的基础上,新增已批准使用并有相应疫苗产品的“2-1-1”免疫程序(第0天注射2剂次,第7天和21天各注射狂犬病疫苗1剂次)。

2.再次暴露发生在免疫接种过程中,应继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的

接种。

3.全程接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种,完成免疫程序即可。

4.全程接种后3个月及以上再次暴露者,应于0.3天各加强接种1剂次狂犬病疫苗。

近期,四川两条烈犬撕咬一名2岁幼童的事件牵动着全国人民的心,在日常生活中,若不慎被猫狗咬伤后该怎么处理呢?

总体原则及做法为:先冲洗,再消毒,时间越早越好。当被动物咬伤或抓伤后,应立即用清水或肥皂水反复冲洗伤口,至少15分钟,然后用生理盐水将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留肥皂水或清洁剂,再用碘伏或者季铵盐类消毒剂等再次消毒伤口,越早接种狂犬病疫苗越好,最好不要超过24小时。

(瑞霞)



秋天到,南瓜俏

“秋天到,南瓜俏”。

我生活在北方,仲秋的一天,我回家路过小区门口,发现有从外地贩运来的一大车南瓜,围拢着很多人在买,我当即批发了一袋子背了回去,一进门就跟妻子说:“南瓜好吃又营养,今晚做南瓜面条吃。”

故乡在长江中下游,那里气候温和,雨水充足,是南瓜生长的地方,当地家家户户都种南瓜。记得小时候,我家每年种植南瓜时,妈妈总是比别人家种得多,这除了我们家孩子多以外,另一个原因就是那几个兄弟姐妹都爱吃南瓜,加上那时粮食供应不足,只好把南瓜当主食吃。

妈妈做南瓜有三种吃法。一是将南瓜切成块状,放在煮米饭的锅里与米饭一起蒸熟,待米饭熟时,南瓜也熟了,这种南瓜最甜,水分又少,最香;二是将南瓜切成丝或小片,加少许辣椒炒熟吃,这样做南瓜很脆也很香;第三种吃法是将南瓜保存好,放到冬至,待冬至那天,将南瓜蒸熟捣成泥状与糯米面搅拌均匀,烙成南瓜饼或元宵吃。记得小时候,我酷爱吃南瓜,有一次家里没有南瓜吃,我竟到菜地里偷摘了人家几个回家,被妈妈知道后狠狠地打了一顿,并将南瓜还给了人家,至今记忆犹新。

盐分。具体方法是:用温的淡盐水、淡红茶水、米汤或煮菜水交替服用。一般每小时1次,每次喝150-200毫升。多喝水还有助于排毒。

吃些半流质食物。停止呕吐、腹泻次数减少后,可以喝少量稀小米粥或藕粉,以后逐渐吃些米粥、煮软的细面条、薄面片等。不要急于吃肉、鸡蛋等含蛋白质和脂肪多的食物,暂时也不要饮用牛奶。

恢复期间少量多餐。病情缓解后,要吃易消化、刺激性小和胀气性轻的食物,可以开始吃些蒸鸡蛋羹、苏打饼干、烤面包干、酸奶,吃些清蒸或清炖鲜鱼、瘦肉泥、嫩菜叶等。每餐食量宜少,不能摄入过多。

(游云)



年人“秋冻”应根据自身情况适度掌握,如果当添衣时也不添,勉强挨冻,就违背“秋冻”之本意了。

秋燥之邪会伤及人体精、气、血和精液,从而形成阴虚之症。阴虚又分为心阴虚、肺阴虚和肾阴虚等,并有各自的症状,可采用药物进行调养。补“阴虚”的药物甚多,用法也不尽相同,应在医生的指导下辨证用药,方可取得去病强身之效,平安度过“多事之秋”。

(黄娜)

山楂是一味药食同源的食物,平时拿点山楂泡水喝,有促进消化、健脾开胃、防治心脑血管疾病等诸多功效。但是,食用山楂并非人人适合,以下列举的这类人群在食用山楂时就要谨慎。

▲ 胃酸多

山楂能刺激胃酸分泌,使胃酸浓度增高,容易引起反胃吐酸等不适,严重者可引起消化性溃疡的发生。

▲ 患牙病

山楂除了富含果酸外,还含有发酸糖类,具有强腐蚀性,能腐蚀牙齿的珐琅质,引起龋齿,加重牙病。

▲ 病后体虚

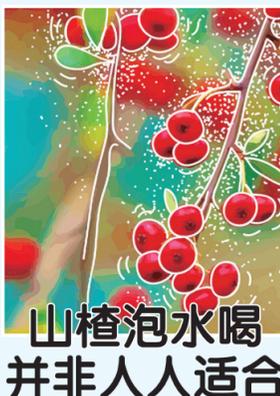
病后体虚,需要增加营养,以利恢复元气,但山楂不仅能耗气,还能使消化排泄加快,从而影响营养物质的吸收和利用。

▲ 老人、儿童

山楂有收敛和刺激胃粘膜的作用,老人脾胃功能弱,儿童脾胃功能发育尚未完善,山楂吃多了会耗伤胃气,降低消化能力,引起消化不良等。

▲ 孕妇

山楂有破气作用,吃多了影响孕妇的健康和胎儿的发育。同时,山楂能增强子宫的收缩,会引起早产或流产,故孕妇不宜。(胡佑志)



山楂泡水喝 并非人人适合