

秋天进补正当时 这3款汤水做起来

一场秋雨一场寒,在秋冬交替之际,人体最容易被寒气侵袭,此时最需要用食疗养生。秋冬是一年四季中最佳的保养时间,那么秋天进补喝什么汤比较好呢?本期介绍3款秋冬养生汤食谱给大家,做法简单,营养又美味,全家都爱喝。

莲子猪肚汤

莲子有很好的滋补作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。新鲜的莲子入汤有清热的作用,对于心悸、失眠、烦躁不安等有一定的辅助疗效。莲子猪肚汤,不仅可以补虚益气,而且还健脾益胃、有助消化。

●材料:猪肚1个,水发莲子(去心)40粒,花生油、精盐、生姜、味精各少许,面粉适量。

●做法:

- 1、将生姜去外皮,洗净,切成细丝。猪肚用面粉、盐分别揉搓,反复清洗干净。
- 2、将水发莲子放入洗好的猪肚内,用线缝合好,放入盘内,隔水炖至肚熟,取出晾凉后切块。锅置火上,放花生油烧热,下姜丝煸香后放入猪肚莲子烩炒,用精盐调味即成。



中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红小豆,镇静效果强过莲子,可以说是一种被埋没的补益佳品。宋代文豪苏东坡的

鸭肉山药汤

秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。中医认为,鸭肉可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热,具有养胃生津、清热健脾的功效。鸭肉适宜于体内有热、上火的人食用。《名医别录》中称鸭肉为“妙药”和滋补上品,民间认为老鸭汤是“补虚劳的圣药”。鸭肉山药汤,多喝也不会上火。

●材料:鸭子一只(约1千克)、山药500克、葱、姜、八角、料酒、盐适量即可。

●做法:

- 1、先将鸭子洗净剥块,山药去皮切块,姜切片,葱切段;鸭肉焯水后,冷水下锅煮,放入葱、姜、八角、料酒。
- 2、40分钟后,待汤表面浮出油花后,放入山药,煮至食材酥软,再加入盐调味即可。

芡实绿豆煲鸽汤

养生之道中,有一条就是吃芡实。在绿豆鸽汤内加入芡实,更增补益功效。

●材料:绿豆100克,芡实100克,老鸽1只,脊骨600克,生姜10克。

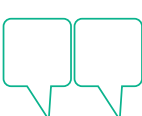
●做法:

- 1、先将老鸽剖好、洗净,脊骨斩件;绿豆、芡实洗净,用清水浸泡半小时至1小时。
- 2、瓦煲烧水,待水沸时,将脊骨、老鸽,出水,捞出冲净。绿豆、芡实、老鸽、脊骨、姜入瓦煲内,加入清水,煲2小时后调入食盐即可饮用。

文/珠江时报记者 李冬冬

半只脚踏入“鬼门关”的陈叔救回来了

省医南海医院心内科、心外科、CSICU等多学科协作,成功救治危重患者



多重耐药肺脓肿、严重心力衰竭、消化道严重出血……今年57岁的陈叔前段时间经历了数种重大疾病的打击,进行手术后还出现严重的并发症,差点就进“鬼门关”了。在广东省人民医院南海医院(下称“省医南海医院”)心内科、心外科、CSI-CU、介入科、麻醉科等多学科协作的及时、精准救治下,才幸运地把陈叔的生命拯救回来。

血管堵塞瓣膜返流 心脏“告急”

陈叔有糖尿病史,长期抽烟,血管条件和肺部情况都不太好。一个月前,他出现活动后胸闷、气喘等症状,到医院检查发现肺脓肿和心脏问题。在其他医院进行肺脓肿切除手术后,发现症状并没有明显改善,于是来到省医南海医院心内科就医。

在患者要求下,医生对陈叔进行支架植入手术。然而,手术进行到一半,突发情况就发生了。由于陈叔血管堵塞严重,支架植入虽然疏通了一条血管,但在短时间内加重了心脏负担,心力衰竭的情况在手术台上就明显加重了。“当时患者血氧和血压都下跌,住进了CSICU并邀请心外科会诊,我们决定给患者进行急诊手术,为患者搭桥和置换瓣膜。”省医南海医院心外科医生柯英杰表示,陈叔术前检查诊断为重度二尖瓣返流,中度三尖瓣返流,冠状动脉左主干严重狭窄,前降支全程钙化,近端90%狭窄,旋支冠状动脉70%-90%狭窄,右冠状动脉近端闭塞。可以说陈叔的心脏供血血管几乎都是堵塞的,几扇“心门”也坏了,心脏正在“告急”。



■省医心外科简旭华主任团队顺利为陈叔完成了高难度高风险的急诊手术。

消化道大出血患者危在旦夕

在省医心外科简旭华主任团队顺利地为陈叔完成了这一台高难度高风险的急诊手术后,省医南海医院CSICU细心照看,稳定了几天却又突发危险——消化道大出血!“其实陈叔手术前就已经发生过消化道出血,再经过这次心外科手术的打击,身体可能吃不消,消化道出现了应激性溃疡,这是常见的心外科手术后并发症。”省医南海医院心外科主任、CSICU主任曾嵘表示,陈叔一晚上拉了3000毫升

的血样便,出血量大、速度快,CSICU连续给陈叔输了14单位血,相当于给陈叔换了大半身体的血。

由于情况紧急,CSICU一方面立即启动多学科协作模式,邀请普外科、消化内科、放射科等科室会诊,另一方面当即给陈叔做了CTA检查寻找出血点。幸运的是,CTA明确诊断陈叔为动脉性消化道出血,并且精准定位出血位于升结肠中段,有实施介入手术的指征。

于是,省医南海医院放射科副主任医师罗东“临危受命”,在其他科室和省医的“后盾”支持下启动介入止血手术。“手术并不难,但因为陈叔此前做过其他大手术,常规入路口有粘连,我只好另辟蹊径。”罗东表示,手术从陈叔右手臂入路,相对“陌生”的血管路径也给手术带来一定难度,但凭借着丰富的手术经验和设备的精准导航,罗东很快找到了“靶血管”,并“关了阀门”,陈叔终于被抢救回来了。

多学科协作救治危重病人

“消化道出血是比较危险的并发症,以前我们遇到这样的情况,一般都会开启‘绿色通道’把患者送到省医抢救,但这次患者危在旦夕,转运过程可能会增加风险,而且经过多次历练,我们医院的团队也有足够的信心与能力进行抢救了,于是我们决定全力以赴,就地抢救。当然,我们也做好了万全准备,救护车、应急血包等已提前备好,并联系好了省医手术室和重症监护室床位,以防万一。”曾嵘说。

得益于省医南海医院的MDT多学科协作模式和全院医护人员们专业技能的不断提升,省医南海医院救治危重病人的能力也在不断增强。据悉,MDT是现代国际医疗领域广为推崇的领先诊疗模式,在打破学科之间壁垒的同时,可以有效推进学科建设,实现医生、科室和医院的共同提高,把各科资源和优势最大化整合,提高诊治质量。未来,省医南海医院的MDT将进一步造福更多市民群众。

文/珠江时报记者 邹韵斯 通讯员 陈倩莹

司法行政篇——

精神病发误伤人 一定要强制医疗吗?

2019年10月3日,叶某华邀约老乡唐某荣和唐某乾一起吃饭。做饭期间,叶某华突然拿起菜刀将唐某荣和唐某乾砍伤,之后又持刀自残。经鉴定,被害人唐某荣、唐某乾分别属于轻伤一级、轻伤二级,涉案人叶某华为急性短暂性精神病,案发时无刑事责任能力。

公诉机关认为,叶某华实施暴力伤害他人身体行为,严重危害公民人身安全,经法定程序鉴定为依法不负刑事责任的精神病人,有继续危害社会的可能,事实清楚,证据确实、充分,应当对其强制医疗。因叶某华没有自行委托代理人,南海区法援处依法为其指定谢静仪律师代理本案。

接手上述案件后,谢静仪详细了解叶某华身体及精神状况,同时结合家庭监护条件医生意见等多方面分析考虑。

实施暴力行为,危害公共安全或者严重危害公民人身安全,经法定程序鉴定依法不负刑事责任的精神病人,有继续危害社会可能的,可以予以强制医疗。而是否需要强制医疗,主要以其是否具有社会危害性为判定依据,并且综合考虑经过治疗是否已经恢复,家庭监护是否比强制医疗更有助于恢复等综合因素。

在谢静仪看来,在现有证据下,不足以证实叶某华有继续危害社会的可能性。家庭监护比

强制医疗更有利于他的后续生活,如果继续强制医疗,结果可能适得其反。

在开庭时,谢静仪发表代理意见:综合精神状况、家庭监护条件、医生建议等因素考虑,被申请人叶某华已不具有社会危害性,没有必要再进行强制医疗,请法庭驳回公诉机关对被申请人叶某华的强制医疗申请。

经审理,法院认为,并无充分证据证实其有继续危害社会的可能,依法不符合强制医疗的条件,决定驳回公诉机关对叶某华强制医疗的申请,责令叶某华家属对其严加看管和医疗。

相关链接

10月23日至10月24日,南海区司法局、南海区普法办联合开展“深入学习贯彻习近平法治思想,推进司法行政工作高质量发展”主题微信学法大赛,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

拒绝烟草 珍爱生命

桂城街道爱国卫生运动委员会 宣