

疾控专家“拍了拍”你：高考期间饮食要注意细节

2020 高考今日开考，考场上，考生在紧张考试，考场外，家长也正在绞尽脑汁想办法为孩子做好全方位保障，其中饮食可能就是家长重点考虑的内容之一。南京市疾病预防控制中心的专家们提醒家长，考生考试期间的饮食要注意把握平衡、卫生、规律的原则，尤其要注意细节。

食物多样，荤素搭配

考生饮食总体还是要做到平衡膳食，食物多样，营养均衡。持续稳定的血糖水平对于大脑活动具有重要意义；荤素搭

配，主食、蔬菜、鱼、肉、蛋、豆制品等要组合起来吃，避免摄入过多单一食物，有利于维持稳定的血糖水平。

切记食品安全卫生

夏天天气炎热，恰逢梅雨季节，微生物繁殖活跃，不注意食品卫生，容易引起上吐下泻等细菌性或病毒性食物中毒，严重影响考生发挥。

家里购买食材要新鲜；储藏和烹调食物要生熟分开；尽量不要吃剩菜剩饭，即使吃也要彻底热透；如在外就餐一定要选

择干净、卫生、正规的餐馆饭店；避免进食冷饮、凉拌菜等生冷食物，以免刺激消化道，引起肠胃不适。

维持常规饮食，不要“猎奇”

饮食尽量维持原有习惯，日常不吃或很少吃的新食材，无论所谓的营养多好，还是不吃为妙，一旦引起肠胃不适应影响考试发挥，得不偿失。

保证充足睡眠，晚上加餐要适度

不要熬夜，保持充足睡眠；晚饭不要吃

的过饱，不要太油腻，少吃或不吃油炸食品，以免影响睡眠质量。为了维持良好的体力和脑力，尤其考生如果晚上还要复习，担心饥饿，可以适当加餐，要以易消化、清淡食物为主，譬如一杯牛奶/酸奶或者豆浆等。考试间隔如果精神不好，也可以适量补充点甜豆浆、甜牛奶等维持血糖水平。

最后需要提醒的是，考试期间就不要去迷信各种“健脑品”了，不要想着靠吃什么来迅速提高孩子的水平发挥，徒增考生的压力，还容易造成身心伤害。

郭宝福 陈林



心跳骤停抢救

44岁男子心跳骤停！心梗夏季也高发，基础病患者要小心

近年来，各大医院胸痛中心统计数据 displays，心梗的发生不只在传统认为的冬春季，一年四季均高发，且发病呈年轻化趋势。近日，江苏省中医院成功抢救了一位44岁心跳骤停的男子，不仅过程惊心动魄，而且患者二次心梗的原因再次给人们敲响警钟。

心跳骤停、反复室颤，医生救命除颤11次

“快、快、快，赶快救人！”6月26日中午11:30分，在江苏省中医院门诊检验科通往急诊中心的通道上，急诊科护士徐芬和医警丁献忠推着一辆平车飞奔，急诊科郑玥医生跪在平车上为一位心跳骤停患者持续胸外心脏按压。仅十几秒，病人被转至急诊中心复苏单元进一步抢救。同时心内科、重症医学科、麻醉科等医生火速赶往急诊，一场与死神的搏斗就此拉开。

据介绍，病人吴某，今年44岁。一年前曾因心肌梗死在江苏省中医院心内科行冠状动脉支架植入术，术后用药一段时间后，他觉得恢复的不错，最近便自行停药。6月25日，吴先生隐约感觉到胸闷，透不过气，第二天上午在家人陪同下到省中医院就诊，结果还在等待检查报告的时候就突然倒地，人事不省。

因病人无意识，口吐白沫，急诊科副主任郭涛持续为病人做心脏按压，郑玥医生迅速清理口腔分泌物防止堵塞气道，麻醉科医生为病人实行气管插管，急诊科值班医生仲跻巍副主任医师紧张地盯着心电监护的屏幕，“室颤，立即除颤！”，第一次除颤之后，患者心律转为了窦性，仲医生立即为患者做了心电图，“下壁心梗！”室颤再次出现，“继续复苏，再次除颤！”短短30分钟时间内，急诊医护团队持续进行高质量复苏，反复除颤11次，直到患者恢复心跳和意识。

急诊DSA手术，找到致命元凶

患者虽然有意识、心跳，但必须进行急诊DSA手术，开通堵塞的血管，否则仍然是凶多吉少。该院医务处领导坐镇，心内科陈建东副主任医师、李婕主治医师、急诊科、重症医学科等科室专家紧急会诊，决定先行药物溶栓，待病人病情稍平稳后立即送急诊DSA手术。

因患者之前得过心梗，放过支架，“心”极其脆弱，心内科王振兴主任亲自坐镇指挥，俞鹏、沈乐两位副主任医师为患者进行急诊冠脉造影。“术中我们发现患者心脏血管内有新鲜的血栓，堵塞住血管，引起了再次心梗。”王振兴主任介绍说。经过积极治疗，患者终于转危为安。

为了进一步观察治疗，病人急诊DSA术后被转至重症医学科。重症医学科陈秋华医生说，为了减少病人的消耗，监测溶栓后出血情况，给病人上了呼吸机，同时进行镇静、强心、抗凝等，随时观察，防止再次梗塞。4天后，病人气管插管拔出，各项生命指标恢复正常，被转至心内科病房进一步治疗。

心梗四季高发，基础病患者要定期就医

大多数人认为，冬春季是心血管疾病的高发季节，因气温低，血管收缩容易发生意外。然而，近年来各大医院胸痛中心统计数据 displays，心梗的发生不分季节，一年四季均高发，且发病呈年轻化趋势。

省中心内科主任王振兴说，近来江苏省中医院胸痛中心成功救治了数十例心梗患者，从患者的发病情况看，年轻人不健康的生活方式和麻痹大意占多数。王主任分析，该病人曾经心梗过，此次再次发生，主要与病人停止服药有关。王主任呼吁，为了自身健康，高危人群一定要做到控制三高、避免过度体力活动、避免暴饮暴食、保证充足睡眠，同时有基础疾病的一定定期就医，按时服药，在医生指导下调整用药方案，千万不能自行停药，否则悔之晚矣。

冯璐

过敏是先天的？专家：孩子们被带的“太干净”了

近年来，过敏性疾病已经越来越普遍，尽管那种欧美电影中因食物过敏导致送医抢救的情况并不常见，但还是会给人生活带来很多困扰。那么，这些过敏是先天的吗？

南京市第二医院皮肤科副主任医师李子海介绍，过敏性疾病并不是先天的，但却有先天的过敏体质。有研究表明，父母一方有过敏性疾病史，孩子过敏的几率有60%，父母双方都有过敏性疾病史，孩子过敏的几率有80%，但过敏症状未必和父母一样。

专家表示，过敏也需要一个致敏的过程，有过敏体质的人容易对环境中的致敏性高的物质发生过敏反应，但需要环境的协同作用，只有在过敏体质者反复接触某种致敏原一段时间后，身体内的免疫系统才被致敏，以后再接触环境中的过敏原就会出现各种过敏症状。小麦、牛奶等过敏的过程更加缓慢，所以很多人会表现为以前对某种食物或者猫狗毛不过敏，但慢慢出现了过敏，而且随着反复接触，有的人过敏症状可以持续加重，所以一旦发现过敏原，最好的方法就是尽量避免接触。

魏林玲

孕妇养猫狗能防宝宝过敏？没那么简单

过敏就像一个粘人的小妖精，被黏上了便喜欢与你“形影不离”。有研究表明，通过孕期早养、多养宠物就能解决过敏，让人眼前突然一亮！一边吸猫撸狗，一边预防过敏，是不是很香？7月8日是世界过敏性疾病日，让我们来听听东南大学附属中大医院风湿免疫科许晋主治医师讲讲吸猫撸狗防过敏的神奇效应。

许晋告诉记者，确实瑞典有一项研究表明，新生儿出生后一年内家里养的猫或狗数量越多，7-9岁时宝宝的过敏症状就越少。为什么养猫狗反而能起到保护作用呢？这和宠物的某些机制有关。

对猫过敏的真正原因，并不在于猫毛，而在于猫的唾液、尿液或脱落皮屑中的蛋白质可达到极高的空气水平。这些猫过敏原可以附着于小颗粒上，并可在空气中悬浮相对较长时间，以类似于“气溶胶”的形式存在。它们可以在室内环境中长时间持续维持高浓度状态。如果平均每日吸入多达1微克的这种蛋白，这一水平已经非常接近舌下脱敏的剂量。如此高剂量蛋白，和脱敏治疗能达到的效应类似，从而诱导产生免疫耐受抗体(IgG4)。

王倩

“仲远明工作室”落户省人医

日前，“江苏省名老中医专家传承工作室—仲远明工作室”揭牌仪式在江苏省人民医院举行。江苏省名老中医专家传承工作室是传承名老中医专家学术思想和临床经验的重要载体，此次，江苏省中医药管理局经组织专家评选，确定了30人为第三批江苏省名老中医专家传承工作室建设项目专家。

仲远明教授于1995年到2012年担任江苏省人民医院针灸科主任，2002年被评为“江苏省名中医”，曾任江苏省针灸学会副会长。现任中国针灸学会耳穴诊治专委会顾问，江苏省针灸学

会耳针专委会荣誉主委，北京市中西医结合学会慢性病委员会顾问，南京医科大学中医针灸教研室主任。仲远明教授从事中医针灸临床、教学与科研工作40余年，在学习继承和研究古今中医传统疗法的基础上，主张从中西医结合的角度，擅长整体观念指导下的辩证论治，中药、针灸并施治疗多种疑难杂症，尤其对眼病以及颈、胸、腰椎病，各种痛症、消化系统、神经内分泌系统及其他老年性疾病等临床诊治经验丰富，在江苏耳针的发展中承担了重要作用。

周宁人 褚泽群



仲远明工作室

代餐减肥有讲究，想减肥的请认真看完！

天气越来越热，为了甩掉脂肪穿上好看的衣服，不少人为减肥绞尽脑汁。“管住嘴、迈开腿”的减肥准则说的轻松，做到却没那么容易，于是乎，市面上各种“代餐产品”应运而生。但是吃代餐食品减肥，真的科学健康吗？

南京市妇幼保健院营养科戴永梅主任介绍，代餐食品指的是可代替部分正餐或全部正餐的食物，通过调制营养素比例而具有高膳食纤维、低热量、高饱腹感的特征。

代餐减肥真的有效吗？戴主任告诉我们，其实对于减肥的人来说，控制能量摄入的同时增加能量消耗可以起到减肥的效果。一般人一餐摄入的

热量为500~1000千卡，而代餐食品一餐仅有200~300千卡，所以代餐食品在一开始减重的时候，确实有一定的作用，比单纯的节食减肥要能够提供饱腹感的同时补充营养。

但是很多人采取了错误的方法，比如长期靠吃代餐食品减肥，这反而对身体健康不利。戴主任介绍，代餐食品并非不能使用，在营养门诊也会使用到一些代餐食品，主要作用是替代主食，而不是替代一餐。

很多消费者购买代餐食品时，只关注代餐的卡路里高低，有的甚至在名人网红代言或者朋友推荐下就盲目购买了，连产品的能量表都不看。市面

上的代餐产品种类繁多，有些并没有合理的营养素配比和含量，甚至有很多代餐产品生产环境卫生条件不合格、非法添加泻药，为消费者身体健康埋下隐患。

近日，中国营养学会发布了我国首个用于控制体重的代餐食品团体标准《代餐食品》(T/CNSS 002-2019)，该标准自2020年1月1日起正式实施，其中对代餐食品的能量要求、蛋白质占总能量的比例、脂肪含量、饱和脂肪酸占比、亚油酸供能比及必须成分都作了规定。

戴主任强调，代餐减肥有“三不”：

第一，不要全天只吃代餐食品，否则容易发生营养不良而导致健康出现问题。可以通过合理饮食与代餐相结合的方式，比如说减少主食的摄入，用代

餐粉或者代餐棒替代，其他的蔬菜鱼虾照吃，这样的高蛋白低碳的减肥法，对于减重者来说更容易坚持下去。

第二，不能长期使用。代餐的实质是通过减少能量的摄入帮助人们控制体重，如果长期摄入能量不足以维持人体基础能量的消耗，那么可能会影响身体机能，从而引发各种疾病。

第三，不是人人都适合。从营养学角度来说，代餐主要针对的是超重和肥胖人群，普通减脂人群其实没有必要代餐减肥，适当控制饮食和锻炼才是最健康的。不建议孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人食用代餐食品。

戴主任提醒，在没有专业指导的情况下，不要轻易尝试代餐减肥。

丁煜轩

南方版夏季药膳(下)

7月6日，小暑。天气越来越炎热，如何安然度夏？中国药膳研究会发布的团体标准《夏季节气养生药膳指南》中推荐的南方版夏季药膳，注重体现不同节气的传统食养特点，这里为大家列举小暑、大暑的养生药膳。

小暑养生药膳

小暑时节正值盛夏，南方气候比较湿热，薄菊翠衣清凉饮是夏季炎热天气的养生茶饮，清暑解热、止渴、利小便。

薄菊翠衣清凉饮(南方)
食材：薄荷3克，菊花2克，蜂蜜10克，西瓜皮100克。

制作方法：1.薄荷、菊花用纯净水浸泡30分钟，上火煮沸3分钟。2.西瓜皮洗净，削去外皮，切成小块。3.将薄荷菊花水、西瓜皮块倒入榨汁机，加入蜂蜜，榨汁后饮用。口味甜香。

功效：补气养阴，清热解暑，清利头目。

适宜人群：烦躁口渴、咽干不适、容易疲劳、气虚自汗等症状者。

不适宜人群：寒湿体质者。

【养生提示】南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明提醒，小暑节气里的梅雨季湿度大、气压低，空气中浮游的过敏物质不易散发，造成局部浓度过高，人体皮肤接触及吸入量增加，再加上蚊虫活动的加剧，出现皮肤过敏、虫咬皮炎、湿疹的患者很多。建议日常穿着尽量以透气、宽松的纯棉布料为宜。居家要注意保持清洁，床单、衣物要勤换洗，洗涤之后要注意充分晾晒。对于过敏人群，这个时候外出要主动避开过敏原，包括远离花草，减少在人群密集区域的停留时间。减少虫咬对皮肤造成的伤害，不要衣着暴露进入草丛。

大暑养生药膳

大暑节气正值“三伏天”里“中伏”前后，是一年中最热的时候，气温最高。北方大暑时节食用茅根茄子萝卜丝味甘而不滋腻，性寒而不碍胃，利湿而不伤阴，作用平缓。南方天气湿热，出汗多，导致食欲不振，可以食用枸杞芦根丝瓜汤，清热生津、除烦止呕。

枸杞芦根丝瓜汤(南方)

食材：枸杞子5克，芦根5克，丝瓜100克，火腿20克。

制作方法：1.丝瓜洗净，去皮切丝，火腿切丝，生姜、葱白切丝，蒜切末，备用。2.加食用油热锅，加葱、姜、蒜爆香，倒入丝瓜翻炒片刻，倒入火腿，与丝瓜一起翻炒2分钟。3.加足量水，加入枸杞子、芦根，大火烧开后，加入盐、生抽、糖适量，小火煮约10分钟后放入鸡精调味，撒入香菜，出锅即可食用。口味咸鲜。

功效：益气生津，滋补肝肾，清热养阴，健脾和胃。

杨璞