

N海都记者
吴日锦 林良标

霜降之后,又到了秋冬交替时节,这个时候也是季节病容易找上门的时刻,针对秋冬易发病,有没有什么妙招?在民间,也有秋冬进补的习俗,但并不是所有的人都适宜秋冬进补,哪种体质不宜呢?27日,海都记者专访泉州两位中医名家,为您冬季养生支支招。

预防秋冬病 名医来支招

秋冬交替 都有哪些易发病?

这个时节,虽然万物进入“秋敛冬藏”的状态,但寒凉的天气还是让一些疾病有了可乘之机。首当其冲的是呼吸系统疾病,骤降的气温让呼吸系统疾病迎来了一年的高峰。昼夜大温差也会引起血管收缩,这时心脑血管疾病,如高血压、脑梗塞的发病率也会增加,许多老年人在这个时节还容易患上“老寒腿”(膝关节骨性关节炎)、骨质疏松等。

同时,冬季也是皮肤病的高发期。有些老年人在冬季,皮肤容易出现干燥瘙痒的症状。干燥的天气也会让一些人头皮发炎、头皮屑增多甚至出现脱发的现象。

秋冬时节,也有不少人会间歇性出现情绪低落,易伤感,对周遭的事物提不起兴趣,严重者会出现悲伤欲哭、胃口差、失眠等“悲秋”的现象。特别是抑郁症患者容易在秋季复发或加剧病情。

中医名家 教你防病养生妙招

对于这些易发病,中医上其实有许多妙方妙招。名中医、泉州市中医院院长助理、主任医师阮传亮介绍,俗语说“春天吃花,秋天吃果”,秋天通过食物来调理身体,萝卜、白薯、山芋、山药、藕、荸荠、百合、蜂蜜、栗子、大枣、芝麻、核桃等食物都有比较好的保健效果。

而关节炎、骨质疏松方面,阮传亮建议,关节炎可以通过减重、保暖、锻炼、均衡膳食等来防治。他还推荐了两方治疗药膳:一是杜仲脊骨汤,杜仲10~15g,黑豆30g,猪脊骨250g(或猪尾1条);另一方叫千斤拔狗脊煲猪尾,千斤拔30g,狗脊30g,猪尾1条。制法:把用料洗净,加水6碗,



唐昊/制图

煎至1碗,饮汤吃肉。预防骨质疏松上,他建议平日饮食中,多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。

对于治疗脱发,阮传亮介绍,一旦有脱发要戒辣、戒油腻、戒烟酒。多食芹菜、香菜和西兰花,它们具有抗雄性激素的作用,可以帮助预

防谢顶。多吃水果、蔬菜、新鲜的肉蛋奶。洗头后用电吹风低温档吹干头皮,然后让发丝自然阴干,可以预防头皮滋生细菌,防止高温伤害头发。经常更换梳发的方向,避免头发缝越来越宽。他建议秋冬季节尽量使用天然茶籽(茶枯)洗头,能去屑止痒、乌发防脱。

润肺通气防“悲秋”

对于“悲秋”患者,阮传亮说,中医认为肺通于秋气,五行属于金,肺在志为悲忧。出现“悲秋”情况就要适当补肺。比如吃些秋梨、金橘、蜜柚、甜柿、银耳、百合、麦冬、川贝、南北杏、猪肺等。同时,也要减少摄入辛辣煎炸等容易耗伤津液的食物。阮传亮还介绍了一个调理高血压和高血脂的茶疗方——山楂荷叶茶。取山楂10~15克,荷叶10克,每周2~3次。

而对于一些呼吸道疾病,安溪中医世家、青年名中医张锦彬也有自己的妙招,他说来点性温的桂花泡水饮服就是

治疗寒咳嗽的良方。对于皮肤瘙痒患者,他建议用100克夜交藤煎水泡澡,连续5天,可有效缓解。他还建议老人洗澡不宜用硫磺皂。

秋冬养生上,张锦彬也有自己的看法。他说,中医讲究“春捂秋冻”,秋季,人的气下沉丹田,冻一冻会增加“封藏”的能力。对于冬天里腹冷、腰凉、腿寒的人,他推荐可以用羊肉加桂皮炖汤食用。当然,并不是所有人都适合在秋冬季进补,比如舌体胖大舌苔偏厚的人不要在秋冬进补。这种体质的人进补痰湿越重,过多的进补还可能让糖尿病缠上。

蚊香液瓶、大号钢针,还有电线、磁力珠……

异物入体? 医生:别当“好奇宝宝”!

N海都记者 黄晓蓉 通讯员 陈玮铭 连文元 廖碧霞

10厘米大号钢针入体 男子出现尿血症状

两天前,泉州一男子小叶出现尿痛、尿血的症状,来到第910医院泌尿外科治疗。

经CT检查,结果显示,小叶的盆腔和后尿道之间有一根细长的金属异物,针尖已穿透尿道海绵体。如果不及时取出,可能会进一步损伤尿道及膀胱周围组织,造成严重感染。

医生紧急为小叶安排了

手术,通过膀胱镜,在尿道球部和膜部交界处找到了这根针。由于钢针表面非常光滑,异物钳夹取困难,取异物进行得非常艰难。“针尖已经扎进了尿道壁组织内了。”医生表示。

经过手术,最终这根针灸针被顺利取出,长10厘米的大号钢针令在场的医生护士都大吃一惊。

泌尿外科专家表示,这

种因为好奇而发生的情况非常多见,“最早的时候见得更多的是塞电线、耳机线,后来钢针也有,磁力珠也有。”

医生提醒:家长要给孩子树立正确的性别界限感,遵循适时、适度、适当的原则,向青少年传授青春发育的生理变化、体貌变化和情感发育等知识。只有正确面对和积极引导,才能避免类似的意外发生。

蚊香液瓶插入肛门 小伙紧急入院

近日,30多岁的泉州男子小王(化名),因腹胀痛到泉州市中医院肛肠一区门诊就诊。

在诊室里,小王面色惨白、冷汗连连,怎么也不肯坐下。接诊的肛肠一区副主任医师刘秋江正准备对他进行

查体,他支支吾吾地告诉医生“我屁股里进了东西,没法弄出来”。

经腹部CT和指检后,刘医生发现蚊香液瓶子已经完全没入小王的直肠,瓶盖达乙状结肠。随后,医生紧急

以“直肠内异物”将小王收治入院,以免蚊香液的瓶盖穿透肠道,造成生命危险。

经过术前准备,当日下午就为小王进行“直肠内异物取出术”,顺利为小王取出蚊香液瓶子,小王术后恢复良好。

知多一点

1. 直肠并不直

卢丹丹住院医师解释,虽名为直肠,却并不直,它有2个弯曲。这种结构使得物体特别容易嵌顿于直肠转弯处,同时肛门括约肌就像强有力的“橡皮筋”,异物一旦滑入,就会收缩至初始状态,导致异物难以取出。

2. 异物拿不出来,怎么办?

洪敦明主治医师说,曾接诊过不少塞入异物进入直肠无法取出的患者,而塞进的异物则五花八门,大到按摩器、萝卜、灯泡,小到瓶盖、青枣、枇杷核等。这些人以男性多见,也有女性。

洪敦明解释,异物进入肠道,未能及时排出,大部分的人会先行“自救”,但糟糕的是,可能由于患者身体紧张,异物会在括约肌和肠道蠕动的作用下往上滑动,如果此时想再借其他东西之力去取,有可能越推越深,很容易被吸到直肠壶腹部,顺着肠道进入乙状结肠,可能就需要开腹探查了。

洪敦明提醒,塞入异物的行为可能会引起大便堵塞、肠梗阻,如果是尖锐物品或者活物(如泥鳅、黄鳝等)可能刺破肠道,引起肠道穿孔破裂,以上两种情况均可导致腹膜炎,应及时就医,以免危及生命。

唐昊/漫画

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第22123期开奖公告				中国体育彩票福建31选7附加第22286期开奖公告				中国体育彩票福建31选7第22286期开奖公告				中国体育彩票福建22选5第22286期开奖公告				中国体育彩票排列3(福建省)第22286期开奖公告																																																																																																																																											
开奖日期:2022年10月27日				开奖日期:2022年10月27日				开奖日期:2022年10月27日				开奖日期:2022年10月27日				开奖日期:2022年10月27日																																																																																																																																											
本期开奖号码:01+04+05+06+13+30+31 16				本期开奖号码:06+14+15+21+26+28+31 19				本期开奖号码:06+14+15+21+26+28+31 19				本期开奖号码:03+06+08+15+21				本期开奖号码:9 8 0																																																																																																																																											
本期出球顺序:05+31+13+01+04+30+06 16				本期出球顺序:28+14+21+31+26+15+06 19				本期出球顺序:28+14+21+31+26+15+06 19				本期出球顺序:21+03+08+06+15				本期出球顺序:21+03+08+06+15																																																																																																																																											
<table><tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr><tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>一等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>18注</td><td>2332元</td></tr><tr><td>三等奖</td><td>29注</td><td>500元</td></tr><tr><td>四等奖</td><td>522注</td><td>50元</td></tr><tr><td>五等奖</td><td>696注</td><td>20元</td></tr><tr><td>六等奖</td><td>14366注</td><td>6元</td></tr><tr><td>幸运奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>一等奖派奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>二等奖派奖</td><td>18注</td><td>1111元</td></tr><tr><td>六等奖派奖</td><td>14366注</td><td>6元</td></tr></table>				奖项	本地中奖注数	单注奖金	特等奖	0注	0元	一等奖	0注	0元	二等奖	18注	2332元	三等奖	29注	500元	四等奖	522注	50元	五等奖	696注	20元	六等奖	14366注	6元	幸运奖	0注	0元	一等奖派奖	0注	0元	二等奖派奖	18注	1111元	六等奖派奖	14366注	6元	<table><tr><th>投注方式</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr><tr><td>特选一</td><td>48注</td><td>31元</td></tr><tr><td>特选二</td><td>48注</td><td>22元</td></tr><tr><td>特选三</td><td>763注</td><td>128元</td></tr><tr><td>特选四</td><td>136注</td><td>900元</td></tr><tr><td>特选五</td><td>11注</td><td>3000元</td></tr><tr><td>特选六</td><td>11注</td><td>8400元</td></tr><tr><td>任选六中六</td><td>53注</td><td>100元</td></tr><tr><td>任选六中五</td><td>954注</td><td>10元</td></tr><tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>75元</td></tr><tr><td>一等奖</td><td>0注</td><td>13元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>0注</td><td>4元</td></tr><tr><td>三等奖</td><td>0注</td><td>4元</td></tr><tr><td>四等奖</td><td>29注</td><td>5元</td></tr><tr><td>五等奖</td><td>0注</td><td>5元</td></tr><tr><td>六等奖</td><td>0注</td><td>610元</td></tr><tr><td>七等奖</td><td>0注</td><td>1225元</td></tr></table>				投注方式	本地中奖注数	单注奖金	特选一	48注	31元	特选二	48注	22元	特选三	763注	128元	特选四	136注	900元	特选五	11注	3000元	特选六	11注	8400元	任选六中六	53注	100元	任选六中五	954注	10元	特等奖	0注	75元	一等奖	0注	13元	二等奖	0注	4元	三等奖	0注	4元	四等奖	29注	5元	五等奖	0注	5元	六等奖	0注	610元	七等奖	0注	1225元	<table><tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr><tr><td>一等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>1注</td><td>25488元</td></tr><tr><td>三等奖</td><td>29注</td><td>1200元</td></tr><tr><td>四等奖</td><td>68注</td><td>200元</td></tr><tr><td>五等奖</td><td>1953注</td><td>20元</td></tr><tr><td>六等奖</td><td>16982注</td><td>6元</td></tr></table>				奖项	本地中奖注数	单注奖金	一等奖	0注	0元	二等奖	1注	25488元	三等奖	29注	1200元	四等奖	68注	200元	五等奖	1953注	20元	六等奖	16982注	6元	<table><tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr><tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td></tr><tr><td>一等奖</td><td>170注</td><td>50元</td></tr><tr><td>二等奖</td><td>3123注</td><td>6元</td></tr></table>				奖项	本地中奖注数	单注奖金	特等奖	0注	0元	一等奖	170注	50元	二等奖	3123注	6元	<table><tr><th>投注方式</th><th>全国中奖注数</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr><tr><td>直选</td><td>12166注</td><td>191注</td><td>1040元</td></tr><tr><td>组选3</td><td>0注</td><td>0注</td><td>346元</td></tr><tr><td>组选6</td><td>33231注</td><td>640注</td><td>173元</td></tr></table>				投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金	直选	12166注	191注	1040元	组选3	0注	0注	346元	组选6	33231注	640注	173元
奖项	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																																																																									
特等奖	0注	0元																																																																																																																																																									
一等奖	0注	0元																																																																																																																																																									
二等奖	18注	2332元																																																																																																																																																									
三等奖	29注	500元																																																																																																																																																									
四等奖	522注	50元																																																																																																																																																									
五等奖	696注	20元																																																																																																																																																									
六等奖	14366注	6元																																																																																																																																																									
幸运奖	0注	0元																																																																																																																																																									
一等奖派奖	0注	0元																																																																																																																																																									
二等奖派奖	18注	1111元																																																																																																																																																									
六等奖派奖	14366注	6元																																																																																																																																																									
投注方式	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																																																																									
特选一	48注	31元																																																																																																																																																									
特选二	48注	22元																																																																																																																																																									
特选三	763注	128元																																																																																																																																																									
特选四	136注	900元																																																																																																																																																									
特选五	11注	3000元																																																																																																																																																									
特选六	11注	8400元																																																																																																																																																									
任选六中六	53注	100元																																																																																																																																																									
任选六中五	954注	10元																																																																																																																																																									
特等奖	0注	75元																																																																																																																																																									
一等奖	0注	13元																																																																																																																																																									
二等奖	0注	4元																																																																																																																																																									
三等奖	0注	4元																																																																																																																																																									
四等奖	29注	5元																																																																																																																																																									
五等奖	0注	5元																																																																																																																																																									
六等奖	0注	610元																																																																																																																																																									
七等奖	0注	1225元																																																																																																																																																									
奖项	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																																																																									
一等奖	0注	0元																																																																																																																																																									
二等奖	1注	25488元																																																																																																																																																									
三等奖	29注	1200元																																																																																																																																																									
四等奖	68注	200元																																																																																																																																																									
五等奖	1953注	20元																																																																																																																																																									
六等奖	16982注	6元																																																																																																																																																									
奖项	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																																																																									
特等奖	0注	0元																																																																																																																																																									
一等奖	170注	50元																																																																																																																																																									
二等奖	3123注	6元																																																																																																																																																									
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																																																																								
直选	12166注	191注	1040元																																																																																																																																																								
组选3	0注	0注	346元																																																																																																																																																								
组选6	33231注	640注	173元																																																																																																																																																								
本期销售金额:1121102元。 59752722.10元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22124期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月29日20:00:00。				本期销售金额:898288元。 本期任选六中六出自:泉州:3505014133门店(1注)。 1450134.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22287期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月28日20:00:00。				本期销售金额:733218元。 520920.98元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22287期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月28日20:00:00。				本期销售金额:109896元。 26611.04元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22287期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月28日20:00:00。				本期全国销售金额:4352292元,本期(区、市)销售金额:450832元。 780500.52元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22287期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月28日20:00:00。																																																																																																																																											
中国体育彩票排列5(福建省)第22286期开奖公告																																																																																																																																																											
开奖日期:2022年10月27日																																																																																																																																																											
本期开奖号码:9 8 0 7 5																																																																																																																																																											
<table><tr><th>奖项</th><th>中注注数</th><th>单注奖金</th><th>应派奖金</th><th>合计</th></tr><tr><td>一等奖</td><td>67注</td><td>100000元</td><td>6700000元</td><td>6700000元</td></tr><tr><td>合计</td><td>67注</td><td>-</td><td>6700000元</td><td>-</td></tr></table>				奖项	中注注数	单注奖金	应派奖金	合计	一等奖	67注	100000元	6700000元	6700000元	合计	67注	-	6700000元	-																																																																																																																																									
奖项	中注注数	单注奖金	应派奖金	合计																																																																																																																																																							
一等奖	67注	100000元	6700000元	6700000元																																																																																																																																																							
合计	67注	-	6700000元	-																																																																																																																																																							
本期销售金额:16838836元,本期(区、市)销售金额:378368316.44元。 奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2022年12月26日,逾期作弃奖处理。 第22287期开奖时间:2022年10月27日20:10:00。止售时间:2022年10月28日20:00:00。																																																																																																																																																											
福建省体育彩票管理中心																																																																																																																																																											