

所谓“贴秋膘”，原来要这样吃！



天气转凉，沉寂了一个夏天的食欲苏醒了，胃口也跟着大开，身体释放出强烈的“贴秋膘”的信号，很多人以为贴秋膘就要多吃肉，这样才能“冬去春来身体好”，真的是这样吗？



有润肠通便的功效。做成南瓜粥，可作早餐；做成南瓜饼，是小朋友最爱的点心；清炒，又是一道开胃菜。吃过很多种做法，唯独这个砂锅焗南瓜没有试过，也许会有意想不到的效果。

2. 坚果 每天1把坚果，不仅有利于心脏健康，预防心脑血管疾病，还能补充人体所需的维生素E和多种微量元素，比如花生仁、腰果仁、杏仁、夏威夷果等，但是秋后气候干燥，最好别吃太多炒制的坚果，以免上火，最好是原味的。各种坚果和菠菜组成的果仁菠菜做法简单，能提供多种维生素，好吃好看又好玩！

3. 薯类 薯类食物富含B族维生素和钾、镁等矿物质，而且相比于精细的面食、米，还有丰富的膳食纤维，有利于提高肠胃的消化吸收能力。秋季正是薯类丰收的旺季，常常上餐桌能预防

高血压、胃肠疾病等慢性病，是非常好的选择。这道拔丝地瓜以地瓜为主材料，色泽金黄，香甜可口，小孩和女士都爱吃。需要注意的是，这道菜制作过程中加入了不少白糖，热量比较高，可不能多吃哦！

4. 白色食物 秋季五行属金，对应的脏腑是肺，对应的颜色是白色，所以秋季多吃白色食物能补肺养生，预防呼吸道疾病的发生。其中最具有代表性的食材就是莲藕了，莲藕清脆的口感带着丝丝清甜，深受人们的喜爱。莲藕富含淀粉和维生素C，具有健脾开胃、消食止渴的功效，打成莲藕汁饮用，滋阴效果更好。莲藕的做法很多，凉拌、清炒、炖汤……大多是清清爽爽的做法，想必用酱焖也会是不错的选择。这样的吃法，莲藕吃出肉的味道，既不油腻，还不长胖。

健康书架

《岁时花艺》



二十四节气花事，365天一日一花，零基础学插花，花艺入门必备。生活花道美学，让花草带给你感知幸福生活。



本文菜谱均出自《回家吃饭：新手家常菜》(作者:刘哲菲 出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书为美食撰稿人、新浪美食博客元老级博主馨月(刘哲菲)的又一力作，她是一位爱美食、爱一切美好事物的爱心人士妈妈，曾多次担任山东卫视美食栏目嘉宾和多家美食网站特邀作者。已出版的《念念不忘的面食》，深受读者的喜爱。

《家里的咖啡馆——100道诱人咖啡和美味甜点》



美食作家艾琳·阿纳斯塔西奥全新力作，100款“咖啡+甜点”制作，轻享家中悠闲的咖啡时光。咖啡大师林东源、专业咖啡全媒体平台——咖啡沙龙联合创始人林健良鼎力推荐。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



扫描二维码即可购书



官方天猫旗舰店



官方微信

肿瘤无法战胜怎么办 姑息疗法与之共存

10月21日，江苏省第五届癌症康复与姑息大会在南京召开，八一医院全军肿瘤中心肿瘤内科主任医师、中国医师协会中西医结合肿瘤专家委员会副主任委员华海清提出，肿瘤的姑息治疗不是放纵肿瘤，而是在无法战胜肿瘤的情况下，做到“与瘤共存”。

通讯员 崔婷 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

姑息疗法，与瘤共存

提起姑息治疗，似乎就是在放纵肿瘤，让它在体内任意肆虐，其实这是一种误解。姑息治疗从某种意义上来说，是要调整机体状态，充分发挥体内“正气”的力量，在无法战胜肿瘤的情况下，尽可能做到“与瘤共存”，提高生活质量，延长生存时间。

华海清教授指出，肿瘤的发生发展实际上是机体正邪斗争的过程，在这一过程中，如果正气战胜邪气，肿瘤就会被遏制甚至消灭；反之如果邪气战胜了正气，肿瘤就会发展，最终摧毁机体。所以在抗肿瘤的过程中，发挥正气的力量是十分重要的，只有正气强了，才能抵抗肿瘤。要强壮正气，就要通过各种方法来提高机体的免疫功能，协调机体内环境，使机体抗击肿瘤的能力达到最大化。

根据症状针对性治疗

中医药是姑息治疗的一种重要方法，通过中医药的调理，可以

起到扶助正气，提高免疫力、改善患者生活质量，甚至延长生存的作用。营养支持治疗也十分重要，除了我们用药物来补充营养外，饮食调理不容忽视。有些病人受民间一些说法的误导，这不吃，那也不吃，结果机体营养匮乏，何来力量抗击肿瘤？对症治疗是姑息治疗的最常用手段，由于肿瘤的疯狂生长，机会发生脏器功能失调而出现各种症状和体征，导致病人生活质量下降，需要予以改善和纠正。如癌性疼痛，就要予以止痛，恶心呕吐就要止吐；出现胸腹水就要采用补蛋白、利尿，甚至抽取胸腹水等措施。通过这些方法处理，病人生活质量会大大提高，痛苦减轻。

当然，在机体能够承受的情况下，有些病人还可以通过姑息手术、化疗或放疗等来降低肿瘤负荷，阻止肿瘤进展的势头，但采取这些手段需要对病情进行综合评估，切忌为了消除肿瘤而图一时之快，盲目手术及放化疗，不仅消灭不了肿瘤，反而损伤机体，使病情恶化。

姑息治疗贯穿在肿瘤治疗的全过程，在抗击肿瘤的时候，时时都要顾及机体的正气，顾及患者的生活质量及感受，单纯追求缩小肿瘤不是治疗的目的，活得又长生活质量又好才是我们的理想目标。

养成良好的生活习惯

八一医院副院长、全军肿瘤中心主任秦叔逵说，有的肿瘤呈现年轻化趋势，比如肝癌，是“癌中之王”，比较难治疗。现在越来越多的年轻人患病，这与生活习惯有关系。比如，饮酒抽烟会损害肝脏，过度肥胖易得脂肪肝，也容易诱发肝癌。要远离癌症，需推行的“三级预防”机制，可有效避免肝癌发生或降低肝癌复发率，延长肝癌患者生存时间。

据秦叔逵介绍，肝癌的一级预防方针包括：防霉，不吃霉变食物；接种疫苗。二级预防，即“早期发现，早期诊断，早期治疗”。对于肝癌发现的越早，治疗的效果越好。三级预防，主要是指对肝癌进行“积极、综合、特异”的治疗。

门诊故事

10个感冒病患 6个请求“挂水”

快报讯(通讯员 李娜 乔洋 记者 刘峻)近日气温多变，呼吸道感染病患骤增。南京医科大学附属明基医院呼吸内科主任汪诚提醒市民，季节交替容易引发呼吸道疾病，加上连续雨季、昼夜温差大，更使患病人数明显增多。此时，市民要注意个人卫生，增强自身免疫力，如患上呼吸系统疾病要合理诊治。

南京明基医院呼吸内科候诊大厅里人满为患，近期来看病的市民多以呼吸道感染性疾病为主，比如感冒。他们在就诊时经常会要求医生马上给予输液。呼吸内科副主任叶盛介绍，市民一旦出现感冒发烧第一反应就是输液，10个人里面，有6个提出想“挂水”。

“并不是所有的感冒都要输液，过分依赖输液，不仅不能缩短病程，反而存在输液或过敏反应，以及静脉炎等风险。”叶盛介绍，人平均一年会感冒2-6次，老人孩子则会更多，主要是季节、环境、生活方式诱发的。

通常情况下，感冒在16-24小时出现症状，如果症状较轻，不伴有并发症，如严重腹泻、呕吐，以及高热导致脱水、电解质紊乱等，不宜盲目输液，一般口服对症治疗，鼓励戒烟、多喝水、清淡饮食，保持鼻咽及口腔卫生，5-7天



资料图片

内多可痊愈。生病其实是身体对不良生活方式的警告，维护身体健康，没有捷径。

每年季节交替和秋冬季节是呼吸道疾病高发季节，南京明基医院呼吸内科收治的病患比去年同期增长20%以上，老年人易感，特别是原先就有慢性呼吸系统疾病的患者，例如：哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张等。

汪诚主任建议，这些慢性病患者感染呼吸道疾病也不要惊慌，但也不要忽视或随使用药，应当及时去医院检查，医生会根据病患病情，选择规范化、个体化的治疗方案。