

处暑过后要润燥清火 喝雪梨大米粥

大家最近有没有感到一丝丝凉意？那是因为处暑节气到了。处暑中的“处”含有躲藏、终止意思；“处暑”表示炎热夏天结束了。在这样夏末秋初的交替之时，最明显的变化就是白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。怎么吃好呢？

主题：雪梨大米粥

食材：雪梨 2 个，大米 200 克

做法：1.雪梨去皮切成丝，大米淘洗

干净；
2.雪梨丝放入汤锅，加足清水，煮开后放入大米，煮至米烂即可。

特别提醒：

一、处暑要润燥清火

处暑饮食，最关键的是润燥清火。秋燥时节，白天可以喝点淡盐水，晚上则可以喝些蜂蜜水，还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品，多吃滋阴润燥食物，防止燥邪损伤，如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴

生津的食物，或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

中医认为，梨具有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能。

梨因含配糖体及鞣酸等成分，故对肺结核亦有疗效。梨中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素。由于梨多汁、少渣，富含膳食纤维和B族维生素，因此有“天然矿泉水”之美誉。

梨虽然很甜，但是它的热量和脂肪含

量很低，极适合爱吃甜又怕胖的人食用。另外，饭后吃梨还可以使积存在人体内的致癌物质大量排出。

二、秋天吃梨的讲究

秋季可以每天吃个梨，生吃即可，如果胃肠功能不好的话，也可以蒸熟了吃。最好在两餐之间吃，这样不会影响食物营养的吸收。今天教的雪梨大米粥可清热润燥、性质温和，尤其适合肠胃虚弱，不能吃生梨的老人和小孩。

秋季吃什么蔬菜好？推荐这 5 种

我们常说，吃蔬菜水果要应季，当季的蔬菜才最营养。那么秋季吃什么蔬菜好呢？下面跟着小编一起来看看吧！

西兰花

西兰花含蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。矿物质成也很全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富。西兰花可以清炒，也可以当配菜。

莴笋

莴笋清新可口，排毒去火功效好。莴笋味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分

泌，排毒去火功效显著。莴笋具有清热化痰、泻火解毒、利气宽胸的作用，胸膈烦热、咳嗽痰多、脘闷食少、乳汁不通、大小便不利者食后都有效，对儿童来说，还能起到帮助长牙、换牙作用。

海带

海带味咸，性寒，是化痰、消炎、平喘、排毒、通便的理想排毒食物。海带不仅有助于清除体内的积热，还可以对付因出汗过多出现的体力透支。海带中含有的多种营养物质具有辅助降低血压、降低血液黏稠度的作用，对心脑血管疾病患者大有裨益。

莲藕

藕是个宝，因为藕性甘、味平，可以清热去火、润肺止咳。藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。故中医称其：“主补中养神，益气力”。另外，藕含有大量的单宁酸，有收缩血管作用，可用来止血。

藕还能凉血、散血，中医认为其止血而不留瘀，是热病血症的食疗佳品。

红薯

红薯块根中含有蛋白质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶、灰分等，还含有丰富的维生素（胡萝卜素、维生素 A、B、C、E）。

发现这九个症状要小心了 可能是老年痴呆！

家有一老，如有一宝。老人年纪大了，各种疾病也会接踵而至，老年痴呆就是其中一员。老年痴呆对于老人日常生活影响很大，儿女们也很担心老年人患老年痴呆。

不仅老人自己身体容易出问题，照顾起来也比较麻烦。其实，如果比较早发现老年人患上老年痴呆，能更好地帮助老人缓解病情。今天我们一起看一下老年痴呆的症状。

记忆障碍

在老年痴呆症初期，老人往往会忘记日期以及重要的事情，甚至数分钟前发生的事都回忆不起来。患者经常丢三落四，经常找不到东西放在哪里，会反复提问相同的问题或者反复说相同的事情。这是老年痴呆症早期比较明显的症状之一。

语言障碍

患者与人交流时语言能力出现明显下降，词汇使用量下降，无法用正确的词来表达自己的意思，经常叫错事物的名字，过多地解释自己想要表达的观点。与别人对话中，对他人话语中的内容理解能力下降。

判断能力下降 注意力涣散

患者在做判断和决定时容易出现犹豫不决或频繁出错的情况，早期主要表现为判断能力下降、注意力涣散、无法正确理解眼前情况。

定向力障碍

患者记不清自己处于什么时间和季节，经常忘记自己在什么地方以及为什么要来这个地方。疾病早期，部分痴呆患者即使

在熟悉环境下依然会迷路，现在很多走失的老年人都属于老年痴呆患者，他们即使是在熟悉的环境里也找不到回家的路。

书写困难

患者写出来的东西往往词不达意，比如写信件表达不出具体清晰的意思。有研究认为书写困难与远记忆障碍有一定的关系。

执行力变弱 学习困难

患者无法按照计划办事，没有能力从事较为复杂的工作。对于新事物的学习能力出现下降，无法有效率地学习新事物。学习新东西的意愿下降，喜欢花更多的时间去做曾经做过的事。

视觉和空间思维能力受损

无法读取现实生活中有效的信息，时常无法判断距离，可能出现无法分辨颜色的情况。

社交能力下降

老年痴呆症患者其大脑功能下降，自主思考能力下降，判断能力下降，易出现社交困难，与不熟悉的人无法沟通和交流。

情绪冷漠

老年痴呆症患者情绪会出现明显的变化。正常人的大脑功能良好，能根据不同情境不同事物不同情绪做出不同的表现。而老年痴呆症患者多情绪冷漠、面无表情，易情绪起伏、多疑。

如果发现老人家出现以上的症状，最好第一时间带老人去医院进行诊治，争取尽早治疗控制病情。

嘉兴市妇幼保健院孕产期、婴幼儿规范化健康教育学校

准妈妈班 育儿班 老师课程表 2019 年 9 月 编

日期	星期	班别	课程内容	主讲人
9月2日	一	上午 育儿班	儿童早期发展爸爸妈妈怎么做	唐红梅
9月3日	二	上午 准妈妈班	助力父母成功母乳喂养	崔小妹
9月4日	三	上午 准妈妈班	拉玛泽呼吸减痛分娩训练法	蔡玉娟
9月5日	四	上午 育儿班	如何提高宝宝抵抗力 聆听中医怎么说	周欢
9月5日	四	下午 产后班	产后康复与母乳喂养	陈华
9月6日	五	上午 准妈妈班	安全分娩之无痛分娩	张引法
9月9日	一	上午 准妈妈班	妊娠合并高血压综合征防治	冯英
9月10日	二	上午 准妈妈班	孕期营养与体重管理	李雁霞
9月11日	三	上午 育儿班	宝宝眼健康 妈妈要上心	周巧云
9月12日	四	上午 准妈妈班	为新生儿诞生保驾护航-安全分娩指导	艾玲
9月12日	四	下午 准妈妈班	孕期运动跟我学	张玥
9月16日	一	上午 育儿班	新生儿听力及疾病筛查	李晶
9月17日	二	上午 准妈妈班	快乐孕育之孕期心理保健	汤雪娟
9月18日	三	上午 准妈妈班	自然分娩之导乐陪伴	顾水琴
9月19日	四	上午 准妈妈班	产前健康教育-乳房护理和母乳喂养准备	吴红艳
9月23日	一	上午 瑜伽室班	拉玛泽呼吸减痛分娩训练法	蔡玉娟
9月24日	二	上午 准妈妈班	婴幼儿呼吸道疾病防治	张解宁
9月24日	二	下午 育儿班	婴儿智护训练	方春妹
9月25日	三	上午 准妈妈班	孕妇过敏性疾病的防范	吴秋萍
9月26日	四	上午 准妈妈班	孕期之旅--妊娠风险防控	管宇宏
9月27日	五	上午 育儿班	爱牙日让微笑闪耀	高跃忠
9月29日	日	上午 老医院班	新手爸妈训练营	唐红梅
9月30日	一	上午 产后班	母乳喂养科学坐月子	沈红丽

1. 上课时间：上午 9:30-12:30，下午 2:30-5:30
上课地点：准妈妈班和育儿班在门诊三楼宣教室，老医院班在勤俭路 747 号嘉兴二院南侧老妇保院址，母婴健康中心二楼瑜伽室班在综合楼三楼

2. 健康教育课程免费听取，由本院中级以上职称的高年资医务人员主讲

3. 课程内容每月月底公布在院外网上及医院

门诊大厅 扫码门诊预约 门诊及产科门诊候诊处 嘉兴医院网站 www.jxfby.com，或关注新浪官方微博 @嘉兴妇保院 嘉兴妇保院微信 查询课程安排

4. 相关课程咨询可直接拨打电话 0573-80343683 或院内 80343683 咨询，安排课程原则上不作变动，个别另议

嘉兴市妇幼保健院健康教科