

想吃梨子又怕伤肺？

中医给出“秋梨通关指南”

中医说,形寒饮冷则伤肺,又说梨子可以润肺,那么,秋天还能不能吃梨?近日,现代快报记者采访了江苏省第二中医院健康管理中心科主任、治未病科主任中医师沈佳。

通讯员 苗卿 葛妍 现代快报/现代+记者 刘峻

梨是秋季送的“润肺口服液”

《灵枢·邪气藏府病形》曰:“形寒饮冷则伤肺。”形寒是指身体外表受寒;饮冷是指直接喝(吃)冰凉的东西;伤肺是指肺主气、司呼吸,外合皮毛,开窍于鼻,首当其冲。

这是因为当呼吸道黏膜、胃肠道黏膜同时遭遇“低温+高水分”刺激时,局部血管收缩,纤毛活动下降、免疫屏障变脆,病毒细菌乘虚而入,出现鼻塞、咽痒、咳嗽等“秋凉小感冒”——这就是老百姓口中

“吃梨吃坏了肺”的真相。

立秋后“阳消阴长”,但秋老虎仍在,昼夜温差>8℃,湿度骤降,人体最直观的感觉是“干”。

肺为“娇脏”,喜润而恶燥;燥邪伤津,出现干咳、少痰、鼻衄、皮肤脱屑。

梨的“人设”是甘、微酸、性凉,归肺胃心经;90%水分+果糖+苹果酸+VC,可迅速补液、生津润燥;含配糖体“熊果苷”,有中枢性镇咳作用。

怕伤肺又想吃梨,看这五点

辨体质要先问“寒底子”还是“热底子”。寒底子怕冷、手脚凉、易腹泻、舌淡胖有齿痕,梨要“加热减量”;热底子怕热、口干、便秘、舌红苔黄,可直接适量生食。

选时间。白天阳气旺,防御在线。推荐上午10点或下午4点,避开清晨、夜半阴气最盛时段。

控温度。“去冷”不等于“去凉”,室温放置2小时;温水(40℃)泡5分钟;蒸熟/炖煮10分钟,凉性大减而润燥力仍在。

搭配料。“君臣佐使”抵消寒

凉。川贝+梨:川贝母3g先煮水15分钟,加入去皮梨块再煮10分钟,适用于干咳少痰;花椒+梨:花椒7粒,梨顶切开去核,放入花椒隔水炖20分钟,适合寒咳痰白;陈皮+生姜+梨:陈皮3g、生姜3片、梨1只同煮,既护胃又化痰。

肉桂棒插入梨心烘烤,是北欧风与中医“引火归元”的奇妙混搭。

控总量。每日“1拳头”原则。去皮去核200g左右(≈1个中等雪梨),分两次吃;糖尿病患者减半,监测血糖。



视觉中国供图

把梨做成“药膳”,试试三款居家润燥方

1. 秋梨川贝膏(全家版)

材料:雪花梨2kg、川贝母20g、冰糖150g、柠檬半个。

步骤:①梨去皮核榨汁;②川贝打粉;③全部入砂锅,小火浓缩至1/3;④加柠檬汁收膏,冷藏可存14天。

服法:每次1勺含咽,日2—3次,儿童减半。

功效:润肺止咳,清热生津。

2. 杏仁雪梨猪肺汤(嗜汤星人)

材料:南杏仁15g、雪花梨2

个、猪肺250g、陈皮3g、生姜3片。

步骤:猪肺灌水冲洗至发白,焯水后切块;全部入炖锅,加水1.5L,文火炖1.5h,加食盐调味。

适用:干咳少痰、声音嘶哑、长期吸烟人群。

3. 微波冰糖炖梨(懒人5min)

梨顶部切盖,去核,填入冰糖3g、枸杞5粒,盖回;微波高火3min,闷2min;取出淋蜂蜜。

睡前1h热食,缓解夜间咽干咳嗽。

出现4种信号,立刻停梨并就医

1. 咳嗽加重、痰量增多且色白泡沫状;

2. 腹痛、腹泻>3次/日;

3. 畏寒发热,体温≥38℃;

4. 胸闷气促、夜间不能平卧。

提示:可能是“寒凉”诱发急性

支气管炎、哮喘或胃肠道感染,别再靠“蒸梨”硬扛。

吃梨注意辨体质、选时间、控温度、搭配料、限总量;形寒饮冷可避,秋燥津伤可润。让梨成为“补肺果”,而非“伤肺雷”。

省市联动,多科发力紧急救治

出血12000毫升,羊水栓塞产妇转危为安

“一产妇羊水栓塞,产后大出血难以控制,出现失血性休克,情况非常危急……”早上7点,江苏省危急重症孕产妇救治指导中心和质控中心主任、东南大学附属中大医院妇产科诊疗中心主任于红主任医师刚到医院,就接到来自苏南一家医院妇产科主任的求助电话。中大医院快速启动应急机制,迅速成立救治专班。紧接着,于红主任立即带领救治团队乘坐时间最早的上午8点高铁赶去现场……

通讯员 程倩敏 现代快报/现代+记者 梅书华

分娩突发危情,羊水栓塞伴致命大出血

28岁的丽丽(化名)孕检一路绿灯,但在孕40周检查时,当地妇幼保健院发现丽丽羊水过多,建议尽快分娩。然而就在分娩过程中,丽丽突然出现胸闷、呼吸困难等症状,伴嘴唇及四肢皮肤青紫,监测显示血压快速下降,血氧饱和度持续走低,胎心减慢至80次/分。当地医院医生考虑羊水栓塞,紧急进行剖宫产,顺利娩出一女婴。然而,更凶险的接踵而至,患者出现弥散性血管内凝血障碍,持续出血难以控制。“当时她整个人都是肿的,已经没有了意识。我们在手术室外等着,就看着一袋袋血往里面送,我们一家人的心都是揪着的,不知道能不能闯过这一关。”丽丽爸爸回忆道。

于是,该产妇紧急转入当地人民医院重症医学科,虽然进行了积极抢救,但仍然控制不住出血,此时丽丽已经出血12000余毫升,情况十分危急。“请上级医院专家会诊,或许有一线生机”,当地医院

紧急向市卫生健康委妇幼处汇报并发出求助。江苏省危急重症孕产妇救治指导中心和质控中心主任于红接到电话后,第一时间启动线上线上多学科协作应急响应机制,联合中大医院介入与血管外科陈荔主治医师组成抢救专班,一边线上实时指导,一边火速赶往当地医院,为后续救治争取了关键时间。

多学科协作,连夜转运与死神赛跑

抵达现场后,于红主任医师团队立即与当地医院医护人员会合,开展联合病情评估。结合患者出血特点、生命体征及影像学检查结果,中大医院介入与血管外科主治医师陈荔立即采用控制难治性产后出血最有效的微创手段——经导管动脉栓塞术进行精准止血。

术后即时监测显示,血压逐渐回升至正常范围,失血性休克得到有效控制。但就在医护人员稍松一口气时,新的危机再次出现:长时间大出血导致组织缺血缺氧,丽丽相继出现弥漫性血管内凝血障

碍,心、肺、肝、肾多脏器功能衰竭,病情再度陷入危重状态。

中大医院救治团队实时启动线上会诊,妇产科、介入与血管外科、重症医学科、医务处产安办等科室专家讨论后决定,建议患者立即转入中大医院。中大医院重症医学科、输血科等团队同步远程待命,提前预留床位、调试设备,确保转运无缝衔接。次日凌晨2时,丽丽通过急救转运车紧急转入中大医院重症医学科。

精准救治显威力,多方联手创造生命奇迹

重症医学科李卿副主任医师介绍,产妇凌晨急诊入院再次启动介入栓塞止血术有效控制出血,后续进行多脏器支持精准诊治。经过精细治疗,丽丽的病情逐步平稳好转,入院第5天,呼吸功能趋于稳定,成功脱离机械通气。后续几天,患者肝功能与循环状态持续改善,可自主进食少量流质饮食。入院第11天,丽丽各项生命体征平稳,顺利转入产科普通病房,进行保肝、保肾、抗凝、利尿、优质蛋白质饮食等治疗。经过20多天的精心救治与护理,丽丽的各项检查指标均达到出院标准。

出院当日,丽丽及家人特意定制了三面写有“精湛医术保健康 高尚医德为患者”的锦旗,分别送到妇产科、重症医学科、介入与血管外科医护团队手中。“如果不是你们第一时间赶来,不是各个科室

一起帮我,我真的撑不到现在。”丽丽含泪说道。

警惕羊水栓塞,早识别早干预是关键

于红主任介绍,羊水栓塞是指在分娩过程中,羊水及其内容物进入母体血液循环,引发肺动脉高压、低氧血症、循环衰竭、弥散性血管内凝血以及多脏器功能衰竭的严重分娩并发症。临床特点是起病急骤、病情凶险、难以预测,可导致母婴残疾甚至死亡等严重的不良结局,堪称产科“沉默的杀手”。

专家提醒,当产时及产后半小时内产妇出现憋气、呛咳、呼吸急促、心慌、胸痛、寒颤、头晕、恶心、呕吐、乏力、麻木、针刺样感觉、焦虑、烦躁、精神状态的改变及濒死感及胎心异常等前驱症状,要引起医护及产妇家属高度重视,早期识别快速反应紧急多学科救治非常关键。

羊水栓塞高危因素有高龄初产、经产妇、宫颈裂伤、羊水过多、多胎、前置胎盘、子宫收缩过强、急产、剖宫产等。于红主任建议,有异常孕产史及基础疾病等情况的高危孕产妇,一定要关口前移,特别是具有高危因素的适龄女性,建议在孕前到权威综合性三甲医院咨询多学科专家。并且关注妊娠期及产后整个妊娠分娩全周期的母婴健康状态,出现问题快速反应紧急救治,适时转诊到救治能力强的综合医院,可最大限度保障母婴安全。

编者按:2025年,站在“十五五”规划谋划与“强富美高”新江苏现代化建设的关键节点,健康惠民成为衡量民生福祉的重要标尺。近年来,江苏各地卫健部门推出了一大批健康惠民的好政策。看病少跑腿、服务更贴心、就医有温度,这些百姓挂心的“心头事”,在这些惠民实事中得到生动回应。我们推出“医疗惠民 守护健康”系列报道,记者将深入江苏13地市,发现那些藏在细节里的温暖,展示实实在在的惠民举措以及就医获得感,书写健康惠民的温暖答卷。

宿迁中医资源下沉显成效 居民在家门口享优质服务



现代快报讯(记者 梅书华)“专家来了,我们不用跑,家门口就能享受优质中医服务,真好!”家住宿迁市宿豫区的李奶奶感慨道。原来,中风后手臂活动不便的她,一直对康复缺乏信心,觉得“年纪大了恢复不了”,也因为怕折腾,迟迟没有去大医院进一步就诊,如今专家来到身边,为她的康复之路带来了便利。

为了让居民在家门口就能享受到中医健康服务,宿迁市一直鼓励中医专家“沉下去”,自2023年以来,这一举措效果初步显现,居民的健康获得感上升不少。豫新社区卫生服务中心已经引进了两位中医专家。在一次社区义诊时,引进的张家港市中医医院康复科主治医师高凡遇到了李奶奶,教给她几个简单的康复动作,还耐心讲解每一个动作对神经功能重塑的意义。这让李奶奶重燃了康复的信心,“专家在身边,真是方便我们了。”李奶奶说。

这两位专家不仅坐诊,还肩负带教任务。豫新社区卫生服务中心主治医师徐赛虎坦言,3个月以来,他跟高凡医师学到了不少康复技术。面对脑梗后恢复期的患者,他能给出更优康复方案,手法也娴熟了许多。日常工作中,高凡还会在病床边直接教学,帮助大家更直观地学习。

这样的便捷服务,已经在宿迁市的各个区得以实现。前不久,在宿城区龙河人民医院中医康复科,患者谢女士亲手将一面印着“妙手神针除顽疾,技艺精湛美名传”的锦旗递到主治医师手中,她激动地说:“感谢你治好了我的膝盖,现在终于能睡安稳觉了!在家门口就有这么好的服务,不用跑城里大医院,太方便了。”

近年来,宿迁市持续推动优质中医资源下沉,不仅鼓励乡镇中医馆引进市内外副主任以上中医师设立专家工作室,定期到乡镇中医馆坐诊,还与中医馆医师结成师徒关系,培养基层中医药力量。截至8月份,全市乡镇中医馆引进35名副主任以上中医师设立专家工作室,其中引进市外专家16名,累计服务基层群众约3万人次。以豫新社区卫生服务中心为代表的基层医疗机构,通过专家下沉实现服务能力提升,让越来越多居民在家门口就能享受到优质中医诊疗服务。