

立夏之后多吃“核桃壳煮鸡蛋” 可以健脾固肾防暑热?

网红说法求真

立夏之后,一个“核桃壳煮鸡蛋”的民间食疗方在网络引发热议,不少人认为其具有健脾固肾的功效,到了夏天就不容易被暑热伤身。这真的有效吗?又是否适合所有人?为此,记者采访了江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

俗话说,“立夏吃了蛋,热天不疰夏”。立夏吃蛋,不仅是一个流传已久的民俗,也是一种“节气进补”,利用鸡蛋的平补之性,在春夏之交为身体打好底子,预防“苦夏”。姜正艳介绍,立夏之后,养生的核心之一就是“养心”,而鸡蛋本身富含优质蛋白,能快速补充夏季大量出汗消耗的能量和营养,帮助安定心神。

“核桃壳的内侧有一层薄薄的木质隔膜,在中药里叫‘分心木’,性味苦涩,主要入脾经和肾经,有收敛固涩的作用,能够帮助减少肾精的无故流失,同时促进脾胃的运化功能。”姜正艳表示,鸡蛋与分心木同煮后,二者结合确实可以形成一款具有健脾补肾辅助作用、适

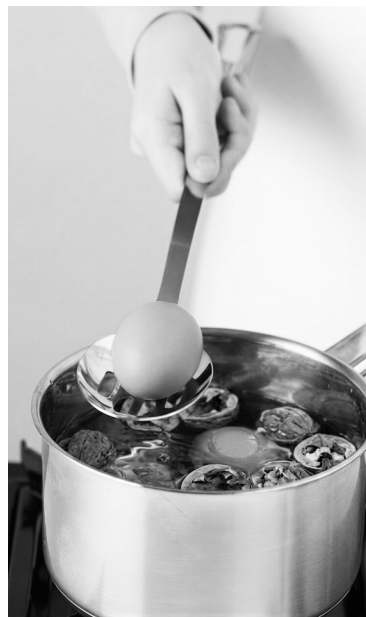
合夏季食用的食疗品,能更好地应对夏季心火旺需消耗肾水、暑湿困脾的问题。

“它对于部分中老年人常见的腰膝酸软、夜尿频多、尿频等问题,有一定的辅助调理作用。对于平素食欲不振的人群,适量食用也可帮助改善胃口。”但食疗方再好,也需因人而异。姜正艳提醒,首先便秘患者不宜食用,因为分心木收敛固涩的功效可加重排便困难;口臭、舌苔黄厚者提示体内有湿热或积滞,食用后也可能加重症状;消化不良、积食者同样不宜食用收敛之品。

此外,记者发现,网上有不少家长把给孩子吃的“立夏蛋”也升级为了核桃壳煮鸡蛋。其实对于儿童来说,“核桃壳煮鸡

蛋”还需要分年龄段区别对待。姜正艳介绍,儿童消化系统尚未发育完善,尤其是3岁以下的小儿,脾胃娇嫩,不建议使用核桃壳煮鸡蛋作为保健食疗,即使只喝汤,也可能因收敛作用导致消化不良、积食、吐奶等问题。“3岁以下的孩子是不建议用任何中药形式进行保健的,核桃壳煮鸡蛋也不例外。3~7岁的孩子如果没有遗尿等问题,也不建议日常食用。若确有遗尿情况,可在医生的指导下科学使用分心木。”

姜正艳还介绍了一个小技巧,即在煮核桃壳鸡蛋时,可以适当加入少许盐。因为盐入肾经,有助于引导药效下行,增强固肾的作用。但要注意控制用量,避免过咸。“核桃壳煮鸡蛋



的食疗作用,确实有一定的中医理论支持,但使用时必须根据自身体质和症状辨证选择。特别是老年人、儿童、慢性病患者,在使用任何食疗偏方前,都需要咨询专业中医师。健康的关键在于平衡,不在于一味进补。”

健康提醒

睡对“黄金4小时” 可修复大脑

近日,“大睡特睡修复前额叶”登上热搜。很多人认为,熬夜后或周末“狠狠补一觉”,尤其是连续睡上10个小时以上,就能让疲惫的大脑得到充分修复。对此,医生却紧急提醒:睡眠不是越久越好!一天中,真正能修复大脑、让你“满血复活”的,是关键的4个小时。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示,超长睡眠不等于高效修复,长期刻意“大睡特睡”,反而可能损伤大脑功能。正常成年人睡眠需求为7~9小时,熬夜后偶尔一次睡10小时可短暂代偿,但长期如此,弊远大于利。

我们大脑的“总指挥部”前额叶皮层最怕三件事:熬夜、压力、睡眠不足。真正能修复前额叶皮层的,不是赖床时长,而是非快速眼动深度睡眠。这个过程就像给大脑做了一次“大扫除+深度养护”,分为三步:一是清理代谢垃圾,缓解脑雾;二是修复神经损伤;三是重塑神经连接,强化调控能力。

而那些“连睡10小时以上”的习惯,会带来多重副作用:打乱生物钟导致“睡醉”,让你醒来更迷糊;引发神经递质紊乱,情绪莫名低落;甚至放缓大脑供血供氧,陷入“睡得多、状态差”的恶性循环。

孙永安强调,修复大脑的核心是“高质量规律睡眠”。他给出了一条关键建议:23点前入睡,守住23点至凌晨3点的“修复黄金期”。

人民日报健康客户端

85岁老人4天未排便,确诊重症肠梗阻

中西医结合治疗,从入院到出院仅12天

扬子晚报讯(通讯员 杨璞 记者 许倩倩)近日,南京市中西医结合医院中医外科(普外科)团队依托中西医结合诊疗优势,成功为一合并多种基础病的85岁高龄肠梗阻患者完成急诊手术,通过术后个性化康复干预,患者恢复顺利,如期出院,获得了患者及家属的高度认可。

据了解,85岁的患者陈大爷因持续腹痛腹胀、停止排便4天,收治入该科病区。中医外科(普外科)病区护士长顾巧丽介绍,陈大爷既往有冠心病、肝功

能不全、二尖瓣关闭不全等多种基础疾病,身体耐受能力差,手术和麻醉风险都远高于普通患者。入院第二天,陈大爷腹痛腹胀症状仍未缓解,完善腹部增强CT检查提示为肠梗阻,高度怀疑乙状结肠扭转,病情持续进展随时可能出现肠坏死、感染性休克,必须立即进行急诊手术干预。

为保障手术安全,该科副主任医师张稳带领专家团队第一时间开展多学科评估,针对患者高龄、基础病多的特点,制订了个体化的手术方案和应急保

障预案,最终为患者成功实施急诊全麻下结肠部分切除+结肠造口术,术中证实乙状结肠扭转,肠管多处坏疽,手术过程顺利,成功解除了肠道梗阻以及相关风险。

手术后,科室严格落实加速康复外科(ERAS)理念,在常规抗炎、止痛等对症治疗基础上,充分发挥了中医药特色优势助力康复:为缓解术后切口疼痛,为患者使用中药活血止痛方配合中医定向透药治疗,减少了镇痛药物的用量;为促进患者尽早

排气排便、恢复胃肠功能,予以穴位贴敷外用治疗,刺激穴位促进肠蠕动。

在中西医结合的精准诊疗和康复干预下,陈大爷术后恢复十分顺利,从入院到出院仅12天,康复速度远超预期,得到家属的一致好评。

张稳介绍,肠梗阻是临床常见的急腹症,老年患者由于反应迟钝、基础病多,病情进展快,若发生肠坏死,病死率相对较高,及时规范的诊疗是改善预后的关键。

孩童遭遇鸡骨卡喉,呼吸困难命悬一线

海姆立克急救法1分钟极速救命

扬子晚报讯(通讯员 左曙东 朱恬菀 记者 朱鼎兆)“五一”假期,涟水县人民医院急诊医学科的医护人员用极速救援成功化解儿童因鸡骨卡喉命悬一线的生生死危机。

“五一”假期首日,傍晚6点,两名家长抱着一名孩童,径直冲向急诊大厅预检分诊台,声音颤抖地呼喊:“快救救我的孩子!他被鸡骨头卡住不能呼吸了!”

预检分诊台护士高云立刻上前对患儿进行快速评估。此时患儿面色青紫、口唇发绀、呼吸极度困难,完全无法发声,意

识尚且清醒但已面露惊恐、出现濒死感,典型的气道异物梗阻症状,若不及时排出异物,短短几分钟内就会危及生命。

高云当机立断,立即启动气道异物梗阻急救流程,为患儿实施海姆立克急救法。她迅速站在患儿身后,双臂环抱患儿腹部,一手握拳,将拇指侧顶住患儿脐上两横指的位置,另一手紧握拳头,快速、用力地向内向上进行腹部冲击,动作娴熟、精准有力。与此同时,她大声呼叫同事,准备抢救物品、通知医生。

短短一分钟的连续腹部冲

击后,一块呛入气道的鸡骨头终于成功排出!随着异物排出,患儿立刻恢复了哭声,呼吸瞬间变得顺畅,青紫的面色也逐渐转为红润。

急救成功后,高云丝毫没有松懈,第一时间将患儿转运至抢救室,为其进行心电监护、吸氧,持续监测生命体征,同时配合医生完善相关检查,仔细排查气道、咽喉部黏膜是否出现损伤,确保患儿身体无后续隐患。待患儿生命体征完全平稳,家长情绪逐渐平复后,高云又耐心地向家属科普儿童气道异物梗阻的

预防知识,细致讲解海姆立克急救法的操作要点,叮嘱孩子日常进食时的注意事项。

院方提醒:儿童气道异物梗阻是高发的意外事件,尤其儿童进食时嬉笑打闹、边玩边吃,极易发生食物呛咳,海姆立克急救法作为挽救生命的关键技能,掌握其正确方法至关重要。另一方面,需照顾好身边的儿童与老人,避免进食过快、边吃边玩,远离过于坚硬、大块的食物;一旦发生气道异物梗阻,务必保持冷静,及时采取正确急救措施,并第一时间送往医院救治。

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商、房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均由自负负责。

全省统一价格:
最小规格:1cm x 3.3cm
常规价格:480元/次

订版热线:
电话:13813874450 13809039462...
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813

淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:0512-57319378
无锡:13913045798 常州:13861293584

商务专栏

江苏舜天西服有限公司现处置部分废旧设备,有兴趣者请于2026年5月21日前来南京市建邺区泰山路8号看设备,2026年5月22日14时原地址公开竞价处置。联系电话:18913811310