

四招教你 挑出靓黄芪

黄芪是煲汤常用食材,具有补气、升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血、行滞通痹等功效。那么,如何识别质优黄芪呢?

专家介绍,好黄芪具有以下特征。

特征1:根粗,皮薄

黄芪饮片的直径在1~3.5cm之间,一般来说,较粗者质量佳,如混有较细的尾根,质量较差;黄芪表面淡棕黄色或淡棕褐色,外皮较细薄。

特征2:断面“菊花心”,或“金盏银盘”

A. 黄芪切面有放射性纹理, 有些有裂隙, 形状像开放的菊花, 习称为“菊花心”。

B. 黄芪切面皮部白色,木部鲜黄色,恰恰好像是金银镶嵌一样,时称为“金盏银盘”。

“金盞银盞”有时会分离,可能是采收的季节不对,一般黄芪采收是在秋季落叶到霜降时,或者到春季黄芪萌芽前都可以采挖,如果采收时间不对,那么黄芪的内在物质损耗,造成“金盞银盞”分离,质量较差。

特征3:没有麻皮黑心

黄芪断面中部一般不会空心,但是,黄芪的老根头部偶尔会有枯朽状或空洞,野生黄芪根头部枯朽状或空洞更常见,因此有些不良商家会以有黑心病的黄芪冒充野生黄芪,而中心枯朽状与黑心病还是可以看出区别的,黑心病的黄芪,除了整根黄芪中心都可见枯黑,外皮还会有麻点,且味道怪异。

特征4:有豆腥味,味甜

鼻闻黄芪，气味不会很大，稍有豆腥气味，口尝，感觉豆腥味更厚一些，但不会有浓重的豆腥味，因此，如果口尝没有豆腥味或豆腥味过于浓重，则多数是伪品，如大野豌豆的根，豆腥气很大，闻得久了，还会有恶心的感觉。

黄芪口尝时,还有一个明显的特征,就是味微甘甜,如果没有甜味或者显苦味、涩味、辣味等,则品种不对,如瑞香狼毒,外形与黄芪较像,值得注意的是,狼毒有大毒,一般不作内服。

陈辉



含氟牙膏 宝宝用安全吗



面对琳琅满目的“儿童牙膏”，很多家长常常挑花了眼，产生诸多疑惑。该不该买含氟牙膏，成人牙膏宝宝能用吗，那些宣称有美白、抗敏感、止血功能的牙膏，有必要给孩子用吗？

其实,儿童牙膏最重要的作用是清洁牙面、预防龋病,中华口腔医学会推荐使用含氟牙膏以提高牙齿的防龋能力。因此,挑选儿童牙膏的关键就是选择含氟牙膏。

曾有观点认为,2岁以前不能用含氟牙膏,以免吞咽发生中毒。然而,2014年美国牙科协会和美国儿科协会就修正了这一观点:宝宝从长第一颗牙开始,就能使用含氟牙膏。

鉴于宝宝不会吐水,为了减少误吞带来的风险,建议3岁以前牙膏每次使用量为一米粒大小,3至6岁为一颗豌豆大小。只要选择合格牙膏、控制用量,即便误吞,氟摄入量也很小,不需担心。对于3岁以前、不会漱口的宝宝,家长可用湿纱布擦除多余牙膏,减少吞咽和残留。

此外,不建议儿童使用成人牙膏,因为儿童牙膏口味众多、刺激性小,即便宝宝刷牙时吞咽,也相对安全。根据最新的国家标准,儿童牙膏的总氟量为0.05%至0.11%,而普通成人含氟牙膏的总氟量为0.05%至0.15%,高于儿童牙膏,如果发生误吞,影响会更大一些。

选购儿童牙膏,家长要注意看里面的成分:

一般来说,摩擦剂可以增加牙膏的清洁效果,要选择膏体细腻、没有明显颗粒感的牙膏,氢氧化铝、碳酸氢钙、水合硅石都是颗粒较细的摩擦剂;

芳香剂和甜味剂赋予牙膏各种口味,木糖醇、山梨醇、异麦芽糖等都是无致龋性的代糖,可以放心使用,挑选宝宝喜欢的口味即可;

牙膏中还含有乳化剂、发泡剂、防腐剂等,只要符合国家标准均不会危害健康;

至于美白、抗敏感、止血等多功能的牙膏对于孩子来说没有必要,如果宝宝牙齿出现疼痛、出血等问题,应及时就医。

齐璇 吕娇

手术麻醉,你了解多少?

很多手术患者会有这样一个疑问：同样是做手术、打麻醉，为什么有的人是在手肘上打针，有的人还要在腰背部打针？是不是麻醉就是打一针、睡一觉，手术就做完了？今天，麻醉科的医生就来带大家揭开麻醉的神秘面纱。

★手脚打针

首先说说手脚上打麻醉针,其实就是指我们经常提到的全身麻醉所需要开放的外周静脉。全身麻醉药物大多通过血液进入人体抵达全身和大脑,发挥麻醉效果,因此第一步就是要建立一个有效的静脉输液通道,俗称“患者的生命线”,也就是人们口中的手脚上的打针。有了它,麻醉医护人员就可以将麻醉药物注射到静脉中,达到类似睡眠的麻醉状态,就可以实施手术了。

待手术结束后,麻醉医护人员会精准地掌握麻醉药物的代谢时间,停止持续输注的麻醉药物,等待患者的苏醒。一般患者在苏醒后只会记得手上打了一针,医生说睡一觉吧,就沉沉睡去,而对于其他麻醉过程及手术所造成的伤害性刺激毫无记忆。

★腰背打针

打在腰背上的麻醉是指椎管内麻醉,这也是我们麻

醉常用的另一种方法,也就是俗称的“半麻”。医生会在患者的后背向椎管内打一针,将麻醉药物注入椎管的蛛网膜下腔或硬膜外腔,通过控制麻醉平面,达到下腹部及下肢麻木、失去痛觉的目的,使患者顺利完成下腹部或下肢的手术。有时候还可以放一根软软的管子在后背,帮助患者渡过难熬的术后疼痛期。

需要特别强调的是,麻醉医生并不是打完了这一针就万事大吉了,麻醉医生会一直陪伴在手术患者周围,做围术期的“守护神”,对患者的整个手术过程进行全面的管理,做到“眼观六路,耳听八方”,做好一个“外科医生中的内科医生”,具备对术中出现的各种危机事件进行及时的应对和处理的能力,做到“化险为夷”。

俗话说,“只有小手术,没有小麻醉”。“打一针”看似很简单,但打完这一针后的麻醉维持、麻醉管理、患者的苏醒才能真正体现出麻醉医护工作者的工作难度与重要性所在。用一句话来说:麻醉不只是为了沉睡,而是为了更好地苏醒。

武昊天