

如何正确面对白癜风

白癜风是皮肤病 3 大顽症之一，由于治疗时需要较长的时间，病人往往会失去治疗的信心，使疾病不能及时治愈，从而加重心理负担。

随着医学技术的不断发展，白癜风病人只要配合医生积极进行治疗，就能取得较好的疗效。

白癜风与精神因素有关。人在紧张、压抑时，可引起内分泌功能紊乱，导致机体免疫力降低，使局部微循环障碍而发病。白癜风病人应保持乐观的心态，积极配合医生进行治疗。

得了白癜风后，有些患者认为这种病不痛不痒，不影响吃喝，治不治都一样，这种认识是极端片面和错误的。得了白癜风后，应在急性发展期

抓紧时间治疗，如不及时进行治疗，皮损面积会逐渐扩大，增加治疗的难度。

治疗白癜风应采取综合疗法，包括中药、西药、外用药、受损皮肤磨削后表皮种植等。其中，表皮种植法方便快捷，一小时即可完成手术，一般一周左右即可恢复正常肤色。术后口服中药

等可提高手术成功率。

白癜风患者饮食上应注意哪些事项呢？应多吃蛋类、瘦肉、动物肝脏和肾脏、菠菜、芹菜、茄子、牛奶、豆制品、黑米、花生等食物，少吃樱桃、橘子、鲜枣、山楂、猕猴桃、草莓、番茄、苹果、香菜、白萝卜、酸奶、海产品、猪头肉、羊肉、鸡肉、鸭

肉、鹅肉、生葱、生姜、生蒜、辣椒等食物。

（家保）

科学用药



家庭保健



美味食疗 降压降脂

茄子降低胆固醇

茄子的紫色皮中含有丰富的维生素 E、维生素 P，是其他蔬菜无法比拟的。其中维生素 P 具有增加毛细血管弹性、改善微循环的作用，对高血压、动脉硬化及坏血病患者，均有一定的预防作用。而茄子纤维中所含的特殊物质，具有降低胆固醇的功效。所以，茄子对于高血压、动脉硬化患者来说是食疗佳品。

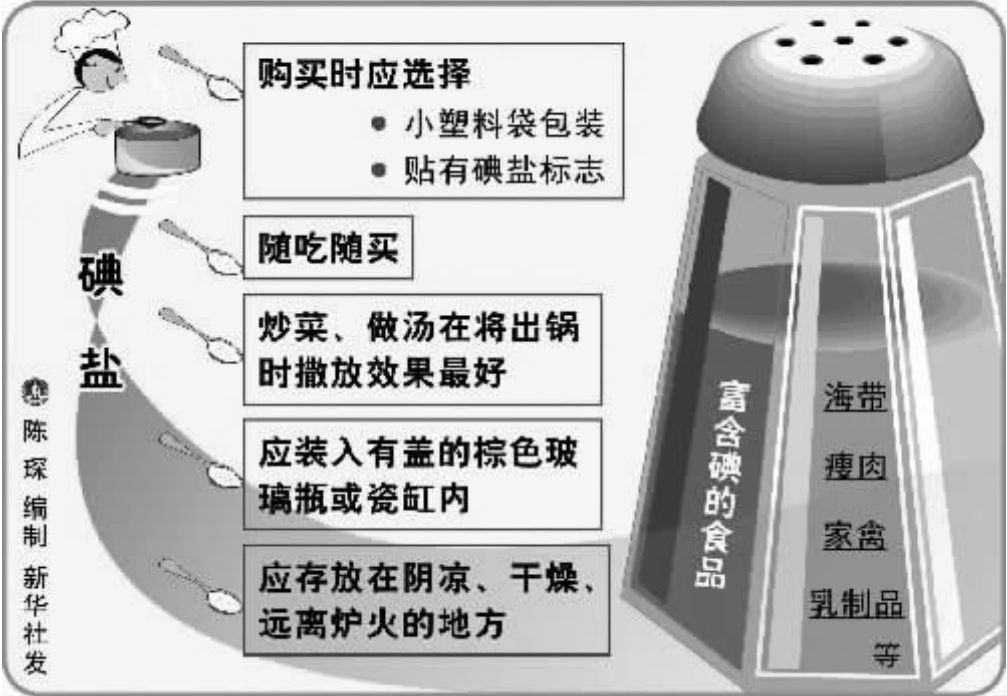
推荐菜肴：蒜香茄子

做法：茄子 1 根，洗净、切开，置于碗内，直接放入蒸笼中蒸 20 分钟至熟烂，然后用手撕成条状，加盐、蒜泥、醋和香油凉拌食用。

芹菜降脂降压

意大利米兰大学研究人员利用芹菜中含有一种能促进脂肪加速分解、消失的物质，使受试者通过吃芹菜促其体重在 1 周内减轻 3600~4900 克。研究结果表明，经常食用芹菜，不仅有助于降低血脂、血糖，

补碘应该怎么吃



而且兼有防治肥胖症、脂肪肝及高血压病的作用。

推荐菜肴：凉拌芹菜

做法：芹菜洗净、切丝，放入沸水锅中烫一下立即捞出。鲜姜末、醋、味精、盐各适量，放入碗中调成汁，倒在芹菜丝上，浇上香油，拌匀即可食用。

香菇降脂防癌

现代研究证明，香菇中所含有的嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及核酸物质，具有降低胆固醇和防癌的作用。

推荐菜肴：香菇汤

做法：鲜香菇 10 个，加水小火煮 15 分钟，加少许盐调味。早晨空腹适量饮用此汤，有助于减肥，能消除过多的脂肪。高血压、高血脂、感冒初期患者也可用此汤食疗。

（家庭保健）

多喝茶预防流感

预防流感首先要养成良好的个人卫生习惯，特别要勤洗手。同时，在打喷嚏和咳嗽的时候应该用纸巾捂住口鼻。其次，要保证充足的睡眠和营养，勤于锻炼身体，减少压力，保持心情畅快，保持室内空气畅通，少在人多的地方“扎堆儿”也是降低感染概率的有效方法。

专家指出，多喝茶也可有效预防流感，茶抗菌防流感，茶中的茶多酚和鞣酸作用于细菌，能凝固细菌的蛋白质，将细菌杀死。可用于治疗肠道疾病，如霍乱、伤寒、痢疾、肠炎等。皮肤生疮、溃烂流脓，外伤破了皮，用浓茶冲洗患处，有消炎杀菌作用。口腔发炎、溃烂、咽喉肿痛，用茶叶来治疗，也有一定疗效。

（小杰）

天誠茶莊

茶香味正 自然天誠
总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周商路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199

豆浆与保健

豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，它可以提升人体免疫力，并抑制特种变异细胞及癌细胞成长。

皂素能明显抑制癌细胞增殖、直接杀伤癌细胞、降低癌细胞活力及克隆形成能力、干扰肿瘤细胞周期、诱导癌细胞凋亡。

（曹金丽）



有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆乱放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线！

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖：一等奖一名，奖励现金 300 元；二等奖二名，奖励现金 200 元；三等奖三名，奖励现金 100 元。

热线电话：
13592220126 13592220031
13526297566 13033905685
电子邮箱：zkrblyx@126.com

防治腋臭 让你不再尴尬

狐臭就是人们常说的腋臭。由于腋下大汗腺分泌物，在微生物的作用下产生难闻的气味，腋臭好发于体壮的中青年。患有腋臭的人一般表现为：耳道处潮湿或发粘；内衣有异味发黄；腋毛有白色结晶；距离 2~3 米即能闻到刺鼻的气味。腋臭对人体没有危害，不会传染，却与遗传有关。

- 家族史：祖辈包括外公、外婆、爷爷、奶奶、父母、兄弟姐妹及姑、姨、姨兄弟姐妹是否有腋臭病史，是否有身体异味。
- 病症：观察耳聃（耳屎）是否属（糖耳油、类似中耳炎）湿性粘稠性，也有少数轻度患者成粉末样。
- 气味：用干净手帕和纸张用力擦抹腋毛部位，鉴别味道，运动发热后最佳。
- 色素：观察所穿内衣胳肢窝部位是否发黄变色。
- 腋毛：腋毛部位是否可见异常油腻物，或伴有比汗液粘黏的液体，是否毛发变分泌物粘

连。

目前治疗腋臭的方法很多：

1. 外用药物涂擦：止汗剂及体香止汗剂，只能起暂时性作用，缓解症状，需要天天外用。市售药品良莠不齐，部分人会出现过敏性皮炎。
2. 药物局部注射法：应用无水酒精、尿素、福尔马林等药物注射到双腋窝皮下，使皮下组织纤维化，蛋白变性，使大汗腺萎缩和导管闭塞。
3. 物理微创法：通常用激光、高频、电针、除腋臭机等，破坏毛囊和汗腺而达到治疗目的。操作简便，恢复快，安全性高，痛苦少，无出血，且不改变皮肤外观，愈合不留任何痕迹，腋毛会较术前稀少。
4. 传统手术法：梭开组织切除法、小切口剥离术、S 形切开薄皮瓣法、小切口微创法。

（新晚）

健康提示



减肥有妙方 吃出健康来

大鱼大肉后千万不要喝茶

火锅料中常见的羊肉和牛肉都是富含蛋白质的食物，而茶叶中含有大量鞣酸，和蛋白质结合会形成一种不能被人消化吸收的沉淀物，使肠道蠕动减慢，可能引起便秘。

饭后别马上喝水

饭后马上喝水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化能力，容易引发胃肠道疾病。

饭后不能立即吃水果

当食物进入胃部后，需要消化 1~2 个小时才能缓缓排除，饭后马上吃水果，水果会被之前吃进的食物阻挡，而不能正常地消化。

饭后喝杯芹菜汁不发胖

如果一餐中吃的油腻食物较多，喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

吃方便面后吃点水果
进食方便面后吃一点水

果，如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等，可以有效补偿维生素与矿物质的不足。

吃火锅后喝点酸奶

火锅汤温度高，配料咸辣，对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶，可以有效保护胃肠道黏膜。此外，酸奶中含有乳酸菌，可抑制腐败菌的生长。

饭后喝大麦茶或橘皮水

饭后喝大麦茶或橘皮水，助消化不良，大麦中的尿囊素和橘皮中的挥发油，可增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，对食物的消化和吸收很有好处。

（人民）

