



豆专家

教你制作好豆浆

好豆浆应有股浓浓的豆香味、浓度高、略凉时表面有一层油皮、口感爽滑。而劣质豆浆稀淡、有的使用添加剂和面粉来增强浓度、营养含量低、均质效果差、口感不好。

要制作出好品质的豆浆，主要需要以下几点：

1.选择好的原料:选择饱满、品质好的原料，另外注意在磨豆浆前一定要泡豆，这样有利于原料营养的释放和保留。

2.选择好的工具:选择豆浆机时，主要查看该机器是否具备智能温度控制、文火熬煮等专利技术。

3.注意豆浆的新鲜度:最好是现做现喝，对于新鲜度没把握的最好不要随便喝；如果一次做得比较多，也最好在做出两小时内喝完，尤其是夏季，否则容易变质。

(曹金丽)



家庭医生

绿茶或可减轻抑郁症

日本东北大学研究生院牛凯军(译音)博士和其同事在《美国临床营养学杂志》报告指出，每天喝几杯绿茶，可以减少患抑郁症的可能。这可能要归功于绿茶中含有的一种“让你感觉良好”的成分——茶氨酸。

该研究组开展了多项研究，探讨饮用绿茶和减轻心理疾病之间的关系。结果发现，70 岁以上的老年人每天喝 4 杯以上的绿茶，出现抑郁症的风险减少了 44%。

科研人员发现，即使考虑到被试者的社会经济状况、性别、饮食习惯、用药问题及使用抗抑郁药物等因素，多喝绿茶对减轻抑郁症状的作用仍很明显。

(环球)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999)，不超值无条件退款
电话:6010699 6010199

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

探亲、旅游备些药

春节将至，回家探亲、旅游(尤其是长途旅行)时，游客最好能带一些必备药物，所带的药应该用法简单、携带方便、疗效明确。

晕车药:有晕动病的人，可以在出发前口服预防晕车的药物，并可随身携带些。一般乘车前 10~15 分钟服药，一次服 1~2 片。

感冒药:带一些板蓝根冲剂、重感冒灵、维 C 银翘片、速效伤风胶囊等感冒药物。

抗过敏药:有些过敏体质的人，久住一个地方，突然到新的住地就会由于生物性或化学性的致敏因素而患病，所以应该带扑尔敏、息斯敏等抗过敏的药物。

抗肠道感染药:在外旅行，饮食卫生有时很难保障，容易引起腹泻、肠胃炎症状，应带些黄连素、氟哌酸等等。

(蒋肖男)

忙年关，工作娱乐别过度



年关至，年终盘点，应酬答谢，不少人忙得团团转。急诊内科专家称，每年冬季急诊内科都会遇到猝死病人，常常都是因为熬夜、过度劳累、血压升高等诱发心脑血管意外事件的发生。在寒冷季节和节日期间，工作要有序，玩乐要有度，注意劳逸结合，避免意外发生。

商人熬夜“三陪”，意外脑出血

陈先生是一名五金行业的商人，年底为答谢客户，成了名副其实的“三陪”，陪吃、陪喝、陪玩。吃完大餐，还要陪唱歌、搓麻将。几个晚上下来，陈先生招架不住，出现了头痛欲裂症状，被家人送到医院看急诊。广州市第一人民医院急诊科主任卢建华说，陈先生

来的时候，一量血压，其收缩压飙升到 195mmHg，而舒张压也有 125mmHg。一照 CT，就发现了脑出血的迹象。

卢建华说，冬季急诊患者中，中老年人、慢性病患者、心血管疾病患者出现急重症的几率比其他季节高。像陈先生这样，原本就有高血压、高血脂，只是他自己不知道，从来没进行过正规的治疗，这样一旦熬夜、过度劳累，导致血压升高，就很容易诱发猝死。

据了解，压力大、睡眠少或在其他情绪因素下，血压都容易升高。也就是说，在脑血管发病的早期，血管紧张性增高，血压往往不稳定。卢建华说，其实，在冬季，急诊出车都会碰到不少猝死的病人，

其中大部分都是高血压、高血脂的基础病，而劳累过度成了最重要的诱因。

冠脉持续“痉挛”可致年轻人猝死

在急诊科，还有 20 来岁年轻小伙子猝死的案例。最近，中山大学孙逸仙纪念医院急诊内科就接诊一例年轻网管熬夜加班致猝死的案例。这名网管在上班之前就和同事说过自己头痛、胸闷，他想挺一挺就过去了，没想到头痛、胸闷是发病的信号。

中山大学孙逸仙纪念医院急诊内科副教授王彤说：“由于最近气温下降，人体在低温状态下，外围的血管会收缩，造成血管阻力及血压上升，心脏负荷增加，脑溢血和心肌梗死发作的几率就增大了。”

对年轻人而言，更为重要的猝死原因，可能是由于长时间的工作导致人体过度疲劳，引起心电生理紊乱，继而引起冠状动脉持续痉挛，血管狭窄，供血不足，这种情况和心肌梗死类似，所以也会导致猝死。

(张华 朱素颖)



家庭医生

降低血脂“八字方针”——

收紧嘴巴，放开手脚

“收紧嘴巴”是指控制饮食，尤其是那些含胆固醇、甘油三酯的食物，也包括其他高热量的食物。要知道，中国的经济发展迅猛，今天食品的丰富程度简直让人难以置信，人们根本没有来得及更新饮食观念，餐桌已经摆满了鸡鸭鱼肉。结果，中国人的血脂水平直线上升，高脂血症患者日益增多。

“放开手脚”是要增加运动量。举两个截然相反的例子，一是农民工，一是上了一定年纪的城市妇女。以干体力活为主的农民工经常用含大量饱和脂肪酸的猪油炒菜、吃肥肉，不见有多少人人血脂水平高。而许多 40 多岁的城市妇女则经常抱怨自己“喝水都会肥”，尽管她们吃的是含不饱和脂肪酸较多的色拉油。

导致这两种结果的根本原因是运动与否，农民工一天到晚干体力活动，体内的脂肪和血脂在运动中被消耗、转运，即使吃肥肉、猪油也不容易引起血脂增高。上了一定年纪的城市妇女活动量很少，能量消耗很低，即使吃含不饱和脂肪酸较多的色拉油，血脂和脂肪仍然会在血管和皮下堆积。

“吃”是大部分高血脂患者的最爱，所以“收紧嘴巴”还真不容易做到。所以高血脂患者要把测体重作为每日必修的功课，时刻提醒自己，并将体重的下降作为一个与血脂同样重要的目标。每餐只吃少量的米饭和肉类以保证身体必需的营养，胃部剩下的空间由蔬菜(油也不能多放)来填充；吃到七分饱时就离开餐桌，保持第二餐前一小时有饥饿感(肠鸣)。

有一些血脂高的患者本来就吃得不多，这就要从“放开手脚”方面下工夫。如爬山运动，另外每天还可进行有氧运动半小时以上。如果身体条件不允许进行爬山等剧烈运动，也可改为游泳、太极拳等运动，时间仍然是每天半小时以上。之所以要求半小时以上，是因为运动刚开始时消耗的是血液中的葡萄糖和肌肉中的糖原，20 分钟以后身体内的脂肪才逐渐被调动、燃烧，持续一段时间后才有可能起到降低血脂的作用。

一般来说，经过 1~3 个月的饮食、运动调节后，血脂将伴随着体重有明显的下降，甚至不用吃调血脂药和护肝药，肝功能正

常，体重、血脂、血糖、血压都降下来了。

高血脂会引起身体产生胰岛素抵抗，降低血脂后胰岛素的降血糖效率会增加。放开手脚、收紧嘴巴可使能量消耗增多、摄入减少，体重自然下降。体重、血脂、血糖的下降，加上适当运动带来的精神放松，血压也随之而降。

也有一些人，经过饮食和运动调理，血脂仍得不到明显的改善，这可能是身体内缺乏转运血脂的某种蛋白或某种酶，需要用药物治疗。用药物进行调脂治疗时仍然要以饮食和运动治疗作为基础，才能保证用较少的药物发挥最大的疗效，降低药物带来的副作用。

(秦鉴)

有助降血脂的食物

血脂高的人平时多吃一些有助降低血脂的食物，如：大枣、山楂、枸杞子、葵花子、番茄、猕猴桃、黄瓜、芹菜、茄子、辣椒、萝卜、胡萝卜、大蒜、香菇、豆腐、燕麦等。



健康提示

健康饮酒量是多少

春节将至，欢度佳节之时人们忙于购置年货，各种酒饮料是必不可少的礼物。“人逢知己千杯少”、“无酒不成席”的传统文化仍是家人团聚、亲朋好友交流情感的方式。为了你我的健康，这里谈谈酒对人们健康的作用和危害。

根据流行病学研究证明：每日适量饮酒能有效降低高血压及冠心病的患病率和死亡率。适量饮酒能缓解疲劳，调理睡眠，更有助于人际交往。

有关统计显示，不喝酒的人、滴酒不沾的人得病多、寿命短。而酗酒的人，每天大量喝酒的人，得病更多、寿命更短。少量饮酒的人，每天喝点红酒或黄酒、果酒的人，各种疾病的发病率较低，寿命最长。少量饮酒的人比不喝酒的人平均寿命长 1 岁，健康质量有所提高；大量喝酒、酗酒的人比少量饮酒的人平均寿命短 8 年。加拿大心脏病研究所研究证明，适量饮酒可减少 40% 的冠心病发作，原因是适量酒精能使血液中的高密度脂蛋白胆固醇升高，从而减少了动脉粥样硬化的斑块形成。那么喝多少

酒才有益健康呢？我国的健康饮酒标准是每日不超过 15 克酒精为限。

大量饮酒可导致多种疾病发生。有关调查显示：30% 的肝硬化由酒精肝转化而成，酒精性心脏病、脑卒中、肿瘤、帕金森氏综合症以及其他严重的社会问题与超量饮酒有关。

(贾国炯)



健康新知



主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

宫颈糜烂为何导致不孕

康大姐：医生你好！我的一位亲戚结婚 3 年了，可一直没有怀孕，到医院检查后，医生说是有中度宫颈糜烂。请问，宫颈糜烂会导致不孕吗，应该怎样治疗？

周口博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲：一般情况下，宫颈糜烂多见于已婚或体虚的妇女患者，是常见的一种妇科慢性炎症疾病。具体症状通常表现为白带量多，并呈乳白色黏液状，有时呈淡黄色脓性，或伴有一定的异味，有的还有息肉形成。它到底是不是导致不孕的原因呢？下面我们来看看相关的常识。

宫颈糜烂通常有以下情况的可影响怀孕：1.宫颈的分泌物增多并混有大量的白细胞及致病菌，使阴道正常生理环境受到破坏，精子的活动力受到限制，存活时间缩短；2.宫颈黏膜由于炎症刺激增生，可长出息肉堵塞子宫颈口，直接影响精子的顺利通行，使其无法穿透宫颈进入宫腔；3.子宫黏液稠，妨碍精子的正常运动，使精子丧失活力，有碍精子的生存和运动，从而导致不孕。

宫颈糜烂与不孕之间有一定的相关性，但无绝对的必然性。只要经过正规的治疗，等宫颈糜烂痊愈或好转后，怀孕是很有可能的。对于Ⅱ度以上的宫颈糜烂患者来说，最好用 LEEP 微创手术治疗。

特别需要强调的是，宫颈糜烂患者应该积极到正规医院进行检查和治疗，因为不当的治疗可能造成宫颈口瘢痕形成或狭窄，也会影响怀孕。当然，引起不孕的原因还有许多，应该到医院详细检查后再对症治疗，这样可以避免后患的发生。



李巧玲

不孕不育科副主任医师
★原周口市中医院不孕不育科主任
★荣获“万例手术无失误”荣誉称号
★我市著名不孕不育专家之一

李巧玲毕业于河南省中医学院，长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究，特别是采用中西医结合的方法治疗各种女子输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常以及男子少精、弱精、精子成分异常等有较丰富及独特的诊疗理论与实践。数篇医学论文在省、地、市相关刊物上发表，获得过多项科技成果奖。在从事妇产科及不孕不育工作的 40 余年中，得到了广大患者的一致好评。

预告：“博爱孕育讲堂”下周一（2 月 8 日）将推出《COOK 导丝相助，生育不只是梦想》，敬请关注！

