



巧喝豆浆 轻松减肥 (之四)

豆浆除了可直接饮用外,也可用来入菜。如果想要达到瘦身效果,建议每天饮用 1~2 杯。此外,因为豆浆在消化吸收的过程中都会抑制脂质和糖类的吸收,所以和其他的食材一起烹调也是不错的方法。不过,因为豆浆并不是完全没有热量,所以还是要注意不要过量摄取。

(曹金丽)



常喝绿茶 能防几种病

美国佐治亚州医科大学口腔生物学家斯蒂芬·许 (stephenHsu) 博士发现,绿茶具有预防自身免疫性疾病的作用,常喝绿茶对 I 型糖尿病、类风湿性关节炎、狼疮和干燥综合征等免疫系统疾病的防治有效果。

绿茶对人体的保护作用来源于其中一种叫茶多酚的化合物,这种成分可以抵抗自由基对人体的危害。此外,绿茶诱导人体产生一种特殊的蛋白质,它可以保护健康细胞,同时破坏癌细胞。

(石中杰)

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

像孔子一样养生

孔子作为一名中国史上著名的思想家、教育家,值得后人遵循的不仅仅是孔子的思想。在春秋战国年代医疗卫生条件较差的情况下,孔子依然能得享 73 岁高龄,其养生之道是养成良好的饮食习惯。

■“八不食”

孔子提倡“八不吃”——“食饍而饍,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。沽酒市脯,不食”。这八不食分为三类:一、色味方面:食物变颜色了不吃,变味了不吃。二、食物质量方面:粮食陈旧了不吃,鱼和肉不新鲜了不吃,不新鲜的蔬菜不吃。三、制作方面:烹调不当的食物不吃,佐料放得不妥的饭菜不吃,从市场上买回来的酒和熟肉不吃。

专家建议:所谓“病从口入”,吃的东西不对,最容易引起胃肠道疾病的发生。冬去春来,天气逐步



炎热潮湿起来,微生物活跃,容易引发食物腐败变质,故一定要注意饮食卫生。避免吃生冷、变质发霉食物及不洁瓜果;不吃或少吃隔夜食物,有剩饭剩菜应及时放进冰箱,隔夜食物或买回的熟食应重新煮透、热透再吃;生熟食物要分开储存,尽量在 2~3 天内就吃完,不要储存过久。

■“肉虽多,不使胜食气”

“胜”就是胜过、超过的意思,“气”就是主食的意思。这句话的意思是说,尽管各种美味的肉类非常多,但是吃的时候不能让肉食总量超过主食的总量。在孔子看来,好好地把握好肉食和其他种类的食物比例,也是君子饮食要注意的地方。

专家建议:孔子不提倡“耻衣恶食”,“恶食”意即挑食、偏食,与饮食上“食不厌杂”的现代营养学上的科学配膳、平衡配膳的理论是一致的。按照营养保健要求,膳食中不可忽视食物纤维,膳食上不偏食,荤素结合,粗细搭配。

■“不撤姜食,不多食”

意思是说,每次餐桌上都必须要有生姜吃,但是每顿饭都不能多吃生姜。民间有种说法“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”,这句俗语道出了夏季吃姜的好处。

专家建议:生姜用于解表,主要为发散风寒,多用治感冒轻症。煎汤,加红糖趁热服用,往往能得汗而解,也可用作预防感冒药物。生姜发汗作用较弱,常配合麻黄、桂枝等同用,作为发汗解表辅助的药品,能增强发汗力量。此外,生姜还为止呕要药,可单独应用,治疗胃寒呕吐。也可治胃热呕吐,配合



看周润发版《孔子》时,不妨学习孔子的养生之道

半夏、竹茹、黄连等同用。生姜能解鱼蟹毒,单用或配紫苏同用。

■“唯酒无量,不及乱”

孔子酒量不大,电影《孔子》中他向鲁君请命救下漆思弓后,就有孔子与子路等一班弟子一同畅饮的镜头。不过他能自我遏止、适量而饮,是所谓“唯酒无量,不及乱”。

专家建议:酒精是肝脏的“克星”,长期大量饮酒,酒精会损伤肝细胞,导致酒精肝、肝炎、肝硬化、肝衰竭以及糖尿病和心脑血管病。如果避免不了要喝酒,应注意以下几点:不要空腹喝酒;喝酒前可适当吃些水飞蓟类制剂或辅肝药,减少肝脏的负担;喝酒有度,切忌喝得大醉,以免急性酒精中毒。(余燕红)



家庭医生

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

精磨好豆浆
超浓 超细 超香

健康热线:8818193

九阳豆浆

周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华步行街北街口路西二楼

电话:8286565



本期摄影:纯粹婚纱摄影
47 号宝贝:胡方方
年龄:21 岁
爱好:逛街,听歌
星座:金牛座
最喜欢的一句话:只有想不到的,没有做不到的!
最大的愿望:希望我身边的人过得都好
最崇拜的人:爸爸
读者支持热线:13592242208



为了充分彰显健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足周口女性的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为你提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹提供免费的 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行街北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点:纯粹摄影
电话:8286565
QQ:380836404

九阳“三免”
春风送爽

3 月 10 日~20 日,九阳开展免费保养、保洁活动。

地址:周口市新建路售后服务中心及各县售后服务站

电话:8883908

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

博爱孕育讲堂

主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

解析宫颈糜烂导致不孕之谜

周口博爱妇科医院妇科专家袁文杰,为您解析宫颈糜烂导致不孕之谜。

宫颈糜烂是慢性宫颈炎的一种表现形式。当宫颈外口表皮脱落,被宫颈口另外一种上皮组织所代替后,由于覆盖面的新生上皮较薄,甚至可以看到下方的血管和红色的组织,看上去就像糜烂。宫颈糜烂发生后,可以无症状,如有症状则为白带增多、粘稠,出现脓性、血性白带,并且腰酸、腹痛及下腹部坠胀感也常常伴随而来,性生活中会引起接触性出血。

■宫颈糜烂如何导致不孕

宫颈糜烂是炎症所致,其导致宫颈分泌物明显增多。宫颈黏液质地粘稠,其中含有大量的白细胞,当精子通过子宫颈时,炎症环境会降低精子的活力,粘稠分泌物同样使精子难以通过。炎症细胞还会吞噬大量精子,剩下的部分精子还要被细菌及其毒素破坏。如果还有大肠杆菌感染,还会使精子产生较强的凝集作用,使精子丧失活力。以上各种对精子的毒害作用使精子能量消耗过多,寿命变短,这样既对精子的活动度产生了一定影响,同时又妨碍精子进入宫腔,从而最终降低精子和卵子结合的机会。因此,宫颈糜烂增加了受孕的难度,导致不孕。

■如何判断不孕症由宫颈糜烂引起

不孕症患者如初诊检查(病史询问、体检、妇科检查)及实验室检查中,通过电子数码阴道镜即可检测是否患有宫颈糜烂及糜烂的程度(通常分为 I 度、II 度、III 度)。

■未婚无伴侣女性也会患宫颈糜烂

宫颈糜烂按发生的时间不同,可分为先天性糜烂和后天性糜烂。约有 15%~20% 的年轻未婚无性生活女性可以患有先天性宫颈糜烂。这可能是由于新生儿期受母体雌激素的影响,使宫颈管柱状上皮外移而超过子宫颈外口以外。出生后,新生儿体内雌激素逐渐减少,宫颈黏膜肿胀减退、缩小,使移位内膜退回到颈管内,这样鳞柱交界处也随之进入宫颈管内。如果在性成熟时鳞柱交界处依然在宫颈外口之外,即成为先天性宫颈糜烂。

■LEEP 刀治疗宫颈糜烂的三大独特优势

1. 安全快速:治疗彻底,保障有力。无放射、无毒副作用,平均治疗时间仅 5~10 分钟,不需住院,术后恢复快。
2. 治疗精确:准确锁定致病细菌。能够精确消除宫颈深处部位的炎症与病变,确保宫颈完好如初,避免传统治疗方法的破坏与损伤。
3. 疗效确切:无痛微创效果显著。对中度、重度宫颈糜烂的治疗可达到微创、无痛、无碳化、不影响生育等效果。

预告:“博爱孕育讲堂”下周一(3 月 15 日)将推出《“两镜一丝”孕育生命奇迹》,敬请关注!

周口博爱妇科医院
健康热线:0394-8366555 0394-135120114
地址:周口市曹河路(原车站路)中段路南
乘车路线:乘 3、4 路车到曹河路口下车往东 100 米 1、7、10、13 路车到站后 100 米下车即到
新农合定点医院