



宝宝豆浆食谱(之一)

摄取足够的营养是宝宝聪明的前提。除了母乳营养外,添加辅食也很重要。营养专家提醒:0~6 个月龄的婴儿适合母乳喂养,从 6 个月起,婴儿可以吃些软质食物。

五谷根茎类食物中,最好先喂米糊或麦糊。现在给大家介绍的这款开胃燕麦糊,就适合添加辅食阶段的婴儿食用。

材料:紫薯 1 杯,燕麦 1/2 杯
做法:1. 紫薯去皮切块;2. 将原料混合加入杯中洗净;3. 加水到上下水位线间,接通电源,选择“五谷”键,十几分钟后豆浆就做好了。

效果:做出来的豆浆呈紫色,口感香而不腻。

健康小贴士: 燕麦中含有人体必需的 8 种氨基酸,能满足婴儿生长的需要。(曹金丽)



好豆浆 九阳味

咨询电话: 8230822 8239708



保健养生普洱茶

- 普洱茶的保健养生作用有 6 个:
- 1.减肥。普洱茶内含的皂甙和维生素 P 高于其他茶类,对化油腻、降血脂、减肥有独特的作用。
 - 2.防癌、抗癌。普洱茶中的茶多酚及其氧化、降解,络合产物都是重要的抗癌防癌成份。
 - 3.降压、降脂、抗动脉硬化。饮用普洱茶可预防动脉粥样硬化及心血管疾病的发生。
 - 4.护理肠胃。长期饮用普洱茶可以起到护胃、养胃的作用。
 - 5.抗衰老。研究证明,普洱茶所含的茶多酚、儿茶素总量均高于其他茶树品种,而这些都是茶叶中抗衰老的主要成份。
 - 6.醒酒、解烟毒。(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



专家支招瘦身美体

算算你的体重是否超标: 标准体重(kg)=[身高(cm)-100]×0.9,如果体重超过标准体重的 20%,就是肥胖了。

医学减肥方法各有利弊:
★针灸减肥被称为绿色减肥法,即能达到减肥目的,且很少反弹,但它的缺点是治疗时间长。

★穴位埋线减肥埋线是在传统的针灸减肥基础上,将可被人体吸收的“生物蛋白线”利用埋线针埋入穴位,比针灸要方便,同时能兼治伴随肥胖出现的一些疾病,需要注意的是,一定要到正规医院进行。

★药物减肥可以说都是弊大于利的,因为几乎所有的减肥药都有副作用,提醒广大读者朋友慎用。

想变成真正的“魔鬼身材”,您只需要选择正确的减肥方法,做到“管住嘴,多动腿”。

周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科专业开展针灸埋线减肥
电话: 0394-6199197 13592208703
医师:周海燕

漠不关心、不理不睬、不过性生活

家庭冷暴力最伤人



家暴问题困扰着许多家庭。专家认为,家庭暴力对个人身心和社会安定的危害都是严重的,遇到家庭暴力绝不能当私事处理,更不可抱着沉默忍耐的态度。

■ 家暴,不只是拳打脚踢

说起家暴,大多人都会想到拳打脚踢,其实家暴有很多形式,绝不仅仅是拳脚相向这么简单。专家认为,家暴可分为武家暴、文家暴、冷暴力。所谓的武暴力,就是施暴者以殴打(包括拳打脚踢、咬、掐、扇耳光等)、捆绑、限制人身自由等方式,造成被施暴者身体上的伤害,武暴力对被施暴方往往会造成心理恐惧。文暴力则与武暴力截然相反,施暴者并不动手,而是采取诸如讥讽、嘲笑、羞辱、挖苦、奚落、谩骂等言语上的人身攻击,让被施暴者遭受精神和自尊上的伤害,容易导致被施暴方缺失安全感、信任感,甚至成为易抱怨者、社会愤青。冷暴力则是现时较流行的说法,主要表现为施暴者对被施暴者展现漠不关心、不理不睬、不过性生活、不做家务等行为,呈现一种“同一

个屋子下的陌生人”的状态。

虽然文、武暴力都会对被施暴方造成一定的伤害,但是家庭成员间仍然存在互动性,往往被施暴方能忍受较长的时间,而冷暴力虽然没有直接从肉体或语言上攻击被施暴者,但长期的漠视与缺乏互动,对被施暴方带来的伤害也是最大。

■ 面对家暴,学会说“不”

美国临床法医心理学家沃柯博士曾指出,受虐妇女综合征由暴力周期和后天无助感两个阶段组成。暴力周期分为气氛日趋紧张、恶性暴力和充满爱意 3 个周期。第一周期伴有经常性的轻微暴力,妻子为避免挨打,对丈夫逆来顺受;第二周期,严重暴力频频发生,丈夫脾气完全失控,动辄下死手,妻子感到恐惧,竭力讨好丈夫;第三周期,丈夫真心忏悔自己的暴行,对妻子表现出温柔和体贴,妻子也就原谅他。但她们以后又从无数次地被打中,认识到自己根本无法阻止丈夫的暴行,于是在变得越来越被动,越来越顺从,越来越无助并

且抑郁、自责,这就是后天无助感。

中国人传统的观念认为,家丑不可外扬。这无形中给家庭暴力蒙上了一层遮羞布。多数人在遭遇家庭暴力时,总觉得张扬出去丢人现眼,因而忍气吞声。殊不知,这在一定程度上助长了施虐者的恶行。要减少家庭暴力行为的发生,关键在于家庭成员间的沟通,尤其是面对第一次的家暴,一定要学会说“不”。

施暴者往往在第一次家暴时,内心的愧疚感和罪恶感是最重的,大多施暴者在实施第一次暴力行为后,都会对自己的暴行道歉和后悔。此时被施暴者正确的做法是,接受施暴者的道歉,并积极地与施暴者进行真诚的沟通,明确让暴力方知道自己无法接受这种暴行,并让对方说出施暴的理由和感想。遇到家暴问题,首先应拒绝沉默忍耐,尝试沟通和调节,如不能在家庭内解决问题,则可以寻求婚姻辅导中心或心理咨询。实在没办法解决的,应尽早寻求法律途径解决。

■ 关注施暴者心理健康

面对家庭暴力问题,社会往往把同情都给了受害者,把指责留给施暴者,其实,施暴者的心理健康一样需要关注。现代社会竞争加剧,在工作、生活中难免有各种压力、困惑和烦恼,男性往往需要承担更多。有的人因工作压力过大,或是在外受到挫折打击,没有恰当的发泄途径,又不会调节自己的情绪,喝酒后情绪自控能力更差,容易对家人有暴力行为。

家暴往往不是某一方的问题,而是应该整个家庭一起共同面对和承担的责任。面对家暴,施暴者和被施暴者都应重视根本诱因的解决,理性的有效沟通是最重要的。

(羊晚) 健康新知



走出肿瘤治疗的误区

目前,在肿瘤治疗中仍存在很多误区:如重西医轻中医;重急于见效,轻渐进康复的过度治疗等。专家认为,21 世纪癌症治疗的战场转向生物治疗、基因治疗和传统医学治疗。就在人们翘首期盼时,北京振国中西医结合肿瘤医院采用中西医结合冲击疗法,并引进干细胞技术,使众多肿瘤患者得到了康复。冲击疗法指在病人身体条件许可的前提下,短期内多途径、大剂量

冲击给药,血液中的药物浓度增加,疗效更好,而且无痛苦。

冲击疗法和细胞疗法相结合,是国家有突出贡献的中青年专家、首届“中国十大杰出青年”、“全国十大科技英才”王振国教授在 30 多年临床实践中的重大发现。它必然推动肿瘤治疗的历史进程,具有划时代的重大意义,是中医中药和生物疗法治疗肿瘤的重大突破。

(李民)

纠正行业不正之风 人人有责

骗取新农合资金、医疗乱收费、无证行医、医疗服务粗暴、雇用医托、医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566



鹭岩茶业 品味高尚生活 全国连锁·始于1986

您在为有资金没有好项目而发愁吗? 快快加入鹭岩茶业

鹭岩茶业专卖店 火爆加盟中

鹭岩茗茶为制茶世家,所产铁观音,品质优良,味正茶香,多次荣获“四星级茶王”之美誉。



主营:铁观音、普洱茶、茶具及茶室休闲

欢迎广大投资加盟商及同行参观加盟

地址:周口市川汇区育新商业街东段6号 加盟电话:8202066 联系人:杨经理

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

怀双胞胎 真有“秘术”吗?

怀上双胞胎真的有“法”可循吗?下面,博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲从科学的角度进行详解。

1. 找个有双胞胎基因的老公?

李巧玲说,能否怀上双胞胎,遗传的基因主要在母亲,如果母亲是双胞胎,那么生双胞胎的几率就高达 1.7%,远高于父亲。

风险指数: ☆

2. 服用叶酸增加几率?

瑞典一医学研究机构最近指出,服用叶酸的女性怀双胞胎的机会比没有服用的女性高近一倍。研究人员自 1994 年开始研究分析当地孕妇曾服用药物的资料和数据,他们发现,曾服用叶酸的孕妇怀双胞胎婴儿的比例为 2.8%,而没有服用叶酸的孕妇中,这一比例为 1.5%。但是这一结论是否正确,还有待于进一步研究证实。

风险指数: ☆ ☆

3. 试管婴儿,想要几个生几个?

“试管婴儿”是通过促排卵技术促进女性卵巢内的卵泡发育,然后从中取出卵子进行体外人工授精,再将发育的胚胎移植到子宫里孕育。因为这一过程是在医生的人工操纵下进行的,为了保证受精卵的质量,一般会多选几个卵受精,在发育到一定程度时,选择最好的 2~4 个植入母体子宫腔内,最后保留一个最好的胚胎,让其在子宫内着床发育,直至胎儿诞生。

风险指数: ☆ ☆ ☆

4. 促排卵药物真的是怀上双胞胎的灵丹妙药吗?

目前的“人造”双胞胎数目正大幅度增加,而李巧玲对这一现象却深表忧虑。李巧玲说:“其实,促进排卵的药物多是临床上用来治疗不孕不育症的药物,如果为生双胞胎而自己随便服用,容易出现卵巢过度刺激综合征,如头晕、恶心、肝肾功能损害等,不仅对准妈妈的身体有害,即便真的生下双胞胎,孩子的健康也难以保证。”

风险指数: ☆ ☆ ☆ ☆

5. 增加激素能怀双胞胎?

民间曾一度非常流行“双胞胎秘方”,这些所谓的秘方多半都是能促进性腺激素的药物。这类药物的主要功效就是能促使脑垂体前叶分泌促性腺激素,诱发排卵。这类药物也用于治疗不孕不育症,若服用不当,可能出现腹痛、乳房肿痛、恶心、头晕、乏力、皮疹、视力模糊等不良反应,严重的还可能致癌。

风险指数: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

李巧玲介绍几点孕前注意事项:(1)双方应提前半年戒烟、戒酒;(2)女方应提前半年开始加强营养;(3)提前半年注意保持良好的情绪,避免受到刺激,注意保持旺盛的体力;(4)提前半年改善工作环境,不要在受孕前半年内接触放射性环境,半年内慎用药物。男子不宜穿紧身牛仔裤,不宜在低温下长时间工作;(5)进行适当的身体锻炼。

预告: 下周一 (4 月 12 日)“孕育讲堂”将推出《写给春季怀孕的妈妈们》,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)中段路南康泰东楼 3、4 楼车站南路口下车往东 100 米 1、7、10、13 路车 20 站 7 日下午 5 时

新农合定点医院