



薏仁红枣豆浆 补钙又补铁

豆专家

用料:干黄豆三分之二杯,山药三分之一杯,玉米三分之一杯,黑芝麻五分之一杯。

做法:

1.将干黄豆预先浸泡好。
2.将山药、玉米、黑芝麻和泡好的黄豆洗净,混合放入杯中,加水至上下水位间,接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟做好养生豆浆。

营养特色:黄豆营养丰富,添加含钙丰富的黑芝麻、燕麦,更好地补充人体所需的钙铁元素。(曹金丽)



好豆浆 九阳味

咨询电话: 8230822
8239708



茶博士

茶的六大 养生功效

1.软化血管:茶水可使血管中血清胆固醇和纤维蛋白含量降低,从而降低血脂,软化血管。

2.消炎:茶水有收敛、消炎等作用,能预防肠道传染病。

3.抗菌、抗病毒:茶水有抗菌、抗病毒、消毒等作用。对清洗小伤口、止血、止痛等作用相当明显。

4.防龋齿:茶水漱口可防止龋齿生成,有利于口腔卫生。

5.防癌:茶叶有抑制细胞突变与癌变、抑制癌细胞的生长和扩散作用,长期饮茶能降低食管癌、胃癌、肠癌等消化道肿瘤的发病率。

6.解毒:茶水可提神醒脑、清热解毒,具有明目、消滞功效。(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



美容顾问

针灸减肥 真有效吗

读者:尝试过多种减肥方法均无效,请问针灸减肥真的有效吗?

医师周海燕:针灸减肥的确有效,目前已风靡世界,无副作用且很方便,深受肥胖者欢迎。据有关研究证实:针刺可以使基础胃活动水平降低及餐后胃排空延迟。针刺还可增强患者下丘脑-垂体-肾上腺皮质和交感-肾上腺髓质两个系统的功能,促进机体脂肪代谢,产热增加,消耗积存的脂肪。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业针灸、埋线减肥、祛斑
电话:0394-6199197
13592208703

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

正骨推拿有禁忌



不懂正骨别乱来

都市白领长时间用电脑,经常固定一个姿势工作,肌肉劳损,椎关节错位,以至于颈椎病就像感冒一样常见。康复科专家认为,正骨推拿可以针对椎关节错位,运用手法让关节复位。但值得强调的是,手法复位并非保健按摩。专家强调,在进行手法复位时,非得要有症状、触诊和 X 光片三方面的诊断依据均相符合“颈椎错位”为前提,否则不懂正骨别乱来。

误区一:腰酸背痛就是颈椎病犯了,找个推拿师傅按摩一下。

长期低头伏案工作,特别容易引起肌肉过度疲劳,颈椎失稳,造成小关节错位,继而引发腰酸背痛、手臂麻木、头晕目眩等症状。遇到这种情况,大部分人会去休闲场所,让保健师按摩按摩,缓解疼痛和不适。

正骨推拿疗法可以治疗颈椎病,特别是对关节错位,椎体轻度骨质增生、椎间失稳等情况有效。但在做推拿之前,必须先要排除比如脊柱肿瘤、结核、骨折、脱位及类风湿、痛风等病症。这些疾病不能随便推拿,被称为“推拿之禁忌”。

尽管颈椎病非常普遍,但作为康复科医生来说,对病情一定是需

要细心分析,通常问诊、触诊之后,还要再结合包括 X 光片(有需要时,可做 CT 或 MR 检查),最后作出准确定位。这样可以在很大程度上避免误诊误治。

误区二:抽空去做个按摩,左扳右扳三五分钟搞定。

正骨推拿跟下水游泳一样,需要先热身,不能患者一上来就给他做手法复位。通常正骨推拿的复位要分四步走,最先应该考虑肌肉的放松。

在复位的时候,一定先放松痉挛的肌肉群。特别是在复位的过程中,遇到某些肌肉紧张,要用放松肌肉的手法,比如痛点按摩,揉、擦、捏让软组织充分放松,然后才将患者颈椎调整到有利于关节复位的姿势,或转动颈椎将其“摇正”,或侧屈颈椎将其“扳正”,正骨过程中,一定是“动中求正”。

如果上来就是左扳右扳,急于求成,万一判错方向,粗暴复位,很容易发生意外损伤而加重病情。

误区三:给颈椎关节复位时,一定要听到关节“咯咯”作响,才算放心。

无论休闲还是康复,很多人在做推拿按摩时都对“咯咯”声音上

瘾。不听到关节活动时的“咯咯”声,就觉得自己错位的关节还没复位。

其实我们在做颈椎关节的手法复位时,一般是将患者的头部转到最大角度时,稍加有限度的“闪动力”(突然加力),就可使错位的关节复位,在操作中有时可听到关节复位的弹响“咯咯”声。

所以,并不是每一次复位都一定有关节“咯咯”作响,并不盲目追求这一响声。专家表示,青壮年患者可以用轻巧的“闪动力”复位,青少年和老年人则不宜用“闪动力”,而是将复位的动作反复做 2~3 次,缓慢复位,在缓慢复位过程中,可能就没有这个关节弹响。

误区四:颈椎病犯了,只做推拿,其他的辅助治疗都不考虑。

一旦人体颈椎小关节错位,就会有症状显现出来,比如头晕、四肢麻木、肩背痛等,单单只做正骨推拿,只是让关节复位,并不能彻底解决椎关节问题,一定需要结合其他的辅助方法,比如理疗、针灸、中医中药等一系列的综合治疗,才能治骨又能治软组织,达到彻底康复的目的。

(羊晚)

大便有异常警惕结肠癌



很多人只知直肠癌不知结肠癌。结肠癌早期常常没有典型症状,即使是中晚期,有的患者也没有特异性肿瘤,不少病人甚至是在肝转移后被追回来检查才发现肿瘤。这是结肠癌容易被忽视的重要原因。

一旦出现大便异常,就敲响了结肠癌的警钟。大便异常包括了以下 3 点:大便习惯改变,譬如每天早上准时大便,突然改了时间;大便次数改变,一天一次变成一天几次或出现便秘、腹泻交替;大便性状改变,出现粘液便、血便或大便变得细条。任何一项改变都可能是结肠癌早期症状。到了结肠癌晚

期,根据肿瘤长的位置不同,表现往往有一定差异。由于右半结肠直径粗而左半结肠直径细,食物残渣进入右结肠是呈糊状没有成形,而在左结肠则是成形的粪便。同时,肿瘤长在右半结肠是肿块状,长在左半结肠则是狭窄型的肿瘤。根据这些特点,左结肠癌晚期是以肠梗阻为表现,多数是不完全梗阻,患者会出现大便次数增多,同时可伴有暗红色便血和腹痛腹胀;右结肠癌晚期则表现为贫血、消瘦,以黑便为主可伴有腹部包块。

高危人群:有家族病史及 40 岁以上人群

高危人群首先要考家族性倾

向。如果家族中有一人患过结肠癌,该患者直属家系都属于结肠癌的高发群体。即使患的不是结肠癌而是直肠癌,这样的影响同样存在。没有结肠癌家族病史的人,从 40 岁开始也要高度关注这类疾病,因为随着年龄增加,肠癌的发病率将越来越高。

饮食结构不合理与肠癌的发生也有一定的关系。精细饮食的人吃得少而精,特别是高脂高蛋白饮食,可刺激胆汁分泌,代谢后的次级胆酸是较强的致癌物。尤其对有便秘习惯的人群,有毒物质储积在肠道的时间越久,对肠粘膜的刺激和破坏越大,致癌的可能性越高。此外,摘除胆囊后的人群胆汁直接进入大肠,这类病人发生大肠癌的几率也比普通人高。

发现和预防:定期肠镜检查

从正常肠粘膜发展到腺瘤性息肉(特别是绒毛状腺瘤,癌变几率达到 25%-85%)再到肿瘤,一般需要 5~10 年。其间,在没有症状的前提下,40 岁开始做肠镜检查,能起到早发现肠癌的作用。

日常饮食主张多吃高纤维、低脂肪的食物,譬如蔬菜、水果等,不主张吃煎炸食物及动物油。保持良好的生活习惯,不抽烟、少饮酒,少熬夜,养成每天排便的习惯,防止便秘。建议长期补钙,可减少肠息肉的发生。(宋导)

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

孕前需纠正六种 不良生活方式

1.营养摄取过度

营养摄取过度导致体重增加过快,不仅容易并发妊娠高血压,还可能导致胎儿过大而不易分娩。

▲博爱专家提醒:孕前补充各种营养素是必要的,但也切不可过度,凡事过犹不及。

2.长期饮用矿泉水

人们认为矿泉水中含有丰富的矿物质,对人体更有益。其实矿泉水更容易受到一些微生物的污染,其中致病微生物要比想象中多得多。尽管这些细菌可能并不会对健康人的身体造成太大的威胁,但对那些免疫力较弱的人来说,瓶装矿泉水中的细菌可能会造成相当大的危险。

▲博爱专家提醒:怀孕前最好还是喝自来水,但煮水的容器要注意定期消毒,不可反复循环煮沸刺水,建议当天的开水当天饮用。

3.睡眠不足或不按时睡觉

孕前长期没有好的睡眠,大脑会因休息不足而引起过劳,使脑血管长时间处于紧张状态,出现头痛、失眠、烦躁等症状。

▲博爱专家提醒:怀孕前的生活方式应从良好的睡眠开始。睡眠时间一般应保证 7~8 小时,入睡时间以晚上 9 点到 11 点,中午 12 点到下午 1 点半,凌晨 2 点到 3 点半为佳,这样有利于人体进入甜美的梦乡。

4.睡眠时门窗紧闭

在睡眠时门窗紧闭,用不了 3 个小时,居室内的二氧化碳浓度就会增加 3 倍以上,其中的细菌、尘埃等有害物质也会成倍增长,这些都会影响身体健康。

▲博爱专家提醒:睡时门窗应留一些缝隙,以便让室外新鲜的空气不断流入,室内的二氧化碳及时排出。

5.长时间泡澡、泡温泉或洗热水澡

洗澡时,水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等,分别会被蒸发 80% 和 50% 以上。有些有毒物质随水蒸气被身体部分吸收,进入血液循环系统危害很大。

▲博爱专家提醒:一次洗澡时间不宜超过 15 分钟,水温不宜超过 42 摄氏度,以免影响胎儿的正常发育。

6.化妆、美甲、染发、烫发

各种化妆品和染发用品都是十分复杂的化学制剂,特别是美白护肤品,其不安全因素最多。烫发药水或染发药水,还可能经皮肤吸收后进入血液循环,对卵子产生不良影响,影响正常的怀孕。

▲博爱专家提醒:把美容品、化妆品、美发用品暂时放在一边,原则上只护肤不美容,使用护肤品也应选择正规品牌。一般在孕前 3 个月直至分娩,都不要去做美甲、烫发、染发等。

预告:下周一(4 月 19 日),“孕育讲堂”将推出《孕期禁忌:是真是假》,敬请关注!

