



豆专家

春季豆浆 减肥法

豆浆是一种低热量的食物,一杯 300ml 的豆浆的热量只有 42 千卡的热量,而一杯 300ml 的牛奶热量是 150 千卡,一杯 300ml 的可乐热量是 130 千卡,一块肥瘦相间的猪肉更不得了,足足有 400 千卡的热量。所以,用豆浆来代替每天饮食中的一些食物是非常理想的,可以大大减少多余热量的摄入。

喝什么豆浆好呢?其实喝纯豆浆最好,不过有些人如果不喜欢纯豆浆的口感,或者长期喝容易喝腻,想要换换花样,那可以在豆浆里加点蔬果,比如香蕉、南瓜,口感都非常不错。如果想加五谷,那建议加杂粮,比如玉米碴,新鲜玉米也好,或者燕麦之类的。

(曹金丽)



好豆浆 九阳味

咨询电话: 8230822 8239708



茶博士

茶叶受潮 怎样处理

多雨季节,茶叶如保管不善,吸水受潮,轻者失香,重者霉变。此时,如把受潮的茶叶放在阳光下曝晒,阳光中的紫外线会破坏茶叶中的各种成分,影响茶叶的外形和色、香、味。正确的处理方法是,把受潮的茶叶放在干净的铁锅或烘箱中用微火低温烘烤,边烤边翻动茶叶,直至茶叶干燥发出香味即可。

(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

DNA 色素提取 祛斑的优势

读者:祛斑方法中,与药水灼烧法相比,DNA 色素提取技术的优势是什么?

医师周海燕:药水灼烧法(点除法)是利用药水的烧性,把药水点在斑点上马上结痂,5~7 天脱落。当时效果很明显,但 3~6 个月斑又复发。

DNA 色素提取技术一次性祛除雀斑、黄褐斑、肝斑、色素沉着、反弹斑。治疗无痛苦、不反弹、不结痂,有脱皮,不损害皮肤膜,无产品依赖。签订合约,无效退款,反弹退款。

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



瑜伽, 护脊还是伤脊?



健康提示

错位。除非你从小就在练瑜伽,身体的柔韧度好。

第二,已经有骨质疏松症的患者,特别是骨质疏松比较严重的女性,由于骨硬度下降,脆性增加,在练习瑜伽时,稍不注意就有可能引起压缩性骨折,或者椎体破裂。

第三,有颈、腰椎病的患者。如果练习瑜伽的某些动作,比如犁式等,很容易造成椎间盘突出或原有的病情更为严重。

第四,心血管疾病或肥胖患者。如果动作剧烈的话,比如做倒立的动作,很有可能使心脏负担加重,引起不适。

瑜伽危险动作别盲从

瑜伽是一项很好的放松身心的运动,对于脊椎来说,适度的瑜伽练习可让肌肉放松伸展,增强肌肉韧带韧性,从而使脊椎关节稳定,从这个意义上讲,瑜伽有一定的护脊作用。

值得指出的是,瑜伽体式中有大量向前、向后弯曲脊柱的体式,这些弯曲超过一定的度数,就会造成脊椎骨对椎间盘的过度挤压,伤害到椎间盘,造成椎间盘的退化加快甚至突出。专家表示,并非人人合适练瑜伽,尤其是从未接触过瑜伽的人和一些中老年人,一开始练习的时候,稍不注意就可能对脊柱造成损伤,加重颈椎、腰椎病变。

(张华)

瑜伽一向是白领们首选的运动方式。然而医学专家认为,并非每个人都适合练瑜伽,对于有颈椎和腰椎病的人群来说,做过度拉伸和弯曲的瑜伽动作,很容易导致脊椎骨对椎间盘的过度挤压,伤害到椎间盘,引起椎间盘的突出,或使原有的突出椎间盘更加突出。

哪些人不适合练瑜伽?

瑜伽起源于印度,当地很多人从小就开始练习,小孩子的柔韧性

好,不容易受伤。而我们国内大部分都是成年人“半路出家”开始练习,韧带、骨骼已经一定程度老化了,加上练习不当,受伤就在所难免了!专家认为,以下 4 类人群不适合练瑜伽:

第一,步入中年之后,韧带、关节退化,肌肉比较僵硬,没有强有力的肌肉保护和支撑,强行练习难度大的瑜伽动作,这对本来就很脆弱的颈椎、脊椎无疑是一个巨大“挑战”,极易导致肌肉拉伤和椎体

建业住宅集团 热烈祝贺建业住宅集团荣登“2010中国房地产百强企业”第35位及“稳健性TOP10”!

森林半岛 FOREST PENINSULA

建业·森林半岛2期 献给懂得生活的人 16号楼5月22日全城盛大发售

司庆特惠 热烈庆贺建业住宅集团成立18周年,为回馈全省10万名业主厚爱,所有2期至尊会员均可获得原优惠加翻一倍的司庆特惠,仅限5月!

咨询专线: 0394+ 8200111/555 销售中心: 周口市周口大道(东环路)与沙颍河交叉口北200米 投资商: 建业住宅集团(中国)有限公司 | 开发商: 河南建业森林半岛置业有限公司 | 整合推广: 智信广告

本广告的所有画面及文字仅为项目介绍之用,并非开发商之要约,开发商保留根据项目进展对有关内容进行调整的权利及最终解释权。

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

成功受孕必备的前提条件

前提 1: 体内激素正常分泌

正常女性卵巢内存在有始基卵泡,卵泡发育成熟后成为卵子排出,这是个复杂的过程,至少需要 6 种激素相互配合。所以,体内激素正常分泌与否,成为排卵的必要条件。

①应对策略: 规律月经

激素控制月经周期,所以月经是激素正常与否的信号。痛经、经期提前或推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少,都无法保障正常受孕。有月经不等于一定有排卵,无排卵型月经的主要特点是几乎没有规律,有时候几个月不来,来则月经量很大。

月经连续 3 个月不正常就应该去看医生。因为起初的小病好治,时间太久就会形成顽症。例如输卵管炎症开始不过是有点儿发炎,没发现或者不治疗,输卵管会完全闭锁。

②应对策略: 保持标准体重

我们可以把脂肪看作“性脂肪”,体内如果没有足够的脂肪,大脑就会逐渐生成一种叫做“脂瘦素”的激素,从而“关闭”身体的繁殖系统。

一般以体重指数(体重÷身高数的平方)衡量体脂肪。医生普遍认为,女性体重指数在 20~25 是标准体重,生殖能力最旺盛。

前提 2: 卵子品质优良

女性身体越健康,卵子发生变异的概率越低,不仅会如愿受孕,将来流产的危机也小。

卵子发生变异,年龄固然是一方面的因素,但环境也是关键因素。发展越快的城市污染越多,汽车尾气、工业排放、电脑辐射、化学物质皆是致命刺激。它使人的体质总体水平下降,卵子发生染色体变异的机会增多,不孕不育的机会越大。

必须要做的,一是增强自身免疫系统能力,适时运动、规律三餐、保证睡眠是基本原则;二是减少污染,尽量吃有机蔬菜和水果,身边放些绿色植物,例如在电脑前放一盆能吸收辐射的仙人掌。

周口市医疗救助基金会 博爱妇科 微创妇科专家

李巧玲

不孕不育科主任,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,周口地区著名不孕不育专家之一。

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的诊疗理论与实践。数篇医学论文发表在省、地、市相关刊物上,获得过多项科技成果奖。在从事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: 下周一(4 月 26 日),“孕育讲堂”将推出《不孕不育就医指导》,敬请关注!

周口博爱妇科医院 健康热线: 0394-8366555 QQ: 133133114 院址: 周口市曹河路 1 号车站 1 号 中渡路南 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 1 站下车即到 新农合定点医院