豆专家

豆浆知识问答

1.喝豆浆能减肥吗？

豆浆中含有丰富的大豆皂甙和不饱和脂肪酸，能分解体内的胆固醇，促进脂质代谢，使皮下脂肪不易堆积。豆浆虽然是液体，但仍然属高纤维食物，能增强肠胃蠕动功能，解决便秘问题，使小腹不再凸出。

2.豆浆能填饱肚子吗？

喝一杯豆浆与吃同样量的粥相比，哪个更管饱？毫无疑问，豆浆饱肚子的效果更理想，如果拿等体积等能量的液体食物相比，豆浆比糖水有更好的饱腹效果。

3.打豆浆时，豆和水最佳比例是多少？

按照膳食指南的要求，每人每天应该摄入30~50克豆类，除去每日吃的豆腐量，打豆浆的豆子用10~20克即可，如果用20克豆子一般要用400毫升水。

4.绿豆、黄豆、红小豆、黑豆都可以拿来打豆浆吗？

黄豆、黑豆这种含一定脂肪的豆类打出来是豆浆，而绿豆、红小豆打出来是豆沙，口感不一样。(曹金丽)

茶博士

家庭如何保存茶叶？

买回的小包装茶，无论是复合薄膜袋装茶或是听罐包装茶，都必须放在能保持干燥的地方。如果是散装茶，可用干净白纸包好，置于有干燥剂(如块状未潮解石灰)的罐、坛中，坛口盖密。如茶叶数量少而且很干燥，也可用二层防潮性能好的薄膜袋包装密封好，放在冰箱中，至少可保存半年基本不变质。总而言之，保存茶叶的条件：一是要干燥，二是最好低温（5℃左右）。（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

雀斑可以根治吗？

读者：我女儿脸上有不少斑，不知道是不是雀斑？有什么好的根治办法吗？

医师周海燕：雀斑是一种遗传性斑，分布于眼皮上下、鼻梁中间及脸颊、嘴唇、耳朵等部位，生长于3~20岁之间，也有人生完孩子后生长并增多、加深。

过去认为，雀斑没有根治的办法。目前，最好的祛斑方法就是DNA色素提取技术：应用高密度低温控制物理转移疗法，彻底提取出雀斑的遗传因子，彻底根除。

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

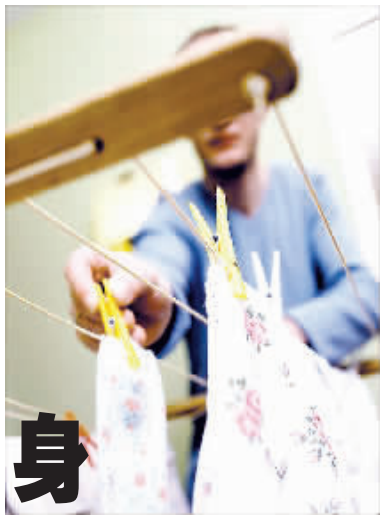
- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

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

家庭医生

王女士的妈妈患了轻度中风，因此，老人家隔三岔五就需要去医院进行康复治疗。前几天，王女士送老母亲去医院住院，自己也在那边照顾了一天，给老人家喂饭、擦澡。回家之后第二天，王女士浑身瘙痒，无法入睡。去医院看病，专家一看她的手指、手腕、腋窝等部位，告诉她患上了疥疮。专家提醒，这几天太阳出来，该把家中老人的衣被勤洗多晒，以防细菌感染皮肤病。



太阳出来晒衣被 不让疥疮染上身

切勿错把疥疮当湿疹

“通常老年人的皮肤比较干燥，容易出现瘙痒症，再加上春季也特别容易患上湿疹，所以，出现皮肤丘疹、瘙痒的时候，都以为是老年人瘙痒症或湿疹。”专家说，“然而，详细辨认皮损的状况，就会发现不是湿疹而是疥疮。”

疥疮是疥虫在人皮肤角质层内寄生而使皮肤出现丘疹、水疱，并伴有剧烈瘙痒症状的一种疾病。老年人的疥疮感染并不像年轻人那样典型，老年人的皮肤角质层比较厚，加上长期卧床，不经常洗手，洗澡也都只是擦澡，皮疹表现不典型，很多时候不能及时发现。

疥疮有一个特点，疥虫喜欢啮食皮肤的角质层，并在皮肤表层挖“隧道”，在隧道里繁殖产卵，特别是晚上的时候，疥虫活动最活跃，所以，患疥疮时，人在晚上是奇痒难耐，无法入睡。一般用放大镜可以看到2毫米长的弧形“隧道”，灰黑色，如果视力好的人，也能从表皮看到这些弯弯的细线状的“隧道”。

另外，一个较为明显的特征就是，对男性患者而言，特别是阴茎和阴囊处有明显的红色结节，如绿豆般大，这实际上也是由于疥虫进入阴部皮肤之后，皮肤纤维组织产生免疫反应，将疥虫包裹起来，形成一个个结节。

住院老人更易感染疥疮

这疥疮从何而来呢？医生经过详细询问病史，才知道王女士的妈妈也经常有皮肤瘙痒的现象，而且从皮肤表皮看，王女士出现了疥疮特有的皮损——疥虫在皮肤表面挖了一条条“隧道”。

疥疮具有明显的接触传染性，身体皮肤的接触，或者通过衣服、被褥之间接触均可造成感染。目前发现，特别是在老人院、福利院、医院等特殊场所更容易大范围传播。主要原因是卫生条件不好。

据调查，有些时候，疥疮的感染，一开始是护工本身就患有疥疮，逐渐形成护工之间的传染，然后就在住院的老年患者之间广泛传播开来，然后老人出院之后又会把疥疮传染给家里人。

全身涂满牛黄软膏熏死疥虫

疥疮虽传染性强，让人感觉可怕，但治疗起来却不复杂。医生说，治疗疥疮，一般用牛黄软膏涂满患者全身就可以了。首先洗澡，把身体擦干净，从脖子以下开始涂牛黄软膏，不漏掉任何一个部位。

专家称，除了挪威疥之外，绝大部分疥虫不会侵犯人体头面部，所以，从脖子以下皮肤开始涂牛黄软膏即可。早晚各涂一次。连续3天不洗澡、不擦身，牛黄软膏可把体表的疥虫活活熏死。

3天之后方可洗澡，停药4天之后，再重复上述方法，把牛黄软膏再次涂满全身，早晚各一次，3天之后就可把疥虫杀光光了。所以，算来疥虫的治疗时间大约需要2周时间，这是因为疥虫从虫卵发育为成虫，需要4天，间隔用药的目的就是杀死第二批成熟的疥虫，从而彻底消灭疥虫。

专家最后提醒，老年人穿过的衣服、使用过的被单被褥等，能用开水浸泡的就用开水泡洗，不能用开水浸泡的，可以在清洗之后，晾在通风阴凉的地方，要晾三天三夜。疥虫离开人体72小时之后，缺少体表温度和营养的支持，会自然死亡。（张华）

健康提示

天热爱吃生冷 当心食物中毒

最近，黄花菜、香椿、土豆、四季豆等大量上市，吃这些菜中毒者很多，大家关注的焦点都集中在食物本身。但从医院门诊的情况来看，引起食物中毒的罪魁祸首多数还是细菌。有关专家表示，嗜盐菌、金黄色葡萄球菌和肉毒杆菌是导致食物中毒的最常见的3种细菌，主要存留在没煮熟或保存时间过久的食物中，这在天热的时候尤其多见。

天越来越热，细菌的繁殖越发迅速，对食物的保存和加工更要注意卫生。专家说：“很多人认为食物放在冰箱里就保险了，实际上在冰箱里细菌不是不长，而是长得慢些。”所以，尽可能吃新鲜食物，少吃腌制和罐装的食品，街头巷尾的小吃没有卫生保障，更要避免食用。另外要勤洗手，保持餐具的洁净、干燥，有条件的可定期消毒。

在饮食后发生腹泻怎么办？假如是嗜盐菌、金黄色葡萄球菌污染导致的食物中毒，症状通常是腹痛、腹泻、恶心、呕吐，有时会打寒战、发烧，腹泻严重有脱水、休克的可能。肉毒杆菌产生的神经毒素可影响神经系统，表现为吞咽或呼吸困难、讲话讲不出来，有的小孩会发生猝死。由伤寒杆菌或痢疾杆菌引起的食物中毒有传染性，表现为黏液脓血便，伤寒还会有高热不止的症状，痢疾则是不断有便意，但却拉不出来。还有一类是因为生化因素导致的食物中毒，如食物被农药污染或食物本身发生化学反应，像发芽土豆或未煮熟的四季豆中毒便是如此。

专家表示，如果腹泻只是一两次就止住了，患者可以不用急着到医院看病，可自己口服糖盐水，或服用黄连素、整肠生等药物，观察几天再看。但一天腹泻五六次，吃东西就吐出来，发热，大便混有黏液或血迹、少尿，还是要赶快到医院补液以及做进一步治疗，千万不要耽误时间。

（宋导）

“透明医疗”阳光工程5月1日正式登陆周口

为进一步贯彻落实卫生部关于医药卫生体制改革精神，杜绝医疗费用虚高，有效缓解“看病难、看病贵”的问题，努力创建社会认可、人民满意、名副其实的百姓放心医院，创建超越透明的医院范围，周口市医学会、周口市药品协会、周口市卫生救助基金会、周口博爱妇科医院联合协办的周口首个“透明医疗”阳光工程于5月1日起正式启动。

从手术方法、过程、服务、价格四方面让患者和家属共同参与全过程，确保患者知情权得以实现。

“透明医疗”阳光工程的启动颠覆了“把病人托付给医生”的传统观念，开启了周口市民就医新纪元。

一、手术过程透明

“透明医疗”阳光工程，最抓人眼球的莫过于“透明手术”。该种“透明直播手术”的方法以首创国内临床教学，大院将视频手术实况通过电学与通讯系统直播家属，极大程度缓解了家属在手术室外焦急等待的心情。

二、治疗方案透明

博爱妇科医院拥有技术力量成熟的技术，处于国际前沿的宫腹腔镜微创技术等。医生会诊后会与患者和家属一起制订手术方案，手术方式根据患者的个体、生育需求、家庭经济实际情况量身设计。

三、服务细节透明

博爱妇科医院医护人员的微笑服务，让病人倍感温馨的温暖，亲切礼貌典雅，专医全程陪诊并由专家亲自坐诊，手术后为患者提供营养餐，出院后进行随访等更加人性化的服务。

四、手术价格透明

为让广大患者心中有底，消除就医之后顾虑，博爱妇科医院实行药品、检查、手术等收费项目进行透明价格公示，并邀请广大市民来院监督、审查收费价格。

透明医疗 改变生活

周口市博爱妇科医院 搜索

手术方式	透明价格
无痛人流	600元
美国LEEP刀	600元
阴道紧缩术	1000元（普通）
处女膜修补	1500元（普通）

妇科门诊·手术等透明价格公示（部分）

手术方式	透明价格
腹腔镜卵巢囊肿剥除术（单侧）	3500元
腹腔镜联合输卵管术	3550元
子宫全切除术	3550元
双镜合璧+美国COOK导丝复通术	6500元

妇科住院·手术收费透明价格公示（部分）

详情咨询 0394-8366555

预告：“幸福妇产讲堂”将推出“透明医疗 改变生活”系列专题，敬请关注每周一、周三《医疗保健版》！

地址：周口市七一路南段（汽车站北）中段路南 乘车路线：K3、K12车到市政府站下车往东100米；1、7、10、13路车到新河口下车往东100米。
网址：www.zkbbfy.com QQ 1935201[illegible]

新农合定点医院