

豆浆 与儿童健康

豆专家

儿童、青少年是人生发育的关键时期,这一时期保持全面、均衡的膳食很重要。全国营养调查结果显示,结构性营养不良和缺铁性贫血是影响儿童正常成长的突出问题。儿童每天喝200~300毫升豆浆,对营养不良、缺钙、贫血等都有一定的预防和食疗作用。豆浆中的大豆皂甙可降低中性脂肪的含量,大大减少肥胖症的发生率。出现肥胖症的原因,主要是营养结构不合理,缺乏科学的营养配方,家长过分注重牛奶、鸡蛋和肉类食品的摄取,甚至让孩子服用各种各样可能含有激素的补品,导致体内结构性营养不足,影响生长发育。原国务院副总理李岚清曾在幼儿教育 and 青少年营养问题座谈会上指出,社会及学校、家长、学生都应认识到现在青少年营养结构不合理的严重危害和食用豆浆的益处,在有条件的地方可让学生们每天增加一杯豆浆,使青少年健康成长。(曹金丽)



好豆浆 九阳味

咨询电话: 8230822
8239708

九阳豆浆机



美容瘦身

埋线减肥减掉的是水分还是脂肪

读者:我担心穴线减肥减掉的只是体内的水分,而不是脂肪,这样体重会很快反弹,是这样吗?

医师周海燕:埋线一方面抑制了患者亢进的食欲,同时也抑制了患者亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入。另一方面它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经),使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪分解。所以穴位埋线减掉的是人体的脂肪而不是水分,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,且反弹率极低,这是穴位埋线减肥的最大优点。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、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



饭吃七分饱 低碳“起步走”

低碳生活是指生活作息时所耗用的能量要减少,从而减低二氧化碳的排放。从减少使用塑料袋到节水节电,从少用一次性用具到回收可再生资源,人们已经开始接受这种观念和生活方式的转变。

要减少二氧化碳排放,还有一个很重要的方面就是减少人类对食物的浪费。目前,全世界的人口已达67亿,到2050年将可能达到90亿。如此众多的人口每天都要吃三餐,要吃粮食,要吃肉,还要吃水果蔬菜。有个粗略的统计,一个活到65岁的人一生中消耗的食物高达60吨。人类不但吃了很多食物,浪费也很惊人,而生产人类的这些食物都要产生二氧化碳。

据估算,生产1千克大米要产生0.8千克二氧化碳,生产1千克蔬菜要产生1.5千克二氧化碳,而像黄瓜和番茄这类需要在

温室大棚里培植的反季节蔬菜,生长过程中排放的二氧化碳还要多。碳排放最惊人的是肉类食物,每生产1千克肉类,就会排放高达36.4千克的二氧化碳,相当于开车出门3小时。饲养和运输1千克肉类所需的能量,足可以让一个100瓦的白炽灯连续亮3个星期。人类的畜牧活动是破坏森林和草场的最大力量,动物饲养本身就消耗着大量的水和植物性食物,家畜生长过程中的呼吸和排泄也都会产生大量的温室气体。

如果每个人都不浪费粮食,如果每个人都能少吃几口肉,如果每个人都尽量购买本地的、当季的食物,减少食物加工过程,都可以大大减少二氧化碳的排放。使用少油少盐的烹调方法,多清蒸少油炸;多在家吃饭,少下馆子;多吃天然食物,少吃加工食物。

最应该少吃一口的是晚餐,我们都知道晚餐吃七分饱最好。那什么是“七分饱”呢?“七分饱”应该是离开餐桌时还想吃,还有食欲,甚至还有一点点饿。如果你离开餐桌时已经没有食欲了,那已经不是“七分饱”了,你已经吃饱了。还有一个办法判断晚餐是不是吃得多了,就是看第二天的早餐前是不是觉得饿,如果一点都不觉得饿,肯定是前一天的晚餐吃多了。很多研究都表明,适当限制能量摄入可以有效延长人的寿命。人体本身好比一台机器,燃料加得正好,不过量,机器磨损最少,寿命自然也会更长一些。

虽然我们不需要也不提倡完全素食,但所有中国人每周吃素一天,就将减少温室气体将近3亿吨,对健康有益无害。对于那些动物脂肪和肉类摄入量已经远远超标的城市居民来说,每周吃素一天不啻为一个好主意。(新民)



寄生虫病就在你身边 大都市不良生活行为是诱因

专家指出,90%以上的寄生虫病是个人行为不当造成的,寄生虫病可防可治。

尽量避开“美味杀手”

食源性寄生虫病离人们并不遥远。生鱼片、生牛里脊片等日韩料理每每让人食欲大增的时候,就要及时“刹车”了,未经高温杀菌的刺身等食物非常容易携带高风险的细菌和寄生虫。生鱼片、生牛里脊片里的寄生虫主要是华支睾吸

虫,其对人体的危害轻者可引起腹痛、腹泻、营养不良、肝肿大,重者可出现肝硬化、腹水和侏儒症。华支睾吸虫只能靠高温煮熟才能杀灭。

因此,料理生食要将食品安全放在首位,吃生冷鱼类或肉类要适可而止,尽量不吃。鱼以及其他水产品或牛、羊、猪肉,还是烧透煮熟为好,尤其是经火锅、烧烤等烹饪后的食物务须确保食用安全。家庭厨房里的砧板、刀具要做到生熟分

开,以免污染熟食。

全家预防因“宠”生“虫”

家养宠物是许多家庭的一大乐趣,但如果和宠物过分亲密,经常搂抱亲吻,一同吃睡,却往往潜伏着危及全家人的健康隐患,其危害甚至出人意料。人感染由宠物身上的寄生虫引起的疾病被称为人畜共患病,年幼的孩子、抵抗力下降的孕妇更容易被感染。例如狗会传播多种寄生虫病,如包虫病,病狗将含有虫卵的粪便排出体外沾染在毛上,同狗密切接触的人会因此发病。又如猫体内易有弓形虫寄生,女性在怀孕时得病,则会祸及胎儿,导致婴儿发育异常,出现脑积水、小头畸形、小眼球、意识或运动障碍等。有孕妇的家庭千万不要养宠物。

有宠物的家庭,尤其要注意宠物的清洁和卫生,避免与人交叉感染寄生虫。人们在接触宠物后要认真洗手,特别是孩子,不要过于亲密地和宠物接触,以免误食寄生虫卵,譬如不要让儿童接触青蛙。最好定期为宠物驱除体内的寄生虫,对于一些可能产生病变的肉类也不可喂狗,以此控制传染源。(魏立)

周口首例慈善免费 “透明医疗” 手术患者康复出院

5月19日上午,周口博爱妇科医院5楼病房内花香四溢,欢声笑语不断。周口首例进行透明手术的患者何女士要出院回家了。

周口博爱妇科医院于5月1日在周口率先推出了“透明医疗”阳光工程,从治疗方案、手术过程、服务流程、价格明细等方面对患者公开透明。做为周口市首例慈善“透明医疗”手术患者,医院为何女士免除了住院期间的所有费用。患者手术的同时,家属还在“透明手术亲情直播间”观看了手术的全程直播。“透明医疗是一件利国利民的大事,是医疗行业改革的新探索,我们会长期坚持下去!”周口博爱妇科医院游院长表示。

鲜花环绕笑声不断
服务好很温馨

“病人恢复得很好,今天就可以康复出院。”何女士做完复查,博爱妇产科专家白翠莲告诉她。“实在是太好了!真没想到这么快就可以出院。”听到要出院的消息,何女士特别高兴。

据了解,服务流程透明是周口博爱妇科医院“透明医疗”的重要组成部分。患者就医期间,医院导医全程陪诊并由专家亲自坐诊。手术后为患者提供营养品、出院后进行随访等贴心服务,让患者时刻感受到无微不至的关怀。、

微创手术透明直播
无痛苦很放心

何女士的丈夫讲述了妻子的求医经历。“得知患有子宫肌瘤,我们也去过好多医院,挂号难、检查费用高不说,医生态度也不好,对于一些治疗方案我们也不放心。到周口博爱妇科医院后,医生为妻子做了详细检查,经过会诊给我们制定了3种手术方案:开腹手术、腹腔镜下子宫肌瘤剔除术、腹腔镜下子宫切除术。白主任为我们详细讲解了各种方案的适应人群等情况。但微创手术到底是怎样的手术?效果如何?我们有很多疑惑和担忧。白主任告诉我们,此次‘透明医疗’阳光工程,家属可以通过视频观看手术,手术细节、手术方式等都能一目了然,通过医生的耐心讲解,我们终于放心了”。微创手术进行透明直播,一方面缓解了家属的焦虑情绪,另一方面也让病人家属监督手术过程。

价格明细对外公示
消费者很明白

周口博爱妇科医院党支部书记胡友华介绍:“透明医疗的根本目的,是把虚高的医疗费降下来,从根本上解决百姓看病难、看病贵的问题,同时让周口博爱妇科医院成为社会认可、人民满意、百姓信得过的医院。”

此次“透明医疗”活动由周口市消费者协会、省医疗卫生报、大河报、周口日报、周口晚报、周口电视台等各大媒体全程监督,并邀请广大市民来院监督。

**预告:“博爱孕育讲堂”
隆重推出“透明医疗 改变生活”系列专题,敬请关注每周
一、周五《医疗保健版》!**



周口博爱妇科医院

活动热线:0394-8366555 (0394) 1359 20111
院址:周口市黄淮路(原车站旁)中段路南
乘车路线:乘3、4路车到黄淮路口下车往东100米;1、7、11、13路车到院门口下车即到。

 新农合定点医院 