



豆浆加豆渣 减肥效果好

豆浆中的膳食纤维有排毒作用，它能带你体内多余的脂肪，清洁大肠，可以说既养颜又减肥。三餐前都可以喝一杯，每次 250 毫升左右，一天 700~800 毫升。如果是五谷豆浆，那再多喝点也没事。减肥效果超级好的方法是连豆渣一起喝。据科学家研究发现，豆渣中含有丰富的蛋白质和纤维素，并且含有大量的钙，每 100 克豆渣中大约含有 100 毫克的钙。豆渣中的脂肪含量很低，经常食用可以防止肥胖。另外，豆渣中还含有较多的抗癌物质“异黄酮”，经常吃点豆渣，还可以降低一些癌病的发生率。（曹金丽）



埋线减肥 为何渐受欢迎

读者：朋友介绍，周口也有埋线减肥，埋线减肥为什么渐受欢迎呢？

医师周海燕：埋线减肥属中医范畴，是无痛磁极针减肥的延伸和发展，是改良式外灸。蛋白埋线减肥能起到长期刺激穴位的目的，较传统无痛磁极针减肥时间持久，效果更好，是繁忙现代人首选的减肥法。

中医认为，在正气不足的情况下，人体的脂肪代谢通道不畅通，通过刺激穴位促进其脂肪代谢，从而达到减肥的目的。它保证减肥过程中人体健康和精力旺盛，且反弹率极低，同时能兼治伴随肥胖出现的一些疾病，如痤疮、疲劳综合征、便秘、月经失调、性功能减退、高血压、高血脂、脂肪肝等。因此，埋线减肥走俏市场是大势所趋。

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



对于近视又爱美的潮男美女来说，隐形眼镜可是不可或缺的日常用品，特别是时尚的彩色隐形眼镜，如今更深受年轻人的欢迎。然而，眼科专家称，配戴隐形眼镜尤其需要注意安全，尽量不要长时间配戴，取下眼镜后要小心护理，否则很容易引起眼部感染。专家还强调，隐形眼镜也应该去医院验配，如果出现眼红、视力模糊、疼痛等症状，应该立即停止配戴，并去看眼科医生。

久对电脑，戴隐形眼镜多干涩

有一则调查显示，有 48% 配戴者因眼干放弃配戴，71% 因眼干提前摘镜，其中大部分是配戴到下午 4 点前感觉眼睛不适。有 60% 的人对配戴隐形眼镜之后出现了眼干、眼涩、有异物感等症状，其中“眼干”是最常见的问题。

由于目前多数使用的镜片材料本身具有吸水性，因此很容易产生“干眼症”。早期的干眼症患者并不一定感觉到眼干涩，而是出现异物感、畏光、遇风流泪等症状。在办公室工作的人群，由于开了空调，空气干燥，再加上长时间配戴隐形眼镜，导致眼睛更加干涩。

专家建议，办公室一族最好使用框架眼镜替代隐形眼镜，如果一定要戴隐形眼镜，也应遵循配戴时间“越短越安全”的原则。因为配戴的时间越长，出现干眼、感染的机会就越大。在临床上，发现不少滤泡性结膜炎患者，他们其实就是因为长

误区一：血脂化验单没显示异常即是合格

在化验单中，血脂的正常范围是给医生参考使用的，我们自己不能据此来判断自己是否合格达标。按照治疗原则，患有缺血性卒中的病人是不能自作主张参照化验单上的指标擅自停药。

误区二：注意饮食就不用吃药

许多患者认为，只要平时注意饮食控制，少吃油腻的食物，就没有



家庭医生

期配戴隐形眼镜，其结膜组织受隐形眼镜护理液的去蛋白酶及防腐剂等物质的刺激而引起的滤泡增生，停戴隐形眼镜后，滤泡会逐渐消退。

“三无”彩色隐形眼镜伤眼

戴上彩色隐形眼镜后，眼睛看起来跟芭比娃娃或梦幻公主般可爱而精灵，于是受到潮男潮女们的热捧。隐形眼镜不需要验配，只是一种用来“扮靓”眼睛的装饰品。

专家称，加上颜色之后的镜片，镜片比普通隐形眼镜片更厚，透氧性肯定比普通隐形眼镜更低，长时间戴这类眼镜很容易导致角膜缺氧，易产生角膜感染、溃疡等并发症。另外，由于戴这种彩色隐形眼镜，瞳孔的位置和彩片中心必须很好地吻合，才能视野清晰，不然镜片中心移动，那么视野会被遮盖，从而出现视物不清的现象。

在医学界，目前不建议配戴这类彩色隐形眼镜，不恰当的配戴方法，或者选择了质量差的镜片，都有可能损伤到角膜，在市面上二三十元一片的镜片随处可见，专家称，配

戴这些无品牌、无厂家、无厂址的“三无”产品，极容易增加眼睛受到伤害的风险。

镜片护理不当，眼部感染增加

在门诊中，专家还发现不少人在戴隐形眼镜后的护理方法不当，这也是导致眼部感染的重要原因之一。比如将新的护理液与使用过的护理液混合，护理镜片前不洗手、对镜片没有进行揉搓和冲洗、眼镜盒不干净，超时间配戴眼镜等。

选择护理液也丝毫不能马虎。大多数隐形眼镜需要清洗、修复和消毒。值得注意的是，虽然所有的护理液都标明具有清洗、保湿、杀菌的功能，但其功效并非都一样。护理液中的某些杀菌、防腐物质会导致眼部刺激，而持久眼部刺激则可能引起眼睛不适。角膜神经最为敏感，只要有“异物”出现，眼睛就会有自我保护的反应，比如眼红、视力模糊、疼痛等。因此，只有保持严格的清洗和消毒，才会减少或避免因隐形眼镜而产生眼疾患。

(羊晚)

高血脂病人， 吃药不要进误区

必要服用调脂药物，其实这也是一个误区。饮食控制、运动、减肥等对于高甘油三酯血症的效果比较好，但是对于降低低密度脂蛋白胆固醇水平，它的效果就不明显了。

误区三：吃保健品可代替吃药

专家强调，高胆固醇血症是一

个慢性代谢异常，目前只能依靠药物进行控制。如果停药，多数患者的胆固醇水平在 1~2 周内又回升到治疗前水平，这个时候降脂药所起到的稳定、逆转动脉斑块的作用就会消失，脑卒中的风险必将增加。

(张华)



健康提醒

是什么惹火了 20、30、40 岁的女人？

只认效果 不认广告

市面上的丰胸方式琳琅满目。首先，隆胸手术确实满足了不少女性朋友的要求，但是绝大部分女性除了不想承担高额的手术费外，也没有勇气拿生命去冒险，更恐惧术后留下并发症。

其次，物理丰胸通过按摩乳房，使乳房发红，胸部有胀感，让你误认为是有效果的反应，其实那是乳房充血，第二天就扁下去了，起不到实质的丰胸作用。

另外，激素丰胸对少数人有一定的作用，但与此同时，体重却在不断增加，另外还有依赖性。

“丰胸，我只看实际效果”，在圣荷做了一个月丰胸疗程的王女士说，自己生完孩子后，乳房不如以前坚实有弹性，“是闺蜜介绍我来的，她的胸是最好的广告。”

健康、安全最重要

“用圣荷丰胸，高效、安全，我放心！”身为教师的何女士体验圣荷丰胸才半个月，“每一次感觉都很明显，现在连 C 罩都戴不上了！”说到圣荷的神奇功效，何女士喜

不自禁。

“丰胸不能随便，否则会遗憾一辈子！圣荷丰胸产品配合纯手法物理刺激，没有人工添加物，避免了手术风险，这样的产品我们才放心！”不少用过圣荷的爱美女士这样告诉笔者。

据了解，圣荷源自泰国，经高科技萃取当地野葛根中的类人体雌激素，在不影响内分泌的情况下，外用刺激胸部再次发育，圣荷丰胸产品已通过美国、法国、日本、韩国及中国等 26 个国家相关部门认证许可，进行市场准入，保证消费者的安全与健康，难怪圣荷丰胸产品能如此让人放心。

试过再作决定

“免费试挺”一直是圣荷丰胸对广大爱美女性的承诺，让爱美者亲身体验圣荷丰胸圣品的神奇，体验胸部曲线变化带来的惊艳感觉！

“没想到，连丰胸都能免费尝试”，郭小姐说，自己正是被圣荷丰胸“以人为本”的经营理念以及毋庸置疑的效果所折服，“体验过圣荷以后，我才发现原来自己能够二次发育。”

据悉，圣荷丰胸“免费试挺”旨在激活每个女性的天赋基因密码，帮助女性达到最完美的胸部尺寸。在完成圣荷丰胸疗程之后，您所达到的最大尺寸就是您永远的尺寸，不会反弹和缩水。

圣荷，成就完美女人！

相关链接 泰国圣荷 信得过

圣荷丰胸丰胸圣品获得中国卫生部进口化妆品标签审核证书、进口产品出入境证明，并通过美国 CFDA 和泰国政府官方推荐、国际三大明星代言，全球约全数推荐！

中国卫生部网站可以查询到圣荷、中国卫生部网址：www.Moh.gov.cn 左侧，网站导航“乳房丰挺网站”进入卫生部监督中心，在卫生部卫生监督中心网站右侧“公众查询”点击进入，左侧“化妆品品牌”点击进入，查询“圣荷”即可验证！

圣荷——泰国政府官方推荐丰胸品牌

想知道你能增大多少……请拨打丰胸热线：8261855

为热烈庆贺周口店开业一周年圣荷产品买一送一 活动时间：6月4号~6月6号

周口总店地址：大庆路和育新商业街交叉口向西50米
淮阳地址：北关商业街2楼2135
西华地址：西华县县安南50米新十字商业街广场中段
太康地址：谢安路中段建行东10米
项城地址：团结北路（原老法院）
沈丘地址：前进街（回民小学斜对面）

电话：8261855
电话：4887010
电话：2546991
电话：6819609 2962118
电话：4321011
电话：15138271229



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

盆腔炎患者 一时疏忽险酿大祸

“李主任，我是专程从项城过来感谢您的。现在我怀孕两个多月了，特地过来告诉您这个好消息。”2010 年 6 月 2 日一大早，特意从项城赶到周口博爱妇科医院做产前检查的李凌（化名），见到她的主治医师——博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲和微创专家卢学理主任后，笑逐颜开。

今年 29 岁的李凌，5 年前刚结婚的时候，为了不影响事业发展，夫妻二人一直没要小孩。结婚两年后，随着事业逐步稳定及年龄的增长，夫妻二人开始计划着要个宝宝。可是，在焦急的期盼中，李凌的肚子迟迟不见动静。后来，她到当地的医院检查出患有慢性盆腔炎，并导致输卵管堵塞。

经人介绍，李凌找到了周口博爱妇科医院不孕不育专家李巧玲主任。为了确诊，李主任再次为她做了一个专业的检查。检查结果和李凌的主诉相一致：慢性盆腔炎导致输卵管堵塞引起不孕。李主任介绍，虽然李凌的病比较麻烦，但是完全没有治愈的希望，只要对症治疗，还有怀孕的希望。

李主任为李凌制定了治疗方案，运用多功能盆腔治疗仪、介入导融技术对其慢性盆腔炎精心施治。针对她的输卵管堵塞问题，博爱微创专家北京大学深圳医院妇科微创中心卢学理主任，运用博爱妇科医院率先引进的国际顶尖治疗不孕的技术——三镜一丝技术，在可视监控引导下，用美国 COOK 导丝替李凌复通了输卵管。不久，李凌终于怀上了宝宝。

“我以前认为，做女人有妇科炎症是很正常的，只是程度轻重的问题。所以当我发现自己可能感染了妇科炎症时，没把它当回事。没想到小小的盆腔炎竟然差点夺去了我做母亲的权利！”现已成功怀孕的李凌袒露着她的心迹。回忆起过去的遭遇，李凌依然有点后怕，“幸亏当时找对了医院和专家，不然，后果真是无法想象。”

周口博爱妇科医院 博爱妇科 微创妇科专家

卢学理

★原北京大学深圳医院妇科微创中心副主任

在妇科微创界享有很高的声誉，进修学习妇科及妇产科、腹腔镜多年；能独立完成妇科所有疾病诊断及手术操作（阴式、开腹、腹腔镜下子宫手术、卵巢肿瘤手术、输卵管吻合术、宫外孕手术、女士阴道再造整形术、乳腺癌根治术、隆胸术等）；熟练运用腹腔镜、宫腔镜进行诊断及手术操作，解决了许多妇科疑难问题；尤其在中西医结合治疗各种因素造成的不孕不育方面，有着丰富的临床经验和极深的造诣。

