健康提示

点完菜后洗洗手

如今在饭店就餐，大多数人对饮食的卫生情况比较关注，但对于菜单的卫生情况却很少留意，经常是先去洗手，回来后接过服务员递过来的菜单，翻来覆去看过几遍点完菜后，用餐时很多时候又用手直接将食物抓起来吃。其实，你刚刚拿过的这张“老菜单”上存在大量病毒和细菌，包括大肠杆菌、霉菌等多种致病菌。另外，众多食客触摸过菜单，也增加了菜单被污染、传播细菌、病毒的机会，菜单由于很少进行消毒，而这些病毒、细菌很可能随着美食进入你的肚子里。因此，在点完菜之后要养成洗手的习惯。（蔡玉卯）

豆专家

豆浆减肥法之玉米豆浆

配料：纯黄豆一杯，玉米渣一杯（用新鲜玉米口感更好，两杯），水。

制作方法：黄豆浸泡过夜，与玉米一起洗净，放入豆浆机，加水到中水位线（想喝浓点的到下水位线即可），按五谷豆浆键。

喝豆浆的最佳时间是饭前喝，一杯豆浆下去，有膳食纤维给你把关，你就能管住自己的嘴了。豆浆中的膳食纤维有排毒作用，它能带出你体内多余的脂肪，清洁大肠，既养颜又减肥。

减肥效果超好的方法——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）

减肥明星秀

38岁的唐某是一家装修公司的老总，体重260多斤。第一次来医院减肥时，医生跑遍整个医院竟没有找到一台能测出唐某体重的体重计，因为医院的体重计最多只能测200斤。后来，医生只好按体重计的指针转了几圈来估算唐某的体重。

经过3个疗程的针灸减肥，唐某的体重从260多斤减到了170多斤，腰围也由原来的3尺6减到了2尺8。唐某对减肥效果非常满意，感觉整个人都精神了许多。

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

医师：周海燕

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

家庭保健

夏季到来，焦虑走开

天气越来越热了，我们的心情也似乎越来越糟，坐也坐不住，睡也睡不好，甚至无缘无故就发脾气，一件很小的事就能引发一场“战争”，事后想想，自己都觉得莫名其妙。很多人把这些归结为天气的原因，认为天气太热了，人也躁了，但是您是否想到，这些很可能是焦虑症的前兆，甚至有的人已经患上了焦虑症。

焦虑症是现代社会的一种文明病，它和一般的焦虑情绪不同，常常是无缘无故地出现内心不安和对未来的恐惧，表现为紧张、担忧、坐卧不宁，甚至是手脚出冷汗、心悸、失眠、便秘等。

中医认为夏天是属火的季节，心又是属火的脏腑，众火叠加，烧得人心焦气浮，如果超出了自身的调节范围，焦虑症就由此而发。这时候如果去医院检查，一般是很多指标都正常，医生的建议也只是多休息或是吃些降火的蔬果。面对检查的正常和身心痛苦的矛盾，我们该怎么办呢？中医经络按摩帮您解决烦恼，值得一试。

●腹部按摩

1.穴位

膻中：上胸部，两乳头连线中点。

中脘：上腹部，前正中线上，胸骨下端凹陷和肚脐连线的中点处。

神阙：肚脐。

天枢：肚脐两旁三横指处。

气海：下腹部，前正中线上，肚脐以下约两横指处。

2.按摩方法

(1)点揉膻中：用拇指指腹点在膻中穴上，稍微用力下按，然后顺时针和逆时针各按揉1分钟。

(2)摩腹：右手掌心放在肚脐上，以肚脐为中心摩腹，上到中脘穴，下至气海穴，左右到天枢穴，顺时针摩50次，注意摩腹时力度只停留在皮肤上，尽量不要带动皮下肌肉和脂肪。

(3)按揉：手掌叠放于腹部，稍微用力按揉，也是以肚脐为中心，上至中脘，下至气海。顺、逆时针各揉50次，直到腹部有热感为止。注意按揉的时候动作宜缓慢而柔和，连续操作，不要间断。

●其他部位按摩

1.摩耳：两手掌心对准两侧耳孔，向下按压后停留3秒钟，再骤然放开，重复10次。然后，用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩，按摩到耳垂时拇指和食指用力向下牵拉一下耳垂，反复操作20次，直到整个耳朵发热为止。

2.转腰捶背：两脚张开站立，与肩同宽，全身放松，双手半握拳，自然下垂。先向左侧转腰，两拳随腰部的转动，前后交替叩击背部及小腹；然后再向右侧转腰，叩击，可连续做30~50次。

3. 温熨双眼：双掌相对搓热后，将手掌放于两眼之上，停留5秒钟，然后用食指、中指、无名指轻轻按压眼球上方，稍停3秒，三指从眉头移动到眉尾，直到眼球感到微微发酸发胀即可。

●芳香疗法

很多花香都有舒缓情绪的作用，像薰衣草、蓝菊、玫瑰等。平时洗澡的时候不妨点1~2滴含有这些花的精油在浴缸内，能缓和情绪、安定神经。

其实焦虑症并不可怕，上面的方法都是简捷易行的，只要能长期坚持，就算周围环境再瞬息万变，我们的内心依旧会一片安宁。

（程凯）

眼痒鼻痒 小心过敏性结膜炎

近年来，由于空气污染加重、眼部化妆品使用、戴隐形眼镜等因素，过敏性结膜炎的发病率进一步上升。眼科专家提醒，当出现眼睛痒和鼻痒打喷嚏时，应去眼科医生处检查下，以便及早发现病因并对症处理。

家庭医生

鼻子痒与眼疾也有关？

鼻子痒与过敏性结膜炎有关系吗？答案是肯定的。五官是相通的，“过敏性结膜炎”表现为眼睛奇痒，难以忍受，还伴有结膜充血、流泪、灼热感、胶黏状分泌物等症状。越靠近眼角部位，情况越严重，但患者一般没有眼痛，也无明显视力障碍。

除了眼痒以外，也会出现流清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒、打喷嚏等过敏性鼻炎的症状。因此也有人称之为“过敏性鼻结膜炎”。

过敏性结膜炎是由于接触过敏性抗原引起的结膜过敏反应。患者多因接触了花粉、尘螨、霉菌、动物的毛皮屑等过敏原所致。另外，接触某些药物或化妆品，甚至眼药水或眼药膏也可导致过敏性结膜炎。

激素类眼药水谨慎使用

过敏性结膜炎和其他过敏性疾病一样，多数要对症处理。眼红、奇痒的时候，可用类固醇（激素）及抗过敏的眼药水做短期治疗，等病情稳定后，再改用较温和的抗组织胺药水继续治疗。

对于大多数过敏性结膜炎来说，治疗并不困难。但是值得提醒的是，许多患者感觉眼睛发痒或稍有不适时，往往会去药房购买眼药水。从药房购买的激素类眼药水虽可迅速缓解过敏症状，但长期使用，将导致眼睛抵抗力降低，增加感染概率，尤其是在有角膜炎的情况下使用，会引起角膜炎加重。

长期使用类固醇类药水甚至可造成眼压上升，导致青光眼、视神经萎缩等不可逆的损害，这种例子在临床中屡见不鲜。因此专家表示，激素类眼药水应在医生的指导下使用。

有些患者由于既有眼睛痒又有鼻子痒，看完耳鼻喉科，又来眼科就诊，因此就诊时一定要和医生沟通，因为这两种症状同为一病源，应避免重复用药。

避开过敏原，衣食住行要注意

避免过敏性结膜炎再次复发的最好办法是避开接触过敏原。有过敏体质的人家里最好不要养宠物，因为动物的皮毛最容易深藏尘螨。患者应尽量避免与可能的过敏原接触，应经常清扫房间，清洁毛毯、地毯；注意被褥卫生，消灭螨虫，每隔两周用高温的水清洗床单、枕套、被套，可有效杀死尘螨；要经常清洗空调机空气过滤网；以湿布彻底清理床铺，避免堆积灰尘，书本、文件等也要经常清理。

在饮食上也应有所注意：有过敏体质的人尽量少吃糖类，避免吃油腻煎炸食物。过敏性结膜炎发病期间应该避吃花生、黄豆等核果类食物以及海鲜，因为这些都是常见的过敏原。

治疗指南：

除了避免过敏原外，更重要的是改善过敏体质、增强免疫力，这才是治本之道。值得推荐的是，中医特色治疗中的“三伏”灸或“三九”灸对过敏体质的调理有良好的效果，不少反复发作的过敏性结膜炎患者经过“三伏”灸或“三九”灸的治疗，疾病可得到控制。

（张华）

博爱孕育讲堂

一名子宫肌瘤患者的真实心声

宋丽（化名）今年43岁，拥有一个幸福的家庭，丈夫是商界名人，儿子在大学念书，日子过得其乐融融！可就在半年前，她突然感觉自己衣带渐紧，以为身体发福了，也没有过多留意。随着白带增多、月经异常、腹痛、腰酸这些症状的出现，宋丽开始感觉力不从心，而且动不动就发脾气。

不得已，宋丽来到附近的医院检查，结果发现患了子宫肌瘤，医生告诉她子宫肌瘤会给健康带来很大的危害，如果不及时除掉肌瘤，会造成不可挽回的后果。宋丽原本打算直接在该医院做手术，可是医生说手术后可能会在腹部留下一条长长的疤痕。

宋丽一听到“疤痕”两字就觉得眩晕，因为生儿子时做剖腹产手术，已经在她的腹部留下了一道难看的疤痕，成了她今生永远的痛，宋丽不想再挨一刀了。最终，宋丽决定放弃手术，而是采纳医生的建议，用保守的药物治疗。吃了几个疗程的药没见任何效果，病情反而更严重了。

安全、无痛、不留疤痕，微创技术彻底除肌瘤

茫然无措的宋丽不知道该怎么办，既不敢告诉丈夫，更不敢向儿子倾诉。丈夫是个大忙人，忙的时候十天半月不回家是常有的事，而且工作压力也大，最近又接手了一项新的工程。儿子还有几个月就考研了，更不能让他这时候分心，所以宋丽一直自己默默忍受着，无法排解的心理压力使病情更加严重。一次宋丽给自己的闺中密友打电话商量对策，没想到，就是这个电话解除了她所有的困扰！密友告诉她，可以到周口博爱妇科医院试试。密友说，一个月前，她单位一个同事也是因子宫肌瘤到周口博爱妇科医院，手术不但没有留疤痕，而且术后恢复很好，现在已经正常上班了。

宋丽听后，先前的压抑和心里的阴霾消失殆尽，第二天就和密友满怀希望来到周口博爱妇科医院。为宋丽主诊的妇科专家白主任听了宋丽的描述后，给她做了详细的检查，确实是患了子宫肌瘤。经准确诊断后，白主任根据宋丽的病情，为其制定了腹腔镜下剔除子宫肌瘤的治疗方案。

白主任告诉宋丽，腹腔镜下的子宫肌瘤剔除术是一种先进的微创手术方法，只在腹部切开3毫米的小孔，通过高清图像显示器，在直视环境下手术，既保全了子宫，剔除了肌瘤，又无需开腹、痛苦小、损伤小、恢复快、更加安全。

半个小时后，手术顺利结束，手术当天下午患者便可以下地行走，自己进食。在周口博爱妇科医院微创手术专家的精湛技术以及医护人员的精心照顾下，宋丽迅速康复，最重要的是没留下任何疤痕。宋丽欣喜不已，紧紧握着白主任的手，千言万语道不尽心中的感激之情。

经过这场疾病，让宋丽更相信周口博爱妇科医院的技术和实力了，庆幸自己能够遇到这么专业的医院和医生，享受到现代微创技术给女性带来的健康保障。出院的时候，密友幽默地说：“你做的是美容手术吧……”

Baidu百度 周口博爱妇科医院 搜索
健康热线:0394-8366655 QQ:1331201
院址:周口市某河路（原车站路）中段路南
乘车路线:乘3、4路车到南河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到解放路口下车往东
新农合定点医院