豆专家

柠檬紫米浆

中国的饮食文化源远流长，其中八大菜系的盛名更是老幼皆知。汇集爆、炒、烤、溜、蒸、炖、煨等多种烹饪技法，形成色、香、味、意俱佳的地方美食，让人口舌生津。但味道丰富的豆浆却能为美食锦上添花，搭配出更多的美妙滋味。不信来试试吧！

柠檬紫米浆

材料：柠檬1/2个、紫米60克、花生仁10克、冰糖少许。

做法：

1.紫米洗净浸泡3小时。

2.将紫米和花生仁放入全自动家用豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“营养米糊”键。可趁热加入冰糖拌匀，并滴入柠檬汁。

营养小贴士：紫米富含多种维生素，及铁、锌、钙等微量元素。柠檬紫米浆淡淡的清甜口感，能让味觉保持良好状态，并且有闽菜的淡雅和鲜嫩滋味。 （九阳）

九阳豆浆机营养王
全营养 多功能 易清洗
咨询电话：8230822 8239708
九阳豆浆机

腰椎间盘突出症有哪些临床表现

1.腰痛伴有一侧或两侧下肢无力，酸、胀、痛、麻，严重者行走困难，甚至卧床不起；2.脊神经受压体征呈阳性或皮肤感觉异常，如直腿抬高试验阳性等；3.突发或反复发作的剧烈腰痛，不敢活动或活动后加重；4.腰痛并伴有腰部畸形（后凸或侧弯）；5.腰部疼痛伴有大小便障碍；6.捶击局部，疼痛加剧或伴有向下肢的放射痛；7.无明显疼痛，但不能直腰或不能长距离步行，必须下蹲休息后方可继续行走等；8.CT、MRI等影像治疗学资料提供腰椎间盘突出佐证并排除肿瘤、结核等疾患的可能。

健康热线：0394-8289718 13523100008

地址：周口市区八一中路军分区医院疼痛科

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

皮肤干燥

外防内调 保滋润

每到一年秋风起，医院皮肤科总会迎来一批批皮肤瘙痒的病号。据专家介绍，眼下这种带有明显季节性的皮肤瘙痒症其实是由风、燥所致，因为风盛容易干燥，燥盛容易生风，风燥相济，使得暴露在外的皮肤受到空气中风燥之气的侵袭，因而失去了津液的滋润营养而发痒。此病尤其多见于老人和一向阴虚或血虚内热的人群，可通过涂搽护肤品，并吃一些生津养液的食物或药物，外防内调双管齐下来防治。

风燥相济
皮肤缺滋润易瘙痒

“你不知道，我白天站着、坐着搔，晚上躺着也搔，觉都睡不好。一整天都浑身发痒，比痛还难受！”65岁的张伯每年一到秋天就浑身痒，虽然涂搽了不少往年常用的药膏，但只能暂时止痒，没过多久，他就又痒得浑身不自在了。有时半夜时分痒醒，张伯越挠越难受，甚至不知不觉挠破了、挠出了血，但还是不管用，实在无计可施，不得不上医院。

专家从中医的角度解释称，秋季皮肤瘙痒症的病因和病变机理跟自然界的变化密切相关。秋主燥，这个季节常有北风呼啸，风盛容易干燥，暴露在外的皮肤受到空气中风燥之气的侵袭，因而失去了津液的滋润营养，所以容易出现瘙痒的症状，不少患者还会因搔抓皮肤继而出现抓痕、血痂等症状。

“这类病尤其多见于老人或一向阴虚或血虚内热的人群。”专家分析称，这类人多出现阴津亏虚、血虚、血燥、血热，容易生风，在这种季节，人体的“内风”与自然界的“外风”相互影响，风燥相济因此更易发病。

外防内调
远离皮肤瘙痒

“虽然我们不能阻止干燥的大风，但是可以采用一些方法来减少干燥大风的气候对皮肤的影响。”专家建议，日常可从外防和内调两方面入手来预防秋季皮肤瘙痒症。

外防建议：

涂润肤品，穿棉质、丝质的内衣，不要穿化纤类贴身衣物，以免产生静电使皮肤皮屑增多，皮肤更干。虽向来有“春捂秋冻”之说，但也不宜冻过头，特别是秋风起时更应尽量让皮肤少暴露在外，可选择穿厚薄适度的长衣长裤，避免因皮肤缺水更严重而变得更干甚至皲裂。

洗澡水温不要过高，最好保持在39℃左右，冲洗时间也不要过长。浴后可适当涂搽蛤蜊油、甘油、白凡士林等少刺激的油脂或护肤膏。皮肤特别干痒者，也可用适量橄榄油按摩干燥部位以润肤。

内调建议：

可以吃一些生津养液的食物或药物，注意尽量少饮酒或不饮酒，少食辛辣及海鲜等“易发物”，不要等到口渴时才喝水，最好定量多次补水。

另外，多吃蔬果或用食材、药材煲汤也可达到润泽皮肤的目的，例如，可多食梨子、石榴、提子、葡萄、桑葚等，或用沙参、麦冬、百合等煲汤。中医认为这些食材性味甘淡、酸甜爽口，酸甘能够化阴液，可起到养阴生津、清热养血的作用。

辨证用药 祛风止痒

而对于已出现明显的皮肤瘙痒症状者，专家提醒最好到医院求诊，以便排除因某些内脏器质性病变引起的可能性疾病（如尿毒症、胆道阻塞性疾病等），以便早发现早治疗。

“中医讲究辨证施治，即使同属于秋季皮肤瘙痒症的患者，也应按个体的病情来定个性化的治疗方案。”专家称，虽然都是要达到祛风止痒的目的，但有的患者在用药上需侧重养阴生津，有的则需养血活血，有的放矢地对症下药，才能尽快取得疗效。

临床上，中医药针对不同人群祛风止痒的常用疗法一般有以下几种，建议具体用药量应遵医嘱再定。

疗法1：养阴生津

常用药：生地黄、沙参、麦冬、蝉蜕、白蒺藜、地肤子等药材。

适用人群：宜用于形体偏瘦，皮肤干燥、脱屑、口鼻干燥、便秘者。

疗法2：清热凉血

常用药：生地黄、赤芍、牡丹皮、黄芩、蝉蜕等药材。

适用人群：宜用于皮肤潮红、舌质红、舌苔黄者。

疗法3：养血活血

常用药：当归、丹参、鸡血藤、蝉蜕、全蝎等药材。

适用人群：宜用于病程较长，皮肤抓痕色紫褐、甚至皮肤增厚增粗者。 （翁淑贤）

博爱孕育讲堂

多年不孕 今朝喜获双胞胎

昨天，周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲接到了一位患者的牌匾，送匾的正是来自商水治疗不孕的患者马晓云夫妻俩。碰巧的是，马女士是医院第6000个不孕不育患者。据李主任回忆，他们在医院做了系统检查之后，确定女方双侧输卵管粘连；男方精子存活率低下。李主任首先对他们进行了保守治疗——中西医结合治疗，后经腹腔镜手术，治愈了多囊卵巢合并不孕症。马女士并于今年年初生下了一对双胞胎。

随着微创技术日臻成熟，应用范围也越来越广，很多医院相继开展了微创治疗妇科疾病项目。然而，随着医疗单位的层出不穷，价格参差不齐的现状往往令人烦恼不已，面对同类的技术不同的价格，到底如何去抉择？

微创手术有严格的手术条件 患者就医不能只关注价格

微创手术，顾名思义就是微小创伤或无创伤的手术。近年来，在妇科领域，妇科微创已经逐步取代了传统的治疗方法，更是被广大患者所信赖和接纳。然而，面对林林总总的微创手术宣传，着实让许多患者理不清头绪，从而盲目跟风就医。

据不孕不育科主任李巧玲介绍，微创技术虽然对患者来说无痛无创，但是在同等条件下对手术条件的要求却很苛刻，无论是硬件设施还是医生的素养。

外科医生是人称永远活在刀尖上的职业，需要靠准确的判断、精良的技术和心细如发取得每次手术的成功。对于广大女性朋友来说，微创治疗妇科病不能光从价格上来考虑，要综合多方因素再决定就医。要学会拒绝那些吸引眼球的快餐式手术，对于低价的微创手术更要慎重选择。所以，提醒女性患者，要选择正规的医疗机构去接受此类手术。

微创手术对症才有效

宫腹腔镜微创术保子宫祛肌瘤

一个专业的、且经验丰富的微创妇科医生，会根据每个患者的具体情况制订有针对性、切实可行的治疗方案。周口博爱妇科医院妇产科主任白翠莲介绍，以超导消融刀治疗子宫肌瘤为例，不是所有的子宫肌瘤都适合消融刀手术，消融刀在治疗子宫肌瘤上有着严格的禁忌症与适应症。例如妇科带蒂浆膜下肌瘤、肌瘤有恶变及并发有急慢性生殖器官炎症，就不适用或暂时不适用消融刀手术。而宫腹腔镜技术，可以在保全子宫的同时祛除肌瘤。医生通过腹壁上3个0.3~0.5CM的小切口置入镜头，将手术区域显示在屏幕上，医生通过观察屏幕，可以在直视下做肌瘤切除术，术后贴上创可贴即可。该手术创口小，对腹腔干扰少，恢复快，并发症少，术后不留疤痕。

送子千万家·和谐全社会

博爱送子大行动

行动一：不孕不育检查治疗费用减免50%

行动二：德国宫腹腔镜、美国COOK导丝手术费直接减免1300元。

让有家的地方就有孩子 送子热线：0394-8366 555

Baidu百度 周口博爱妇科医院 搜索
促康热线：0394-8366555
医院：周口市黄河路（原车站路）中段路南
乘车路线：乘3、4路车到黄河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到黄河路口下车即到。
新农合定点医院

健康提醒

头痛，祸根可能是鼻炎

随着气温的降低，不少慢性鼻炎患者开始出现鼻塞、流鼻涕等症状，耳鼻喉科患者剧增。专家说，在临床上遇到一类患者，一头痛就去神经内科、中医科就诊，结果辗转几次之后，才发现是鼻子的问题。

专家称，由于鼻子问题引起的头痛叫“鼻源性头痛”，这在临床上较为多见，比如鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻部肿瘤和鼻外伤等均可引起头痛。

鼻窦炎：特别是急性鼻窦炎的病人，头痛症状比较显著。引起头痛的主要原因是由于鼻腔内的炎性刺激，肿胀的黏膜压迫神经末梢；鼻窦分泌物压迫神经末梢等。由于以上这些原因反射到头部引起头痛。

鼻中隔偏曲：由于这种情况常会压迫、刺激鼻腔侧壁的鼻甲，严重时可造成局部组织充血、水肿、发炎，有时甚至在鼻甲上形成溃疡或引发鼻窦炎，因而反射性地引起头痛。

鼻部肿瘤：鼻咽部恶性肿瘤绝大多数为鼻咽癌，最初常见为阵发性，逐渐加重，以后可变为持续性。疼痛性质多种多样，有时剧烈，夜间尤为显著，服止痛药无效，常伴有面部感觉减退，咀嚼肌功能障碍。

温馨提示：

（1）鼻腔是整个呼吸道的门户，对外界刺激十分敏感。专家称，引发鼻炎发作的最常见因素有温度和湿度。温度忽高忽低，容易引发鼻炎发作。湿度大也是引发鼻炎发作的一大原因。因此，使鼻腔处于适宜的温度和湿度环境中，可以减少鼻炎的发作。

（2）要预防鼻源性头痛的发生，应经常保持鼻腔黏膜的清洁与完整，尤其应注意保护黏膜的屏障作用，不要随便拔鼻毛，局部皮肤受损时应及时消毒。如毛囊炎、皮脂腺感染或鼻部疖肿，不要随便搔抓，更不要挤压，以免细菌随面部血液循环回流至颅内引起感染。

（3）若慢性头痛不缓解，需要及时到神经科、耳鼻喉科就诊，进行必要的鼻部CT检查进行排查，以明确诊断。 （张华）