

豆 专 家

秋季常饮豆浆 健康护肤又减肥

豆浆是老百姓喜爱的一种高营养饮品,在欧美享有“植物奶”的美誉。长期饮用豆浆不光对身体有好处,其护肤减肥功效更是值得一提。大豆的蛋白质含量高达 35%~40%,1 公斤大豆的蛋白质相当于 2 公斤瘦肉、3 公斤鸡蛋或 12 公斤牛奶的蛋白质含量。

尤其有益的是,大豆不含胆固醇,对于大脑极为有益。研究表明,大豆经水泡、磨碎、充分加热制成豆浆后,营养吸收率高达 90%。豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂,还含有维生素 B1、B2 和烟酸。此外,豆浆还含有铁、钙等矿物质,尤其是其所含的钙,虽不及豆腐,但比其他任何乳类都高,非常适合于老人、成年人和青少年。(曹金丽)

九阳豆浆机营养王

全自动清洗的豆浆机

咨询电话: 8230822 8239708

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

三招辨别真假虫草

第一招:看。真正的虫草有 8 对足,中间 4 对,上面 3 对,尾部 1 对,中间 4 对最为明显,顶部 3 对与尾部 1 对不明显,超过 8 对有可能是产自湖南的凉山草或亚香棒虫草,有足 9 对或 10 对,草头易分叉且非常长。真正的虫草草头短,草头包裹子座的头,只看到虫子红黄色的眼睛。

第二招:闻。真正的虫草有扑鼻的菇菌香味,且带有微腥,没有药味、霉味,也没有刺鼻的气味,经硫酸铝浸泡或喷洒杀虫药的虫草,气味刺鼻,前者则色泽泽金黄且子座肥大,不容易生虫和发霉,但是对人体有极大的伤害。

第三招:捏。虫草可以含有 10% 的水分,超过含量无疑花了冤枉钱,用手捏一捏,手上留下虫草的印子,证明干燥度合格,或拿一根虫草,用右手食指弹一下,应声而断则表明够干燥。此外,虫草子座呈不规则弯曲状,僵硬而没有弹性,可能内有牙签等物体,可用手搓一搓。(曾侠)

治疗腰椎间盘突出 有哪些方法

归纳起来可分为保守治疗、外科手术治疗、微创介入治疗。

保守治疗:主要以牵引、推拿、理疗为主,对早期较轻或年老体弱之患者较为适用。外科手术治疗:适用于手术适应症者,但创伤大、合并症较多,且费用较高。微创介入治疗:最具有代表性的就是等离子射频,该方法具有创伤小、痛苦小、恢复快,治疗后不复发,对人体解剖结构的稳定性影响轻,其科学性、先进性和实用性等得到国内外一致公认,因而受到广泛推广和应用。

健康热线:0394-8289718
13523100008

地址:周口市八一中路军分区医院疼痛科

九成心血管疾病 源自不良生活习惯

心血管疾病是一种生活方式疾病,全球九成心血管疾病源自不良生活习惯,至今美国有 70% 的民众受各种心血管疾病困扰,心血管疾病已超过癌症成为全民第一杀手。如要避免成为下一个心血管疾病患者,就得远离不健康的生活方式。

对现代人来说,不健康的生活方式主要体现在不合理的膳食结构和缺乏运动两方面。高速的生活节奏,让人们失去了锻炼身体时间,每天因为忙碌而产生了诸多借口逃避保持健康最有益的方式——运动,使得人体抵抗力下降更易产生疾病。美国人则喜欢吃垃圾食品,如汉堡、薯条、炸鸡等,这种快餐也容易侵害人体健康,这主要跟膳食结构很有关联。

近年来,中国心脑血管病患者数量也直线上升,而在今后 10 年到 20 年间,随着中国经济发展和民众生活水平提高,还会有进一步上升的趋势。

很多年轻人不相信中风等心脑血管疾病会发生在自己身上,但等到深受其害时,就追悔莫及。目前,没有任何一种药物可以根治心脑血管疾病,要想不让疾病缠身,最好办法就是养成良好的生活习惯。人们往往将治愈疾病



的希望寄托于诺贝尔奖的医学发现,其实真正的健康掌握在自己手中。

来自于健康的饮食和不懈的运动,这比任何医学发现更为重要。未来中国民众的长寿计划,有以下三个秘诀:适当运动、合理膳食和一定的营养补充剂,另外加上充足的睡眠。这个健康方程式看起来的确简单,但是要做到却很难。比如那些美味但却没有任何营养的食品,对于很多人来说,仍然是挡不住的诱惑。对于喜欢吃肉的中国人来说,应该多吃鱼

或鱼油,蔬菜、水果和粗粮也必不可少,罐装食品和袋装食品则少吃。

运动对健康也很重要。普通人每天至少也应跑上半小时左右,当然步行、瑜伽等其他运动方式也可以,只要坚持就好。在健康饮食方面,除了要远离垃圾食品,有条件的话要补充定量营养剂。让人体补充一定量的营养物质,尤其是 L 精氨酸和多种维生素,同时辅之以有氧运动,就会使人体接近一种比较和谐而完美的代谢状态,从而保持健康。(新民)

HONDA
The Power of Dreams

巅峰之上

凌绝顶 尽揽 SUV 至高荣耀
更突破既有 挑战自我巅峰

新 CR-V

促销活动:11 月份购车送大礼包,并有机会抽奖

河南瑞盈汽车销售服务有限公司 地址:周口市北环路与大庆路交叉口向东 500 米路南
销售热线:0394-8564444 售后服务:0394-8584444

东风 HONDA **www.wdhac.com.cn** **东风本田汽车有限公司** 客服热线:600-680-6888/400-680-6622

博爱孕育讲堂

“一站式”孕育

调查显示,随着环境污染加剧、生活方式的改变、社会竞争、就业压力等因素,不孕不育的发生率逐渐上升。然而幸运的是,大多数不孕症患者是可以得到治愈的。

周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲说,针对不孕不育症的治疗,应对男女双方进行全面、系统地检查,确诊后,针对病因进行中西医结合治疗。

●男性不育的治疗

精液异常,如无精子症或精子减少症,应积极治疗原发病,也可采用激素、中药、针灸治疗。

精子运送障碍:如输精管阻塞、尿道上裂或下裂、睾丸鞘膜积液、精索静脉曲张等,均可进行手术治疗;因性功能障碍引起的,应对症治疗。

●女性不孕的治疗

宫、腹腔镜技术属于妇科内窥镜的范畴,是将现代光学、电学、图像传输学等多种高科技手段结合在一起,利用微型器械进行诊疗的技术。宫、腹腔镜技术集诊断和治疗于一体,手术时,只需要打开 2 到 3 个 5~12 毫米的小切口,将附带有手术刀和止血功能的长杆状远镜插入腹腔或宫腔,可以清晰观察腔内病变。在检查与治疗的过程中,医生的手和空气都不会进入腹腔,脏器的粘连几率减小,病人恢复快,术后妊娠率相对比较理想。

●双镜和壁,解决不孕难题

“宫腹腔镜联合术是当前治疗因输卵管堵塞、盆腔粘连、月经不调、子宫畸形、卵巢功能不健全、多囊卵巢综合症等导致不孕的先进技术。”上海长江医院不孕不育专家黄敏丽说,它集诊断、治疗于一体,将电子、光学、摄影等高科技应用于临床,利用镜体前部放大观察的部位,直观、准确发现病变情况,然后运用腹腔镜系统技术,在患者实施手术部位的四周开 3 个如黄豆大小的小孔,无需开腹即可在电脑屏幕前直观患者体内情况,施行精确手术操作,是传统剖腹手术的跨时代进步。

■名医堂

李巧玲

不孕不育科主任
原周口市中医院不孕不育科主任、荣获“万例手术无失误”荣誉称号、周口地区著名不孕不育专家之一。

毕业于河南省中医学院,长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究。特别是采用中西医结合的方法治疗各种女子输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常以及男子少精、弱精、精子成分异常等有较丰富及独特的诊疗理论与实践。有数篇医学论文发表在省、地、市媒体上,获得过多项科技成果奖。在从事如产科及不孕不育工作的 40 余年中,得到了广大患者的一致好评。

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 导丝手术费减免 1300 元。让有家的地方就有孩子
送子热线:0394-8366555

周口博爱妇科医院 健康热线:0394-8366555 00-18110011
院址: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 路车到路口下车即到
新农合定点医院