

豆 专 家

冬季喝豆浆更健康

冬天气干燥寒冷，人们容易出现咽喉干燥、嘴唇干裂、风热感冒、气管炎以及胃、肺、脾不适等病症，特别是中老年人由于自身调节能力下降，更容易得病。因此，冬季饮食应以滋阴、润燥、滋补为原则。营养专家给大家推荐经济、营养、实用的佳品——豆浆。

做豆浆有很多花样可以尝试，红枣、枸杞、银耳、绿豆、花生、灵芝等等都可以成为豆浆配料，不同的组合做出保健价值不同的各色保健豆浆，很有趣，喝了更健康。

推荐一：蜂蜜养颜豆浆

配料：干黄豆40克、绿豆35克、蜂蜜40克

制法：黄豆、绿豆浸泡，充分洗净后，装入营养王豆浆机杯体内，注入适量清水，选择好豆浆键，十几分钟豆浆做好，稍凉调入蜂蜜搅匀即可。

益处：滋润五脏、美容润肠、补气益血。



怕冷！睡觉莫穿厚衣服

这几天迎来了全国性的降温，天气更加寒冷。养生专家提醒大家，天气寒冷之季，一定要讲究起居，出行放慢速度，特别是睡觉不能选择过厚的衣服。

养生保健专家说，伴随着温度下降，摔伤、冻伤、感冒、交通事故等成为影响健康的主要因素。气温变化较大，较易诱发呼吸系统疾病、心脑血管疾病。雪天，老年人摔伤以手腕、股骨等处骨折的居多，年轻人则多是软组织挫伤。

从预防的角度看，老年人应减少户外活动，出行最好由其他人搀扶。行人出行时则要尽量放慢骑车或步行速度，避免滑倒。

有些人因天冷怕寒，冬天睡觉时总爱多穿些衣服。其实，这样做很不利于健康。养生保健专家解释说，因为人在睡眠时大脑、肌肉进入休息状态，心脏跳动次数减少，肌肉的反射运动和紧张减弱，中枢神经活动减慢，此时脱衣而眠，可很快消除疲劳，使身体的各器官都得到很好的休息。

由于人体皮肤能分泌和散发出一些化学物质，若和衣而眠，无疑会妨碍皮肤正常的“呼吸”和汗液的蒸发。衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环，造成体表热量减少，即使盖上厚被子，也会感到寒冷。因此，在寒冷的冬天不宜穿厚衣服睡觉。

(东保)

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

吃火锅时怎样保护好口腔

火锅浓汤的温度相当高，高温的食物依旧有较高的温度，必然会破坏口腔黏膜，引发口腔溃疡等口腔疾病，破坏口腔保健。

在冬季，口腔疾病患者在爱吃火锅的人中会有所增加。吃火锅引起的口腔疾病主要与口腔黏膜有关。因为火锅浓汤的温度相当高，高温的食物依旧有较高的温度，必然会破坏口腔黏膜，引发口腔溃疡等口腔疾病。有的人在吃火锅两三天后，常常会出现咽喉、牙龈肿痛，舌尖、口腔溃疡或出血，口唇疱疹，腹胀痛、腹泻、呕吐，甚至消化道出血等症状，有医学专家称之为火锅综合征。

如果你在火锅的食物搭配上多下些工夫，就可以尽量减少这些症状的产生。

1.多放些蔬菜。火锅中不仅要放肉、鱼及动物内脏等食物，还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻、补充人体维生素的不足，还有清凉、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，才有消火作用。

2.适量放些豆腐。豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，还可发挥石膏清热消火、除烦、止渴的作用。

3.加些白莲。白莲不仅富含多种营养素，还是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲，荤素结合有助于均衡营养，有益健康。



康。加入的白莲最好不要抽芽莲子心，因为莲子心有清心泻火的作用。

4.可以放点生姜。生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。

5.调味料要清淡。调味料如辣椒酱等，对于肠胃刺激大，使

用酱油、麻油等较清淡的作料可避免对肠胃的刺激，减少“热气”。

6.餐后多吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后可吃些水果。水果性凉，有良好的消火作用，餐后只要吃上一两个水果就可防止“上火”。

(健康)

英伦汽车

Englon Automobile

英伦强势出击

震撼钜惠

SC7系 (海景) 尊贵版

原价74888元 现价64888元

百年英伦 一脉相承 GPS+DVD+可视倒车雷达+赠送豪华装潢5件套

授权经销商

周口市同盛汽车销售服务有限公司

车站路店: 0394-6190508 淮阳分店: 0394-2685036
交通路店: 0394-8155111 沈丘分店: 0394-5221111

浙江吉利控股集团汽车销售有限公司 英伦品牌事业部 www.englincar.com 销售服务热线: 400-886-9888

博爱孕育讲堂

“综合疗法”治不孕 周到细心同样是关键

2010年8月13日上午，妹妹王晓云(化名)抱着5个月大的儿子，姐姐王晓霞(化名)挺着9个月大的肚子，满脸微笑地来到周口博爱妇科医院，真诚感谢周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲为她们姐妹二人圆了好“孕”梦。

几位正在医院就诊不孕的患者得知王晓云、王晓霞姐妹“回娘家”的消息后，纷纷来到会议室，请这对姐妹介绍在诊治不孕过程中的心得体会。看到这些渴望“早生贵子”的患者，姐妹二人完全体会她们迫切的心情，不禁潸然泪下。

晓云，结婚3年，一直没有怀孕，婆婆迫切想要抱孙子，丈夫天天盼着生个大胖小子。面对来自家庭、亲戚及同事的重重压力，夫妻二人去了不少医院求医问诊。漫长寻医路，谁怜求子心？一转眼已经是婚后第四个春秋了。

2009年5月的一天，晓云与朋友们闲聊时，无意中得知周口博爱妇科医院有一项治疗不孕不育的特色技术，不孕不育专家李巧玲不仅医技精湛，而且待人热情周到。在丈夫的鼓励下，王晓云找到了李主任。在了解晓云的病情之后，李主任为晓云安排了详细的检查，最后发现是输卵管严重堵塞，不进行手术疏通，很难怀孕。于是，李主任采用“美国 COOK 导丝技术”为其疏通了输卵管，并配合中草药治疗，不到一年的时间，晓云便有了好“孕”。

闻听此事，婚后一直不孕的姐姐王晓霞也来到周口博爱妇科医院，结果发现也是输卵管堵塞。与妹妹不同的是，姐姐输卵管堵塞的位置更难疏通，但为了帮患者圆“一定要生个孩子”的梦，博爱妇科医院的专家与远程专家会诊后，方才制订出一套切实可行的新手术方案，最终手术取得圆满成功。但患者面临的心理压力较大，导致手术之后仍然没有怀孕。针对这种情况，李主任采取了心理疏导和中草药调理术等“综合疗法”。经过李主任3个月的精心治疗，姐姐王晓霞终于也怀孕了。

这对来自驻马店市的姐妹对正在医治不孕的姐妹们说：“治疗不孕，一定要到有专业经验且能给自己全天候咨询提供贴心服务的医院，周口博爱妇科医院的医技水平是不容置疑的。”

——周口博爱妇科医院建院六周年——

“6元看妇科，10元做彩超”

大型慈善医疗活动

主办：周口慈善总会 周口市医疗救助基金会 周口博爱妇科医院

活动时间：11月10日至12月20日

活动1：6项妇科检查仅收6元，彩超仅收10元。

活动2：无痛人流、宫颈糜烂、子宫肌瘤等微创手术费最高减免1300元。

活动3：男性患者，同样享受优惠。详情请拨打8366555咨询。

周口博爱妇科医院

健康热线: 0394-8366555 00-18111111

院址: 周口市黄河路(原车站路)中段海通楼

乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车步行100米; 1、7、10、13路车到陈江口下车步行200米

新农合定点医院