

豆专家

冬季喝豆浆更健康

冬天气气干燥寒冷，人们容易出现咽喉干燥、嘴唇干裂、风热感冒、气管炎、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，更容易出现秋燥症状引起得病状。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。

(接上期)

推荐二：长寿五豆豆浆

配料：黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米按3:1:1:1:1的比例配料。

制法：将五豆按比例配好，浸泡6至12小时后洗净，放入营养王豆浆机杯体内，加入适量清水，选择“好豆浆”键，10几分钟自动熬熟即可饮用。

益处：富含多种营养成分，长期饮用能降低人体胆固醇，对高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等有一定的食疗作用，还具有平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫等作用，非常适合中老年人饮用。



家备生姜小病不慌

俗话说“饭不香，吃生姜”，其实生姜在防病方面本领很大。中医保健专家推荐了几种使用生姜治疗常见病的小窍门。

生姜切片擦背治疗风寒咳嗽：生姜切5至6片后用纱布包裹好，放入微波炉中加热，擦双侧肺俞穴约3至5分钟，可止咳化痰。

生姜加热治疗冻疮：生姜30克放入微波炉中，2分钟后取出，趁热用刀切成薄片涂擦患处，每日2次，连用2周，对早期冻疮和未破溃的冻疮有很好的预防和治疗效果。

生姜治疗头痛及牙痛：将生姜汁与麻油等量混合，再加入少许蜂蜜，擦拭头痛的部位。牙痛时，将磨碎的生姜和面粉混合成黏状物后，贴在牙痛侧的面颊部。

乌梅生姜治疗胃痛及腹痛：取两个乌梅置碗内，放入适量生姜汁及20毫升酱油、少许砂糖，然后冲入沸水趁热饮用，可止痛，对于小儿，还可以用毛巾沾姜汁，擦拭腹部，可减轻痛苦。

生姜外敷神厥穴治疗晕车：取新鲜生姜1片，贴于神厥穴(肚脐)，用伤湿膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴，用手指轻轻揉摩穴位，口中亦可再含一片鲜姜，也有一定的预防作用。

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

“味精有害”证据不足

●营养学家建议：1. 每人每天吃味精不超过4克；2. 最好是在菜肴做好将要出锅时放入；3. 老人以及患有高血压的人不宜食用过多味精

近日，英国一家媒体组织多位名厨、美食评论家和历史学家评选出食品历史上的10个“灾难时刻”，其中味精赫然位列其中，称味精摄入过多可使人出现眩晕、头痛等症。事实上，味精历来备受质疑：从老外声称的“中餐馆综合征”，到民间传味精导致脱发甚至癌症的说法等不一而足；然而，多年来对味精的科学研究仍未能证实味精对人体健康有害。

东方人对味精比较耐受

味精，化学名称是谷氨酸钠，是人体所需的22种氨基酸之一的谷氨酸与钠结合形成的盐。谷氨酸钠在1866年被德国化学家卡尔·海因里希·利奥波德·瑞特豪森用科学方法发现并确定，后由日本科学家提出了制造的方法。味精能对舌头上的味蕾产生刺激，引起鲜味的感觉，于是被作为一种调味料而广泛应用。

上世纪60年代末，国外有人声称吃完中餐后10多分钟出现了眩晕、颈背部和手臂麻木的症状，整个人感到乏力、心跳加快等。这些表现，后来被笼统地称为“中餐馆综合征”，并归咎于中餐中经常添加的味精。然而，之后的科学研究始终未能证实味精是导致这些症状的原因。据专家推测，上述症状可能与西方人的膳食结构中肉类较多有关，肉中本来就含有较多的谷氨酸，再吃味精便增加了血液中谷氨酸的水平，从而产生不适症状，而对于吃肉相对较少的东方人来说则很少出现这个问题。

成人过食味精未发现有害

2002年国外有研究发现，给实验小白鼠的食物中加入10%至

20%的纯谷氨酸钠，小白鼠就会患上视网膜病变。然而，这个剂量比人们日常调味的用量高出10倍多。而另一个实验发现，大量地吃纯味精的实验者之中偶尔有人会出现一过性的不适反应，而把大量味精加入食物中一起吃则未发现有不适应反应；有研究让成人男性每天吃多达147克味精，连续吃上一个月仍然没有不良反应。2006年，多位德国科学家一致宣称，每人每天按每公斤体重吃多达6克味精都是安全的。

有些研究得出味精可以导致肥胖，但也有研究经过5年追踪，得出味精与肥胖无关的结论。此外，有些学者担心谷氨酸会对婴幼儿的神经系统发育可能产生长期的不良影响。至于味精会导致掉头发、癌症等说法则无从查证。

饮食不能只追求“鲜”

专家指出，目前人们在饮食上首先注重食物的“色、香、味”，而对营养成分和对人体的滋养作用重视不足。例如，广东人喜欢把汤煲得很浓，这会把肉类等中的核酸熬出来，形成特有的鲜味，但核酸摄入过多会引起高尿酸血症，可引起痛风等病变。又如，很多餐馆的大厨师在油、盐、味精、酱料等的用量



上很大，配合火候便制作出味道奇妙的美食，但与此同时可能造成营养的损失和不健康成分的增加。另一方面，研究发现，用微波炉煮熟的食品在营养损失方面比大多数烹饪方式都要少，但口味却一般，不为人们所喜欢。专家表示，饮食不能过分追求鲜味，食物加工越少越好，烹调时加入的调味料也是越少越好。对于味精，专家提出下列3条建议：

1. 每人每天吃味精不超过4克（世界卫生组织推荐的用量）。考虑到味精对胎儿及婴幼儿大脑和眼球可能存在风险，建议孕妇及一岁以下的儿童不吃，以免产生婴幼儿发育缺陷（参照了美国的做法）。
2. 谷氨酸钠在高于120℃的温度中转变为焦化谷氨酸钠，不仅鲜味很低，吃进去还会有致癌作用，而且难以排出体外，因此不要在烧红或滚烫的锅中放味精，而应在菜肴做好将要出锅时放入。
3. 老人以及患有高血压的人不宜食用过多味精，以免味精中的钠升高血压。高汤、鸡肉、鸡蛋、水产品等本身已经富含谷氨酸，含有这些成分的菜肴中就不必再放味精了。（伍君仪）

防止长白发 多按摩头皮



人头发呈现两截颜色的现象。方舟子认为，除非人为漂白，已经长出的黑发自然变白是不可能的，因为头发里的黑素没有被除掉。

在治疗上，皮肤病专家建议首先要放松情绪，减轻精神压力，保持良好的心态，不但可以治疗病态的白头发，还可以推迟正常衰老中的头发变白。同时，可以适当使用生发水，里面含有的首乌等中药制剂可促进头发的营养，使之转变成正常颜色。饮食上宜清淡，多吃蔬菜水果和鱼类，避免煎、炒、炸的食品。可以口服维生素E和B族维生素，补充锌、铜、

铁等微量元素，例如可以口服葡萄糖酸锌片等。经过治疗，一般3个月到半年之后头发便会慢慢变黑。

在日常保健上，皮肤病专家建议运动要适量，避免剧烈运动，以免导致头皮缺血而产生白发。按摩头皮可促进血液循环，可进行梳头、头皮穴位按摩、自行轻轻敲打头皮等，均可延缓白发的出现。尽量避免使用对头皮有刺激性、敏感性的物质，例如不要用劣质染发剂染发，少用摩丝、发泥等定型剂等，电发、拉直等操作也应适可而止，用电吹风吹头发时温度不能太高。（伍君仪）

博爱孕育讲堂

不孕五年 喜迎孕育曙光

不孕女患者5年不孕，终于迎来健康宝宝！这是发生在周口博爱妇科医院里的真实故事，在她们幸运的背后，有太多不为人知的辛酸。专家呼吁，不孕不育及时治疗是关键。

5年不孕 终于迎来健康宝宝

今年12月5日家住商水县的冯女士抱着4个月的宝宝来到周口博爱妇科医院，带着锦旗对周口博爱妇科医院表示感谢。

据了解，冯女士今年31岁，因为人流手术后5年多都没有怀上孩子，冯女士曾和丈夫跑了不少医院，却被告之冯女士完全没有生育的希望，只有做试管婴儿。但是，由于试管婴儿的价格昂贵，而且失败率较高，小两口商量后决定放弃，打算再找新的医院治疗。两年前在听朋友介绍后，他们来到周口博爱妇科医院就诊，在了解患者具体情况之后，周口博爱妇科医院李巧玲主任为冯女士安排了系列检查，结果发现，冯女士输卵管严重堵塞，而且还患有慢性盆腔炎和子宫内膜异位症，这3个病症都是导致冯女士5年不孕的元凶。以李巧玲主任30多年的临床经验，她建议冯女士采取手术治疗的方式，并为她制定了详细的治疗方案，李主任与冯女士夫妇通过充分沟通，耐心讲解微创技术的优势，凭借周口博爱妇科医院先进的宫腹腔镜技术应该能让冯女士怀孕的几率大大提高，冯女士欣然接受手术。

数日后，周口博爱妇科医院为冯女士实施了腹腔镜分粘术、左输卵管系膜囊肿切除术、COOK导丝输卵管疏通术。由于微创手术创口较小，冯女士很快恢复了健康。去年12月，冯女士顺利怀孕，并于今年8月在周口博爱妇科医院顺利生下一名3.35公斤重的宝宝，周围的朋友都惊叹不已。

周口博爱妇科医院 权威专家温馨提示

很多非专业人士认为，“试管婴儿”是当代高科技助孕技术，所以即使手术费用再高，不孕患者也愿意去尝试。殊不知解决不孕不育症根本的办法在于治疗。“试管婴儿”不仅费用昂贵，而且成功率很低，仅有20%左右。周口博爱妇科医院拥有先进的宫腔镜、腹腔镜和美国引进的先进的COOK导丝技术，能够大大提高女性不孕不育患者的治愈率和受孕率，在此建议只要有一丝治愈希望的患者，最好还是选择自然受孕。

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

活动一：6项妇科检查仅收6元、彩超仅收10元；

活动二：无痛人流、宫颈糜烂、子宫肌瘤等微创手术费最高减免1300元；

活动三：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 0394-8366555 地址：周口市黄岗路（原车站路）中段路南 乘车路线：乘3、4路车到黄岗路口下车步行100米；1、7、10、13路车到陈门口下车步行100米

新农合定点医院