



吃粗粮，并非人人有益

功效，于是天天早上给已经长啤酒肚的老公熬十谷粥。不料，老公吃了几次便嚷着说，喝了这个粥胃里发酸。这话让李小姐觉得一肚子委屈，自己辛辛苦苦一大早熬粥，老公倒不领情，到底是老公不喜欢自己做的粥，还是他真的不能喝十谷粥呢？

专家说，十谷粥的搭配方法比较多，比较经典的搭配方法是糙米、小米、小麦、荞麦、燕麦片、黑糯米、薏苡仁、白米、芡实及莲子，也有加入红高粱、玉米、山药、黄豆、绿豆、红枣、红豆和枸杞子等配料的。

在这些配料中，小米、玉米等会在消化过程中产生酸性物质，对于有胃病的人来说，食用后会出现胃中发酸、胃中发热感或反酸，严重的还会出现胃痛加重的情况；而糙米、燕麦、高粱等由于含有较多纤维组织，质地较硬，对于胃内有糜烂、溃疡的患者可能会加重病情；而像糯玉米、豆类等，进食后会产生气体，从而加重消化不良的症状。而李小姐的老公患有慢性胃炎，所以他一吃十谷粥就反酸。因此，看来好心未必能办好事，胃病人吃粗粮，实在要谨慎。

胃病患者“粗粮细做”

难道胃病患者就不能碰粗粮了吗？十谷粥的确有很多保健作用，不能说绝对不能吃。

首先，十谷粥中过多的纤维组织对胃病病人来说是不好的，但对于便秘病人来说却是福音。它可以促进肠道运动，促进肠道有益菌增殖，是一种纯天然的通便剂；而且膳食纤维还能与胆汁中胆固醇结合，促进胆固醇

的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。

另外，由于粗粮较难消化，因此进食后有饱腹感，且真正被吸收的碳水化合物比较少，这一特点对于糖尿病和肥胖病人来说非常有用。还有就是，谷米粗粮与精米相比，含有更多的维生素 B1，能够改善消化功能，对神经功能也有一定的保护作用。专家的意见是，好处多多的十谷粥，稍微改变一下做法，也许胃病患者就能对胃口。

像李小姐老公这种情况，只是一般的浅表性胃炎，胃内没有明显的糜烂和溃疡，所以还是可以吃十谷粥的，如果觉得有反酸，可以把小米去掉（小米容易引起胃酸增加）。但如果是胃内糜烂较明显或在消化性溃疡的发作期，还是不吃为好。

如果嫌粗粮太硬，刺激胃黏膜，则可以适当减少糙米、燕麦、高粱的量。另外，还可以采取粗粮细做的方法，使用豆浆机将十谷打成浆，这样就可以在保持维生素的情况下，避免对胃的刺激，但这样通便及减肥的效果可能会略差一些。

吃粗粮原则

专家表示，吃粗粮要记得一个原则：除了作为辅助治疗用之外，比如辅助治疗糖尿病，主张多吃，甚至可以用杂粮取代常规饮食。在饮食上，粗粮都应该放在辅食的位置上，不必每餐都吃。比如想通过它来调整大便或是减肥，每天 1 次就可以了。大便及体重正常后，一周吃 2~3 次就行了。（张华）

腔镜手术疑问解答（一）

毫米是我们日常生活中经常用到的计量单位，以毫米计量的妇科微创技术已经诞生：电子阴道镜、宫腔镜、腹腔镜等，先进可视系统的成熟应用，能让医生通过探入体内的小镜头看到官腹腔的实际情况，解决了原本需要 10~20 厘米的手术切口才能解决的问题。从厘米到毫米虽然是很小的变化，却减少了女性的痛苦，增加了手术的安全性和人性化的关怀。

周口博爱妇科医院的官腹腔镜微创技术已成熟应用，针对官腹腔镜手术的一些常见问题，博爱专家作出解答。

一、妇科腹腔微创手术能治疗哪些疾病？

1. 诊断各种疑难病症：如急性腹疼、慢性盆腔疼、子宫穿孔、不孕症、痛经等。

2. 治疗各种类型的宫外孕、保守治疗宫外孕（保留输卵管）、盆腔粘连、子宫内膜异位症、卵巢子宫内异位囊肿、卵巢良性畸胎瘤、卵巢囊肿、子宫肌瘤、各种盆腔肿物、输卵管绝育、输卵管再通。

二、一次手术可以同时治疗妇科疾病和胆囊结石吗？

如果患有妇科疾病（如子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕等）同时患有胆囊结石胆囊炎，传统的手术是先行外科行胆囊切除术，住院 7~10 天，2~3 个月后再进行妇科手术治疗，住院 10~15 天。两次住院，两次麻醉，两次手术，病人损伤大，痛苦大，住院时间长，费用高，家属需要耽误较长的时间往返照顾病人。如果实行腹腔镜微创妇科、外科联合手术治疗，只需住院一次，约 3~5 天，一次麻醉，可同时切除胆囊及妇科盆腔肿物，24 小时即可下地活动，进食早，术后恢复快。

三、“打眼”手术可靠吗？

部分病人存在顾虑，认为“打眼”手术不如开腹手术更直观，更可靠，其实不然。腹腔镜手术是通过改进手术操作方法及手术器械，使手术操作更方便、更可靠。腹腔镜手术视野更清晰，手术操作更细致，出现并发症的可能性更小。

四、肥胖病人能实施腹腔镜手术治疗妇科疾病吗？

肥胖病人更适宜腹腔镜手术治疗。肥胖病人实行开腹手术，由于切口大而深，皮下脂肪易液化，故容易引起术后切口感染、切口疝等。另外，肥胖病人呼吸功能明显低于体重正常者，术后肺感染、肺不张等并发症也明显高于体重正常者。如果行腹腔镜手术，肥胖病人和体重正常者在伤口大小、手术时间长短、对肌体损伤及术后并发症的发生率上无差别。腹腔镜手术切口感染、肺部感染等并发症的发生率低于开腹手术。

优惠活动早知道

“百姓放心就医新体验”大型公益活动

活动时间：2010 年 12 月 25 日~2011 年元月 25 日

2011 年元旦，周口博爱妇科医院开展“百姓放心就医新体验”大型公益活动。

放心一：6 元体验精准检查

放心二：规范诊疗，收费公开透明

放心三：专家亲诊，手术过程透明

活动详情请拨打 8366555 进行咨询。

冬季喝豆浆更健康

推荐三：红枣枸杞豆浆

冬天天气干燥寒冷，人们容易出现咽喉干燥、嘴唇干裂、风热感冒、气管炎、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，喝了更健康。

红枣枸杞豆浆

配料：干黄豆 60 克、红枣 15 克、枸杞 10 克。

制法：将泡好的黄豆洗净，红枣去核洗净，枸杞洗净，装入“营养王豆浆机”杯中，加入适量清水，选择“好豆浆”键，十几分钟自动熬熟即可饮用。

益处：补虚益气、安神补肾、改善心肌营养，对心血管疾病患者有一定益处，增强人体免疫功能。（曹金丽）



英伦汽车

Englon Automobile

英伦强势出击

震撼钜惠



SC7系

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.engloncar.com 销售服务热线：400-886-9888

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