

过敏者应多补充抗过敏食物



过敏者要注意饮食营养均衡，戒烟限酒，可以多吃一些具有抗过敏效用的食物，加强机体的防御能力。需提醒的是，某些食物即为致敏原，过敏者要根据自身情况加以辨别。

过敏者饮食原则

保证充足的蛋白质和铁。饮食中应多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等。

多吃新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜可补充各种维生素和无机盐，一些果品类食物不仅可以祛痰止咳，而且能健脾补肾养肺。

忌食海鲜类、肥腻及易产气食物。鱼虾、肥肉易助湿生痰；产气食物如韭菜、地瓜等对肺气宣降不利，故均应少吃或不吃。

饮食宜清淡，忌食刺激性食物。

除了含活性乳酸菌食品(如酸奶)有抗过敏的作用外，其他抗过敏食物有以下几种：

紫苏：日本料理中常用到紫苏。紫苏是药食两用植物，具有消

痰、润肺、止痛、解毒等功效。紫苏所含的亚麻酸是人体必需的脂肪酸，可在人体中转化为DHA，不含胆固醇，对人体具有显著的保健功能，尤其适合孕妇、儿童食用。

大枣：日本学者研究发现，红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生。中医对红枣有很高的评价，仅古代医学家张仲景在《伤寒杂病论》中，用红枣的古方就有58种。过敏者可以服用红枣10枚，生熟均可，每日3次。不过，红枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃，否则会破坏其中的维生素C。此外，红枣含糖量高，性偏温热，所以牙痛、便秘患者不适合吃。

蜂蜜：每天喝一勺蜂蜜可远离季节性过敏症状。不要高温加热，需要长时间坚持喝，对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。蜂蜜中含有微量的蜂毒，有文献报道蜂毒可用于治疗支气管哮喘；蜂蜜含有少量的花粉粒，常喝会对花粉过敏产生一定的脱敏作用。蜂蜜能够

预防过敏的原因或在于此。

金针菇：其中的赖氨酸和精氨酸含量特别丰富，且含锌量较高，两者都能促进儿童的智力发育和成长。经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物。金针菇所含的蕈菌多糖等物质具有提高人体免疫力、抗菌消炎、防御肿瘤的作用。金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。

胡萝卜：研究发现，胡萝卜中的β-胡萝卜素能调节细胞内的平衡，有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。凉拌生吃胡萝卜并不能被很好地吸收利用，合理的食用方法有两种：一是将胡萝卜切丝，用足量的油炒；二是将胡萝卜切块，与肉一起用压力锅炖15~20分钟。

绿茶：茶叶中含有大量酚类化合物——儿茶素，能够减轻花粉症等过敏病症。这种有用物质在制作红茶的过程中会因发酵而消失，而在制作绿茶过程中由于没有发酵而得以保留，新鲜绿茶效果最好。

薏米：《神农本草经》将其列为上品，治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。其中的糖蛋白成分具有抗补体活性作用，与抗过敏有关。薏米还对紫外线有吸收能力，其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果，内服可使皮肤光滑，减少皱纹，消除色斑。(杨玲)

冬季养生“红”食

红糖：能活血散寒、补血益气。用60克红糖、6枚去籽红枣、15克老姜煮水代茶饮，对妇女月经不调、闭经等疾病具有辅助治疗作用。

花生：特别是红皮花生的皮，可增加身体血小板含量和质量，对治疗贫

血有益。花生皮里还含有大量的维生素B1、B2和维生素E，具有抗氧化作用，可抗衰老。

红粥：用红糖、花生、红豆、红枣煮成的粥叫四红粥，能充分发挥各自的作用，营养会更好。还有一种做法，用带皮花生适量、红豆50克、红枣7枚熬粥，对治疗贫血或缺铁性贫血有益。

红薯：红薯的营养十分丰富，含有

大量的糖、脂肪、蛋白质和各种维生素、矿物质，还有胡萝卜素及抑制癌细胞生长的抗癌物质。红薯所含的这些成分有很强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌抗癌作用。

红豆：亦称赤小豆，含有多种维生素和微量元素，尤其是铁和维生素B12，有很好的补血和促进血液循环功能，妇女经期时间长、血量多的人可以多吃，孕妇多吃红豆还能有利产后催奶。红豆30克、红豇豆30克、红枣10~15枚洗净，同放在锅中加适量的水煮熟食用，每日1剂，早晨空腹或晚上临睡前服，可清热解暑、补血降压。

红枣：红枣又名大枣。现代药理研究证实，红枣性味甘平，含有丰富的维生素和营养物质，被誉为“天然维生素丸”。民间也有“天天吃大枣，一生不显老”和“五谷加大枣，胜过灵芝草”的谚语。(展士珍)

名院推荐：

本栏目向市民推荐医疗技术水平高(或具有特色)、医院信誉好的医

周口市新农合医保定点医院

周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。

地址:周口市大庆北路 电话:8288120

院，欢迎广大群众推荐，愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目，让本栏目成为患者寻医购药的好所在，感谢你对本栏目的支持。
推荐电话:0394-8166126

头疼头晕哪里看

周口耳鼻喉医院

主治医师:王银邦

主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)

地址:周口市火车站北300米路西

电话:0394-8380632

骗取新农合资金、医疗乱收费、无证行医、医疗事故、雇用医托、出售假药、医院出租承包科室……

监督

热线

13592220126
13781236956
13949993566
15139481255

发现以上情况，请拨打监督热线电话，我们将在第一时间关注您的呼声，通过记者的调查与呼吁，引起有关部门的重视，让您的合法权益得到维护。

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

人流后造成输卵管粘连致不孕

赵女士：你好！我今年32岁，有一个孩子，我曾做过4次人流，现在很想再生一个却一直怀不上。到医院检查是右侧输卵管不通，曾通过两次水，打了4盒人体胎盘组织液，现在一直在治疗；我月经量少，但每次很准时，相差也不超过前后两三天，颜色也没问题，请问医生，我这样的情况能治好吗？月经少是不是代表卵巢功能降低了呢，该怎么办？

周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲：

月经反应子宫内膜及卵巢功能的问题，卵巢的功能是分泌正常的激素，维持月经及排卵，如果出现异常直接影响正常的生理功能，导致不孕症发生。但目前您还有输卵管阻塞的问题，这也是影响您不孕的重要原因。输卵管根据形态由内向外分为4部分：间质部、峡部、壶腹部、伞部。

临床上，有80%的不孕症患者是由于输卵管因素造成的。输卵管阻塞常因人工流产、自然流产、药流、引产、不洁性交、盆腔感染等引起输卵管壁粘连、充血、水肿而阻塞，导致精子与卵子不能够结合，最终导致不孕症。我院是完整按照世界卫生组织人类不孕不育诊疗标准建立的现代化医院，资深专家采用国际最先进的宫腔镜、腹腔镜技术联合美国COOK导丝直接作用于病变部位，直视下状态下疏通生殖通道。

这项手术不开刀、保全子宫、安全、无痛苦、不损伤正常组织、不影响生理功能，治疗效果很好。建议您来我院详细检查一下，明确输卵管现状，及早进行治疗，不要错过怀孕的最佳年龄。

专家介绍

李巧玲：不孕不育科主任
★原周口市中医院不孕不育科主任
★现任周口博爱妇科医院不孕不育科主任

李巧玲毕业于河南省医学院，长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究，擅长各种久治不愈的不孕不育疾病。特别是采用中西医结合的方法治疗各种输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常、多囊卵巢以及男子少精、弱精、精子成分异常等有较丰富及独特的诊疗理论与实践。发表多篇医学论文，获得过多项科技成果奖。从事不孕不育工作40余年，得到了广大患者的一致好评。

诊疗范围：

女性：不排卵、习惯性流产、卵巢囊肿、乳腺疾病、输卵管不通、月经不调、妇科肿瘤等女性不孕症。

男性：少精症、活力低下、精液不液化、阳痿、早泄、前列腺炎、睾丸炎等男性不育症。

“博爱在我心中” 有奖征文启事

为回顾周口博爱妇科医院的发展历程，记录该院6年来所取得的成就，讲述博爱与患者之间的感人故事，展示博爱人昂扬向上、追求卓越的精神风貌，倡导时尚就医新理念，周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合举办“博爱在我心中”有奖征文活动。具体事项如下：

一、征文宗旨

体现博爱品牌、博爱理念，展现博爱人热情、耐心、主动、真诚的风采。

二、大赛主题

博爱在我心中。

三、主办单位

周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院。

四、参赛细则

1.作品要求：作品体裁不限，小故事、散文、通讯、诗歌、图片均可，字数在1200字左右。作品内容要求健康向上，感染力强，标题

自拟。

2.投稿方式：来稿请邮寄至周口博爱妇科医院或将文章用电子邮箱发送至boai120@126.com(来稿请注明详细通讯地址、联系方式)。

3.投稿日期：即日起至2011年12月31日。

4.评奖方式：评审团队为主办单位有关领导。来稿将择优在《周口晚报》每周五的健康周刊发表(稿酬每篇300元)，并为作者建立两年博爱健康档案，每年提供一次免费健康体检；同时，可参加每季度的“好作品评选”，届时评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖5名，获奖名单将及时在《周口晚报》刊登，统一颁发荣誉证书与奖品。活动结束后，将评出年终奖1名，奖金800元。

5.稿件版权：本次活动的主办单位对所有参赛作品拥有编辑、整理等权利，包括整理后的版权，作者对作品的出版和发表拥有署名权。

周口博爱妇科医院

健康热线：0394-8366555 QQ: 133120114
院址：周口市黄河路中段路南 网址：www.8366555.com
乘车路线：乘3、4路车到黄河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。