



洋快餐的八个秘密

美国儿童的肥胖问题已经达到危机水平，快餐等垃圾食品被认为是罪魁祸首。近日，美国儿科专家大卫·鲁德维格和纽约大学营养学教授马里恩·奈斯托尔在对快餐行业进行长期跟踪调查后，总结出“快餐不为人知的8个秘密”。

1. 每年广告耗资巨大只为吸引儿童。全球快餐广告费每年高达100亿美元。
2. 快餐商赞助的研究不科学。一项大规模回顾研究分析了几百项有关牛奶、果汁和汽水健康作用研究得出的结论，其中由快餐商赞助的研究都不科学。
3. 快餐商给职业营养师协会提供大笔捐赠。美国营养师协会接受快餐公司的赞助，并成为快餐食品广告冠冕堂皇的权威靠山。
4. 食物加工工序越多，利润越高，但越不健康。为了最大限度地追求利润，快餐食物往

- 往经多道加工工序而变得高热量低营养。
5. 食品加工程序越少，饱腹感越强。新鲜苹果富含纤维和营养，一旦加工成苹果酱或苹果汁，这些营养就会发生丢失，而且并不能充饥。
6. “健康替代食物”不健康。运动饮料和维生素饮料是可乐的替代品，但它们含有大量的糖和热量，并不健康。
7. 贴着健康标签的食品不见得健康。“零反式脂肪”或“含全麦”等字眼会造成健康假象。实际上，这些食品中营养少，盐、糖和饱和脂肪的含量却高。
8. 行业压力改变营养指南。1977年，美国公共健康官员欲将“减少肉食摄入量”的忠告写进《美国饮食目标指南》，但迫于压力而模糊地建议“选择低饱和脂肪的肉类、禽类和鱼类”。

(据《生命时报》)



透析者不是弱者

著名作家史铁生先生在2010年的最后一天匆匆离开了人世。我们在为他“职业是生病，业余是写作”，从关注“残疾的人”到关注“人的残疾”思考感动的同时，也感谢医学技术的发展，让肾脏完全失去了功能的史铁生可以依靠透析技术多活了十几年，使这位深邃睿智的思想家有机会留给我们许多高质量的文学作品。

各种肾脏疾病，不管病因是什么，多数进展的最终结果都是导致慢性肾衰竭。当肾脏功能下降至10%以下时，我们称为终末期肾脏病(慢性肾衰竭，或称尿毒症，英文缩写为ESRD)，这就意味着患者自身的肾脏失去了排毒排水的功能，身体产生的废物在体内累积不能排出，患者会出现恶心、呕吐、浮肿、贫血、高血压等症及心力衰竭等情况，此时需要及时进行治疗。

据统计，ESRD的发病率在世界范围内呈持续增高趋势，尤其是发达国家每年新发生ESRD病人增长最快，达8%以上。日本这个有着1亿多人口的岛国，透析者在2009年年底已达29万多名，最长的透析病人存活时间已超过40年。美国、新加坡以及我国香港、台湾地区的情况大致如此。目前我国的透析医疗技术达到发达国家水平，我国透析病人最长存活时间也超过25年。

经过一段时间规律透析的患者可以逐渐适应透析过程，好的治疗方案不会使患者感觉明显不适，逐渐可以恢复正常的生活和工作，基本达到健康人标准，我们称他们为透析者，而不称为患者。影响透析者回归社会的原因分为两大类：一类是包括透析在内的综合

治疗不当，通常与存在治疗误区或医疗经费不足有关。第二个原因来自透析者自身的不良心理状况，过分焦虑、抑郁、自卑，以至于不能融入社会生活中。

史铁生先生是典型的身残志坚的代表，他在下身残疾加双肾坏死的情况下，乐观对待自己的不幸，积极学习肾衰竭和血液透析知识，主动和医生讨论自己的病情。由此就会产生一种对疾病的控制感，会产生“一切事情的发生和发展都在我的意料之中”的心理暗示，这对增强自信心、减少焦虑和压抑情绪是十分重要的，而且也可以主动参与到自己的治疗中来。

史铁生在《病隙碎笔》中将生病视为别开生面的游历，由病悟理，妙语哲思挥洒于字里行间。他写道：“生病也是生活体验之一，甚或算得一项别开生面的游历……漂流是自觉的勇猛，生病是被迫的抵抗；漂流、成败都有一份光荣，生病却始终不便夸耀……生病的经验是一步步懂得满足。”史铁生先生对疾病、对死亡的深刻思考再证明身体残疾不可怕，心的残疾最可怕。透析者不是弱者，完全可以用自己恰当的方式回报社会，为人类发展作贡献。

网站: www.hntjshbyy.com
电话: 0392-7221333
免费电话: 800-9191-555



3·18 爱肝日的由来及意义

□鹤壁市传染病医院 史保生

全国爱肝日是在我国丙肝、酒精肝、脂肪肝等肝炎肝病发病率逐年上升、乙肝防治形势依然严峻、人民健康面临严重威胁情景下，为动员群众，广泛开展预防肝炎肝病科普知识，保障人民身体健康而设立的。2004年，全国人大、卫生部等部门率先提出并设立了全国爱肝日，规定每年的3月18日为全国爱肝日。每年选一个主题，全国各地每年在这一天以多种形式开展爱肝科普公益活动。

2008年3月18日，在“迎奥运全国爱肝日科普宣传”活动中，多家医院联合发布了内容如下的爱肝宣言：

- 一、诚信行医，依法维权：1.恪守医德，诚信为民。严格执行国家现行卫生法律法规。2.依法办院，规范行医。坚决不做虚假广告，不扩大宣传疗效。3.以人为本，救死扶伤，提高医疗服务质量，控制医药费用。维护人民群众身体健康和生命安全。4.尊重、维护患者知情权、隐私权和选择权。满足群众基本医疗需求。
- 二、科学诊疗，治疗规范：1.博采众长，中西结合。精益求精，全面发展。做到诊断准确，治病高效。2.健康所系，生命相托。提高专科治

疗高精尖优势。3.突出特色，规范服务。为患者提供科学、高效、个性化特色医疗服务。4.努力挖掘中医药潜力，推进中医药继承创新，充分发挥中医药在肝病防治中的作用。

三、预防为主，防患未然：1.坚持预防为主、中西医并重、防治结合的卫生方针，采用适宜技术，按时接种各种疫苗。2.弘扬中医“治未病”思想，实施“健康中国”战略，积极进行体育锻炼，做好保健养生各项活动，增进人民健康体质。3.人人参与，爱肝护肝。大力宣传爱肝科普知识，广泛进行预防肝病健康教育，提高公众自我保健意识。4.增强公共卫生服务能力，保证服务安全和质量，提高人民健康生活水平。

2011年爱肝日宣传主题是“爱肝你我同行，构筑健康长城”。目前，爱肝护肝已成为全国人民共同而有组织的健康促进活动。



常吃草莓身体灵活

美国哈佛大学医学院一项新研究发现，常吃草莓可提高身体灵活度，防止罹患帕金森氏症。

哈佛大学科学家指出，这是因为草莓中富含黄酮类抗氧化剂花色苷。研究分析了4.9万名男性和0.8万多名女性的健康数据后发现，无论男女，每周吃2~3杯草莓等浆果可使患帕金森氏症的危险降低40%。帕金森氏症的典型症状是与身体灵活性密切相关的“抖”、“僵”、“慢”和“易跌倒”，主要表现为患者动作缓慢，手脚或身体其他部分震颤，身体失去了柔软性，变得僵硬。

研究人员指出，除了草莓，各类浆果、苹果、巧克力和柑橘类水果(特别是红色或紫色水果、蔬菜)都有助于提高身体灵活度。

(据《生命时报》)

双镜联合COOK导丝带给女人好“孕”

在爱民医院不孕不育科，一对夫妇手捧鲜花，不断向张主任致谢。笔者在与当事人的交谈中，知道了事情的原委。

王女士今年36岁，结婚多年一直不孕，夫妇二人四处求医，却毫无结果。王女士心里很是痛苦，她明白，即便丈夫再爱自己，但没有孩子依然是他们婚姻里最大的障碍。看着跟自己同一年结婚的夫妇都有了小孩，王女士又是羡慕又是遗憾。

后来，听说爱民医院治疗不孕不育疗效很好，多年来让数以千计的不孕不育患者达成心愿。王女士心里又燃起了希望。于是，夫妇二人立即来到爱民医院，向不孕不育专家求助。

经过详细检查，专家告诉王女士她多年不孕的原因：双侧输卵管堵塞严重。随后，为她实施宫腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术。手术不到一小时就结束，非常成功。由于是不需要开腹的微创手术，对患者造成的疼痛大大减轻，术后恢复得很快。王女士术后5天就出院了，专家还细心地叮嘱王女士要注意什么，并告诉她有什么事可以随时打电话。

据专家介绍，宫腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术，达到了治疗不孕的理想效果。出血少，创伤小，手术切口仅3毫米，愈后无瘢痕，降低了手术风险，减少了病人痛苦，是目前诊疗不孕症中当之无愧的医学高科技“明星”。

(爱民)

本版主持人: 医疗·健康新闻部主任王淑云
电话: 13939258016
E-mail: yljxwb@163.com

健康超市
刊登内容: 药品、医疗器械、养生保健等
订版电话: 18203925813

助听器让您聆听清晰 西门子助听器终端用户推广活动

活动时间: 2011年3月1日~3月31日
鹤壁市西门子助听器销售全系列盒式机、耳背机、耳道机。凡选配西门子逸动101以上全系列单台耳背机、定制机均可获赠精美礼品一份，还将免费延长产品保修期1~2年。礼品数量有限，赠完为止，详情请咨询市区各营业店。

新区第一人民医院三楼耳鼻喉科听力门诊 3338033
老区第一人民医院对面西门子助听器专卖 2696466

搓脸吹气防皱纹

虽说皱纹是记录一个人经历的印记，但毕竟爱美之心人皆有之，没有皱纹的，会琢磨怎么防脸衰老；有了皱纹的，会想尽办法淡化它。这里就介绍几个小动作，常做做，有防止脸衰老的效果。

中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授说，对于面部，最明显的岁月痕迹是法令纹和眼袋等肌肉萎缩、皮肤松弛问题。

推法令纹。法令纹是面部肌肉下垂的产物，通过按摩可以改善这一状况。用中指和无名指沿着法令纹向上推10次左右，再从鼻翼将两手指拉到耳朵位置。

搓脸。为刺激面部皮肤、肌肉、神经、血管等，可五指并拢，双手摩擦微热后，紧贴面部，轻轻上下抹动，可增进面部血液循环，改良组织新陈代谢，加强肌肉弹性。可以重点按摩额、颧骨部位肌肤，持续3~5分钟。

吹气。吹气也能防止面部衰老，闭嘴使劲吹气，连续用力发“屋”的读音，发音时注意嘴的四周鼓起来，然后放松，使嘴唇周围的皮肤得到运动。

(据《健康时报》)



爱国的力量举行“情系三八，感恩回馈”活动

活动内容:

- 一、五大妇科检查全免费: 1.常规妇科; 2.白带常规; 3.白带常规; 4.早孕检测; 5.数码阴道镜检查;
- 二、宫腹腔镜微创治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、宫外孕、不孕症、子宫全切、输卵管、COOK导丝输卵管疏通等手术全部半价;
- 三、宫腔镜下无痛人流术(人流)代惠200元;
- 四、美国LEEP刀治疗宫颈病变优惠200元;
- 五、TCT宫颈筛查优惠30%。

活动时间: 2011年3月1日-31日
咨询热线: 0392-3326120

鹤壁市爱民医院