

炒菜勾点儿芡 有人陪着吃

## 5 招帮老人开胃

人到老年,各种生理机能开始减退。在消化系统方面表现为舌头上的味蕾减少,胃酸分泌不足,加上老人嗅觉细胞减少,对食物的香味不敏感,真是难得有个好胃口。如何能唤起老人的食欲?以下一些小招数能帮助你。

**多吃含锌的食物。**锌参与味蕾素的合成,有增强味蕾机能和营养味蕾、促进食欲的作用。蘑菇、山核桃、豆类、海产品等食物不仅锌含量丰富,而且易被人体吸收、利用。

**勾芡淋汁增加味道。**做菜时,可以在水煮的食物上勾芡淋上汁再入口。这样甜味和咸味只浅浅

铺在食物表面,不但可以满足舌头的欲望,也不必担心摄取过量的盐和糖。

**来点音乐放轻松。**人的胃肠蠕动以及消化液的分泌,与精神状态有关,播放些轻松的音乐,可改变老人的心情,进而增进食欲。

**多人共餐更好吃。**热闹的用餐气氛会改变老年人的心情。对于有沮丧、压迫感等心理障碍的老年人,多人一起用餐会有帮助。

**少量喝点低度酒。**饭前饮少量的低度酒,如葡萄酒有助开胃,但不宜饮用大量汽水和啤酒。

(据《生命时报》)



**“健康110” 维权在行动**

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是在就医中遇到的纠纷和疑虑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及您在求医问药中的感受和经历都可以向我们倾诉。

电话: 3322234 18739239232  
QQ群: 135790073

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016

E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心

保健与健康讲座

## 寡糖的生产状况与功能

自然界许多生物体中存在着各种寡糖,如大豆中的棉子糖、洋葱中的果寡糖及人乳汁中存在的多种寡糖等。此外,自然界存在的各种多糖经特定的生物降解或化学降解后,可以得到各种结构不同、聚合度不同及生物活性不同的寡糖链。如此构成了自然界多种不同功能的活性寡糖化合物。近年的研究表明,无论是在基本的生命过程中,还是在疾病的发生和发展中,都涉及寡糖链的参与。

近年来,功能性寡糖的开发已成为国际生物技术领域的重要课题和研究热点。它的开发依赖于新酶种、新菌种及新的酶工艺的应用,化学合成方法会慢慢淡出。

在国际上,寡糖产业作为一个重要的生物技术产业,市场化品种已有20多种,正在研究的品种有近百种,年产量10多万吨,并催生了300多亿美元的功能食品市场及100多亿美元的功能饲料市场,而且每年仍以10%的速度增长,有几个品种年产量已达几千吨甚至万吨以上。日本目前寡糖年产量近4万吨,产量最大的是异麦芽糖寡糖,超过1万吨,其次为果寡糖和半乳糖。

我国对功能性寡糖的研发已有10年之久,取得了不少研究和开发成果。目前能实现规模化生产的产品有异麦芽糖、果寡糖、大豆寡糖、异麦芽酮糖、壳寡糖、甘露寡糖、半乳糖、木寡糖、乳果寡糖和海藻寡糖等。与此同时,科学家对壳寡糖、海藻寡糖、甘露寡糖、肝寡糖等进行了抗肿瘤、抗病毒、抑菌等功能的研究;对应用于寡糖开发和生产的几丁质酶、甘露聚糖酶、肝寡糖酶、唾液酸酶等,进行了从基因结构、纯化、特性到寡糖生成的研究;开发了十几种有特殊功能的寡糖物质及寡糖的衍生物,其中有些产品已进行中试研究。

寡糖并不能被人体的胃酸破坏,也无法被人体消化酶分解。但它可以被肠中的细菌发酵利用,转换成短链脂肪酸及乳糖。随着结肠内发酵方式与吸收状态不同,这些无法直接吸收、却能发酵的碳水化合物,每克约可产生0大卡~2.5大卡的热量。

壳寡糖是壳聚糖降解的产物,它们的聚合度一般在20个单糖以下。研究可开发壳寡糖具有特殊的意义。

壳寡糖以其原料的丰富和多样性见长,这是其他任何一种寡糖无法与之相比的。甲壳素的生物质量仅次于纤维素,作为可再生资源,每年可获得量大于亿吨,而且来源丰富,除了最为常见的虾和蟹之外,已经利用的还有酵母等真菌和蚕蛹。因此,甲壳素、壳聚糖和壳寡糖完全是一个可持续发展的生物工程产业。



## 专家答疑 妇科 宫颈糜烂能彻底治愈吗

**患者问:**我42岁了,近一年来发现白带增多、颜色发黄,医生说得了中度宫颈糜烂,以前听人说过宫颈癌,就怕自己会患上,用激光、冷冻治疗过,但总是反复发作。请问有没有更好的治疗方法?

**市爱民医院妇科专家答:**年龄偏大是目前宫颈糜烂不能彻底治愈的一大原因,据统计,30岁以下的女性由于人体的抵抗力比较强,宫颈糜烂的复发率相对较低。而随着年龄的增加,人体抵抗力减弱,因此30岁以上的女性容易复发。

以往采用的激光、冷冻等物理治疗方法,只是将表面病灶清除,深层的病灶还留在宫颈内,过一段时间又会复发,不能彻底治愈。糜烂不及时彻底治疗会发展成重度宫颈糜烂,极易诱发癌变。

市爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技

术,治疗中度、重度宫颈糜烂仅需十几分钟,LEEP刀技术不仅治疗时间短、副作用小、无须住院,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性一样可以放心使用,治疗同时可取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查,TCT宫颈筛查是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

**专家提醒:**全世界每年有20多万名妇女死于宫颈癌,每个成年女性每年应至少做一次全面妇科检查,98%以上的宫颈病变患者体内都能检测到HPV,宫颈细胞学异常发展为宫颈癌一般需要6年至8年的时间,患者一般无明显症状,常在治疗时发现,但往往已是晚期。因此,女性朋友应该定期检查,及早发现、及时治疗。

专家热线:0392-3368120



## 预防糖尿病 要改变饮食习惯

印度、中国、美国是目前世界上患糖尿病人数最多的三个国家,但这三个国家并不是患病率最高的国家。患病率处于前十位的国家和地区分别是瑙鲁、阿联酋、沙特阿拉伯、毛里求斯、巴林、留尼汪、科威特、阿曼、汤加和马来西亚。这些国家人口糖尿病的患病率在11.6%~30.9%。因其过多的享用高热量、高糖、高脂、高蛋白的饮食,加上活动量相对减少,最终导致了糖尿病患病率较高。

在我国,酒精性脂肪肝、肥胖和糖尿病已经成为许多职场人士的“职业病”。我国的饮食结构经历了从以碳水化合物(米食、面食)为主,到蛋白质、脂肪类成分逐渐增多,再到高蛋白、高脂肪、高热量饮食所占比重越来越大的过程。成年人摄入一定量的蛋白质,对维持机体的代谢稳定及损伤修复起着重要的作用。但长期食用高蛋白、高脂肪食物的饮食习惯对一个过去以碳水化合物为主的民族来说是难以承受的。相对而言,我国传统上以素食为主的杂食型食物结构,比西方肉食型食物结构对人体的健康更为有利。

河南誉美肾病医院糖尿病科专家指出:通过预防达到遏制糖尿病的目的需要全社会的共同努力。养成良好的、健康的饮食习惯,对预防糖尿病将会起到十分重要的作用。因此,倡导适合我国国情的新型健康理念及生活方式,是从根本上预防糖尿病、提高国民健康素质的必经之路。

## 胃肠科 胃部泛酸易发胃炎胃溃疡

**患者问:**我的胃平时总是隐隐作痛,有时会持续性疼痛,吃过无数的胃药,这几天还泛酸水,疼痛加剧,请问是什么原因?

**市爱民医院专家答:**导致胃痛的疾病有很多种,有急性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。胃酸过多或过少都对人体不利,胃酸分泌过高,就会出现泛酸水现象,对胃黏膜有侵蚀作用,引起胃的炎症或溃疡。胃病患者,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,即感染率高胃癌的发病率亦高。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制定合理的

治疗方案提供了科学的依据。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平,非常适合老年人、儿童和心脏病、传染病患者检查。

**专家提醒:**胃病的检查在空腹状态下才准确。在胃疼、胃部或消化道不适的时候,应该及时治疗,查清病因,对症治疗,以防延误病情。

专家热线:0392-3368120

## 抗肿瘤,世界目光聚焦上海

在上海世博会上,有一个特别的展馆——未来馆,它是代表最高科技成果和未来科技发展方向的专业展馆。笔者发现多个国家的肿瘤专家聚集在这里,我国首个可以替代手术、放疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药——枫苓合剂成为他们讨论的焦点。

中医药治疗将成为主要手段

随着世界卫生组织将肿瘤列入慢性病范畴,专家们认为中医药治疗将是未来的主要手段,但传统中药只能改善症状,且见效慢,而枫苓合剂则突破传统技术,成为首个可以单独治疗中晚期肿瘤的纯中药新药。

经上海中医药大学曙光医院、上海长海医院等大量临床证实,许多患者使用后,肿瘤很快缩小、消失了。据相关专家介绍,枫苓合剂治疗肿瘤一般需要连续服用2个~3个疗程,以后每年在复发转移高发月份再强化服用1个~2个疗程即可,

当然经济条件具备的患者也可以长期服用。

枫苓合剂已被率先列入上海医保目录

笔者了解到,鉴于枫苓合剂的出色效果,国家科技部、上海科委拨款鼓励规模化生产,力争全面替代传统的化疗药物,而国家药品监督管理局也批准其为国家抗肿瘤新药,同时上海率先将其列入医保目录(医保编号Z0131200010020),在上海19家大医院肿瘤科使用,上海医保患者已早于全国其他地方患者受益。

为了让河南患者也能用到此药,位于郑州市大学路40号(郑大一附院门诊部向南10号楼旁)的金秋大药房和安阳市春草大药房(位于海鑫购物广场南侧)已分别引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:郑州 0371-60380173  
安阳 0372-5065712

## 腰椎滑脱不开刀 四维整脊效果好

鹤壁市爱民医院骨伤诊疗中心独家引进由中国整脊开拓者,中央电视台“东方之子”韦以宗教授创造发明的“以宗四维整脊牵引仪”。能在“无痛苦、无创伤”的状况下调整椎间隙,恢复脊柱生理曲度,解除神经根压迫,有效治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰椎骨质增生、肌肉劳损、慢性组织损伤等脊柱相关疾病。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起时仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120