

## 皮蛋当选“最恶心食物”引争议

## 彼之“臭蛋” 吾之美味

距离产生美,距离也会产生丑陋和不解。在中国人的印象中,皮蛋与“恶心”二字风马牛不相及。但西方人可能觉得,一颗白嫩的蛋变成发黑发绿的模样,还散发着怪里怪气的味道,简直是借用了“魔鬼之手”。最近,皮蛋更是“光荣地”被评为“最恶心食物”,对此,许多国人愤愤不平。事实上,皮蛋不但营养丰富,还有药用价值。

夏季很多人吃饭时没有胃口,事实上,拌皮蛋就是不错的一道开胃小菜,乌黑透亮的皮蛋搭配上鲜红的剁椒,格外诱人。其实,皮蛋不仅仅只是味道好,还有药用价值。

据了解,皮蛋有泻肺热、醒酒、去

大肠火、治泻痢之功效,坊间常用来治疗咽喉痛、声音嘶哑、便秘。

不过,皮蛋是用混合了纯碱、石灰、盐和氧化铅包裹后腌制的,因此其中含有铅,所以也不宜多吃,易引起铅中毒。

(据中新网)



## □ 链接 食谱:皮蛋豆腐

原料:皮蛋3枚、内脂豆腐1盒、香菜、干红辣椒5根、植物油、芝麻香油、盐、生抽、醋、鸡精。

做法:1.将盒装豆腐取出,切成1厘米左右的小片,整齐摆入盘中,操作中遗留的碎小豆腐可以摆至中心打底;2.切皮蛋的时候,旁边放杯凉开水,

刀子蘸点水切,容易切整齐;3.锅里倒适量油,放入切碎的干辣椒,小火加温,至辣椒散发出浓郁的香味儿,这时,辣椒油就算做好了;4.辣椒油中倒入芝麻香油、盐、生抽、鸡精、醋,调成红油汁;5.将红油汁倒在摆好盘的豆腐皮蛋上,撒上寸段的香菜即可。

## 伤心伤肝伤肠胃 夏季当心“啤酒病”

烈日炎炎,喝上一杯冰镇啤酒,再舒服不过。啤酒中含有的二氧化碳,能带走体内的热量,会让人觉得格外清凉舒爽。中医认为,酷热天气里,适量喝些啤酒是不错的选择。传统医学讲究夏季多吃“苦”,可以清心去暑、清热解毒,啤酒正是苦味食品的一种。此外,啤酒所含的麦芽、酒花和多酚类物质,能增进胃液分泌,提高消化吸收能力。

虽然夏天喝啤酒好处不少,但它毕竟是种酒精饮品,不能毫无节制地饮用,过量饮酒还可带来五种“啤酒病”:

**伤肠胃。**喝啤酒过量,容易使胃黏膜受损,造成胃炎和消化性溃疡,出现上腹不适、腹胀和

泛酸等症状。另外,如果喝啤酒配咸鱼、腊肉等熏腊腌制食品,还容易损伤口腔与食道黏膜。熏制食品所含的亚硝胺在酒精中溶解度很大,会刺激口腔黏膜。

**伤肝脏。**在美国芝加哥召开的全美肝脏专家会议上,专家指出,喝大量啤酒的人比喝同等数量葡萄酒的人更易死于肝病。美国6家医院联合调查发现,因酗酒而得肝炎的患者中,有24%是喝啤酒的人。

**伤心脏。**啤酒虽然酒精含量不太高,但无节制豪饮,体内的酒精会不断积累,心脏会受到酒精的持续损害,从而引起心动过速、心律紊乱。

**易致癌。**美国癌症专家发现,大量喝啤酒的

人,患口腔癌和食道癌的危险,比饮烈性酒的人还高3倍。

**诱发结石和痛风。**德国海登堡大学医院的专家研究发现,酿造啤酒的麦芽汁中,不但含钙和草酸,还含有鸟嘌呤核苷酸,它们都能使人体内尿酸量增加,导致结石、诱发痛风。

那么,喝多少啤酒才算适量呢?成人每次饮用量最好不要超过300毫升(约一个易拉罐的量),一天不超过500毫升(约一瓶的量)。喝啤酒最适宜的温度在12℃~15℃,此时酒香和泡沫都处于最佳状态,饮用时最为爽口。此外,不宜与腌熏食品共餐,宜食果蔬等清淡菜肴。

(据《生命时报》)

## 孩子包皮过长怎么办



患儿家长问:我儿子今年上小学五年级了,生殖器隔一段时间就发炎,医生说是包皮过长造成的,请问包皮长需要做手术吗?

市爱民医院泌尿外科专家答:包皮是男性阴茎前端的皮肤,双层折叠覆盖于龟头及尿道口外部,相当于给龟头带了一顶“帽子”。但是,包皮的保护作用如果发挥过度,就会引起副作用。

儿童包皮过长一般来说都是先天性发育异常造成的。龟头无法显露,就会引起种种后患,如:包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂、阴囊炎等。若反复感染,造成龟头痒痒、红疹甚至糜烂,必须通过手术将过长的包皮切除。

过长的包皮覆盖龟头,会引起局部皮肤潮湿,加上包皮垢的刺激,容易滋生细菌,造成龟头炎。聚集起来的分泌物及沉积物,会形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,病菌还可能造成尿路感染,引起排尿困难。

男性包皮过长主要危害有:妨碍阴茎发育、易引起阴茎发炎等。结婚后还会影响性生活,影响配偶健康,影响精子活力,甚至有可能造成不育。此外,当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

儿童包皮过长一般来说都是先天性发育异常造成的。如果孩子太小,家长应经常将小孩的包皮翻转予以清洗,这样可以预防包皮垢的形成以及包皮粘连。若包皮过长,家长要及早带孩子到正规医院对症治疗。

市爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包茎环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不住院,不影响正常工作、学习和生活,一次治疗,终身受益。

专家热线:3326120

## 生活提醒

## 大量吃西瓜会发胖



西瓜虽然脂肪含量极低,却有少量糖分。西瓜的糖分含量在6%~8%,按7%计算,500克西瓜肉含糖35克,而半个西瓜的瓜肉超过1500克,糖分高达105克,相当于吃了冒尖一碗米饭。每天多吃一碗米饭,怎能不让人发胖呢?

喝啤酒也是完全同样的道理,人们普遍感觉啤酒好像所含能量比较低,其实,两瓶啤酒(1500克)的能量相当于一袋切片吐司面包了(120克)。为了保持身材,也不能多喝哦。(据39健康网)

## 相关链接:

为了让河南患者也能用到此药,安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712。

## 健康新知

## 热天跑步抑制食欲



英国学者研究发现,人们参与慢跑和游泳等不同类型体育运动后的饥饿感不同,所需食物类别也存在显著差别。

研究人员指出,不同运动对人体内控制食欲的“饥饿激素”分泌量的影响迥异。例如,人们慢跑后通常没有饥饿感,只想吃水果等水分多、不易填饱肚子的食物;相反,游泳后通常感到饥饿,想吃脂肪含量较高的食物;举重后则需要含碳水化合物或蛋白质较多的食物。

另外,运动环境也可能影响人体饥饿感。同为高强度运动,炎热环境下长跑可能抑制“饥饿激素”分泌,冷水中游泳则产生相反效果。

(据《新快报》)

## 爱民医院为100名男士援助性功能障碍手术

## 院庆特别推出:

1.请拨打0392-3326120预约登记,即可获得男士健康援助卡一张,内含600元可抵用手术费、治疗费。2.做阴茎背神经阻断手术最高可抵用200元。

## 阴茎背神经阻断术

早泄问题一直困扰着男性的健康。早泄的发病率越来越高,不仅使男女双方得不到性生活的满足,造成情感、婚姻不和谐,而且对男性的身心健康带来伤害。

导致早泄的因素很多,如手淫过频,恐惧、焦虑、过度疲劳等心理障碍及心脾两虚、心肾不交,或长期使用药品、烟酒、辛辣食物刺激等,都易导致早泄的发生。

爱民医院泌尿外科首家推出“阴茎背神经阻断术”,通过阻断阴茎背神经治疗阳痿、早泄,从根本上达到治疗射精过快,手术只需10分钟,安全可靠,微创无痛,随治随走,术后无不快感,效果明显,解决男人早泄的尴尬,提高性生活质量。

康复热线:3326120