

# 冬季养生新“煮”张 水果煮着吃更营养

水果富含多种营养成分，对人体有益，相信这是大部分人钟爱吃水果的原因。水果应该怎么吃？有的人喜欢削皮吃，有的人喜欢洗干净直接吃，这些吃法你都尝试过，现在不如来试试煮着吃吧，不但味道与众不同，也更有利于身体吸收水果中的营养。

## 梨 煮一煮，润燥效果更赞

梨能润肺止咳，所以在干燥的季节，很多女性都会给自己削个梨吃，不过这样做可能会适得其反。梨属寒性，天冷时吃生梨会更感体寒，外感风寒引起咳嗽时更不能吃生梨。但如果将梨煮一下，情况就完全不同了。煮熟的梨去除了寒性，梨皮会变得略苦，去燥润肺的功效完全被释放出来。梨籽中的木质素本来属于不可溶纤维，但在加热后会在肠道中被溶解，将有害的胆固醇揪出体外。

梨膏(或梨汁):梨 2000g,切碎捣烂,绞取汁液(或煎取汁液),小火熬至浓稠,加入1倍蜂蜜,混匀并煎沸,待冷即成。每次服1匙~2匙,温开水冲服,有良好的养阴生津、润燥止渴的作用。用于消渴喜饮,亦可用于阴虚火灼、津液亏耗、口渴心烦、咽痛喉干、失音或肺燥咳嗽。

川贝蒸梨:梨1个(个大的),挖去核,川贝母3g(研末),冰糖适量,一并纳入梨中,封好,煮熟或蒸熟。川贝母为润肺化痰、止咳良药,梨、冰糖均能清热润肺化痰。川贝蒸梨用于肺部燥热,咳嗽痰黄稠,咽喉干燥。

## 山楂 煮粥: 抗衰老、治疗痛经还具有抗癌作用

山楂除了消食外,还有很多功效。其中山楂的抗衰老作用位居群果之首。山楂中含有一种叫牡荆素的化合物,具有抗癌的作用。消化道癌症的高危人群应经常食用山楂,对于已经患有癌症的患者,若出现消化不良时也可用山楂、大米一起煮粥食用,这样既可助消化,又可起到辅助抗癌的作用。

## 柚子 越温暖,越活跃

这里建议大家加热吃的是一直被我们忽略的柚子皮,这可是个营养素聚集的宝贝。柚子皮中含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化的作用,可以降低血液的黏稠度,瘦身减肥,抵抗衰老,加热后进入体内时会更加活跃,发挥出最大功效。那要怎么做呢?只要将柚皮中间柔软的白色部分切成薄片,用温水煮10分钟,然后和蜂蜜一起冲茶喝,刚才提到的那些营养素就会在你体内开始工作。

## 大枣 蒸食更补益脾胃

大枣具有很好的补中益气、养血安神作用,蒸熟的枣相对于生枣更易消化,脾胃功能比较弱的人可以把大枣放入碗中直接蒸熟后食用。对于气血亏虚、肝肾不足者,还可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸着吃。

具体做法为:取红枣5枚、枸杞少许,洗净后用清水浸软,然后将红枣去核;取鸡蛋两枚,加入适量盐打成蛋液,然后加入红枣、枸杞和凉开水,隔水蒸至蛋液凝固即可食用。

## 苹果 加热后 天然抗氧化物质含量大增

国外有研究发现,苹果加热后,其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高。由此可见,熟吃苹果大有益处。(据《半岛晨报》)



## 脸发麻、打哈欠 偏头痛发作 有预警

偏头痛是很多人摆脱不了的梦魇,但它是有先兆的。

针刺感。感官方面会出现这种改变,比如你的手脚甚至脸部会觉得发麻。这种感觉可能在偏头痛发作之前,与视觉问题一起出现,也有可能伴随偏头痛一起发生。如果出现此类症状,需要警惕。

此外,在偏头痛发作前的一两天,你会发现打哈欠频率有所增加;看到黑点,视线变得模糊或者视野变窄。这些症状通常在偏头痛发作前半小时会出现,而一旦头痛开始,就立刻消失;有些时候某种气味、光照和噪音都会诱发偏头痛,这是因为偏头痛患者的脑干会异常活跃,对刺激反应更强。(据《生命时报》)

## 降糖新知

### 低热量食物 强壮糖友心脏

据《印度时报》11月28日报道,北美放射学会年会上宣布的荷兰一项最新研究发现,低热量饮食可以消除胰岛素依赖,进而改善肥胖的II型糖尿病患者的的心脏功能。

莱顿大学医学中心研究人员的研究结果显示,低热量饮食4个月之后,患者体重指数从35.3下降到27.5;围心脂肪从39毫升下降到31毫升。4个月后,患者饮食恢复如初,其体重指数增加至31.7,但是,围心脂肪增加至32毫升。

新研究负责人塞巴斯蒂安·哈默博士表示,对II型糖尿病患者而言,饮食热量控制可明显改善患者的心脏功能。更重要的是,即使患者随后体重出现反弹,低热饮食对糖友心脏功能的有益作用也能保持很长时间。(新华网)

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



## 腹腔镜阑尾切除术 治疗阑尾炎“不开腹”

患者问:我肚子痛,医生怀疑是得了阑尾炎,请问用什么手术方式治疗阑尾炎好?

爱民医院外科专家答:腹腔镜阑尾切除术以住院时间短、切口感染率低、康复更快的微创优势,受到越来越多患者的青睐。具体来说有以下几个方面的优势:

- 1.手术当日可以下床,次日可以进食,3天可出院;腹部没有疤痕。
- 2.伤口并发症极少。阑尾炎开刀手术后的一个常见并发症是伤口感染,有些还因此导致切口疝,腹腔镜手术时,阑尾与手术通道无接触,几乎不会发生伤口感染和切口疝。
- 3.腹腔粘连少。引发肠粘连的首要原因是外科手术,而手术中又以阑尾切除术为第一位。腹腔镜阑尾切除术发生肠粘连的几率要大大低于开刀手术。

患者在确诊阑尾炎之后,如因特殊情况,暂时不能接受手术治疗,应控制炎症的发展,宜吃易消化、富营养的饮食,症状明显时应暂禁食,不要过多运动或过度劳累,以免促成穿孔。

腹痛是不是阑尾炎?专家提示,阑尾炎发作时腹痛是从心口疼或肚脐周围痛开始,经过2小时~4小时逐渐转移到右下腹,如果抓住这一时机,及时就医,就会得到早期诊断、及时治疗,可避免大多数阑尾穿孔。

爱民医院引进德国腹腔镜系列,在妇科、泌尿外科、普外科手术中应用广泛,尤其是术中能全面观察腹腔,减少漏诊率和腹腔感染,术后疼痛轻,疤痕小、美观,深受患者特别是年轻女性的欢迎。

## 乳房长疙瘩应及早治疗

患者问:我的乳房能摸到一个小疙瘩,隐隐作痛,请问,该做什么治疗?

爱民医院乳腺外科专家答:乳房内长疙瘩到医院做一下检查,专用乳腺检查的钼靶机可以确诊定性。乳腺增生是妇女常见的乳腺疾病,以乳房胀痛和肿块为主要特征,起初为胀痛或触痛,随月经呈规律性发作,月经来潮前期乳房胀痛、发硬、压痛,有些症状严重的,受到稍微的震动或碰撞就会疼痛,常会在月经来潮后症状缓解甚至消失,有很多女性并不重视,导致乳腺增生病情的加重。女性了解了这些症状后,就要在平常的生活中多加注意,如果发现就要及时到医院做相应的检查,以便及早治疗。

专家提示:乳腺增生会导致经期延后、胀痛,脾气暴躁,长期患有乳腺增生的约有3%左右的人恶变成乳腺癌。幸福的女人要拥有完美乳房,平时不太关注乳房健康的女性朋友们,不要因忽视而导致严重后果,追悔莫及,其实,女性关注乳房情况,在洗澡、穿衣等日常活动中要多加留意,对乳房大小、形状的变化(如静脉过分突起、肿块及红肿疼痛、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况)应保持警惕,发现任何不正常,立即就医。

爱民医院从关注女性健康出发,购进先进的用于乳腺检查的钼靶机,开设乳腺病专科门诊,实行专病专治,解决女性乳房疾病。



**男性细胞再生素(外用) 营养粉胶囊(口服) 买3套送1套**

征求采用原装进口进口的全细胞再生素A组及B组和新加坡金鼠,能充分供应细胞营养,使人返老还童,促进再生,不含任何激素,无副作用。在细胞内完成器官的再生,使细胞再生,使细胞再生,使细胞再生。

征求荣获奖项:

- 联合国卫生组织认证与健康机构推荐产品
- MCB系列原料通过Highest Rated 3A级认证
- 获得美国FDA进口认证
- 被评为2006年世界最佳男性品牌
- 中国保健研究会推荐协会推荐产品
- 中国保健科技学会抗衰老专业委员会指定产品

经销地址:山城区春雷路北段五完小路口南药至圣大药房  
征服专线:18639219175

### 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;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫机理,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,不用住院,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

### 治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围:痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无疤,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: **3326120**