

# 让医疗服务扎根基层

本报讯(记者 刘彩霞)10月18日,召陵双新医院举行开业典礼。

据了解,召陵双新医院设有内科、外科、康复科及相关辅助科室,拥有彩超、全自动生化分析仪等大批设备,是以骨伤疼痛为特色的一级综合医院,也是我市骨

科专业联盟的重要成员。召陵双新医院的开业运营,一定程度上解决了召陵区万金镇周边百姓看病难、看病远的问题。该院将加强特色专科建设,树立良好社会形象,立足乡村,扎根基层,对加快我市骨科专业的发展起到积极的推动作用,努力

建成一个环境优美、服务优良的现代化医院和特色品牌医院。

“我们会坚持‘依法行政,规范建院,诚信自律,为民造福’的办院宗旨,为人民群众的身心健康做出应有的贡献。”召陵双新医院院长魏新军说。

## 别把电子烟当“安全替代烟”



热烟草(不燃烧)等手段,将烟油变成蒸汽,供消费者吸入。由于这种电子产品模仿卷烟,故也称为电子烟。

电子烟需要烟油来运作,烟油的主要成分是尼古丁、植物甘油、烟用香精、烟草提取物以及其他一些物质。

近年来,吸电子烟的人有增长趋势,大致有两大原因,一是认为电子烟比传统烟草的危害小,二是认为电子烟可帮助戒烟。

### 2.大量苯释放可能致癌

最值得人们警惕和重视的是,电子烟和癌症的关联性。

苯是一种汽油组分,与白血病和骨髓衰竭等多种疾病相关。苯来源于工业排

放、废气中未燃烧的汽油和燃料箱泄露。研究表明,对3种不同的电子烟测试发现,当电子烟在高功率下运行时,大量的苯能够在电子烟的雾气中形成。而且,电子烟释放的苯水平高于在环境空气中发现的水平,理应引起人们警惕。

### 3.健康危害比传统烟草广泛

与传统烟草产品相比,电子烟中会加入一些物质以产生不同的味道。然而,这些添加的口味可能会造成更广泛的健康危害,尤其损害呼吸系统和呼吸功能。

现在的电子烟,特别是液体成分添加了味道的电子烟,在加热之后结构会发生变化,对身体的危害也超出了传统烟草产品的范围。

晚综

近年来,关于电子烟是不是传统烟草的“安全替代烟”一直争议不断,而现有不少研究均指出,电子烟对人体健康有害,害处甚至可能超过传统烟草。

### 1.电子烟需要烟油来运作

电子烟是一种俗称,其正式名称是电子雾化器。它是一种用可充电电池驱动的雾化器,通过雾化烟液或加

## 激光祛斑并非人人皆宜

一张干净整洁的脸,不仅关乎美,也能反映出身体的健康状况。由于遗传、激素水平、生活状态、免疫力下降、衰老等多种原因,不少女性脸上长出了斑点,给“爱美一族”带来了困扰,最常见的是雀斑、黄褐斑、老年斑、色素痣这四种斑。

不少人希望借助激光祛斑,专家认为,在斑点形成的早期,激光可以帮得上忙,但并非人人皆宜。比如,患有严重心血管病,或有传染病、免疫系统受损者,或正在使用光敏感性药物或抗凝药物,以及近期曾经暴晒过的人都不建议接受激光治疗。

### 长斑有五大原因

脸上的斑点是怎么产生的呢?医生分析说,主

要有以下五大原因:

**1.遗传因素** 有些斑属先天遗传性疾病,比如雀斑多在五六岁时出现,随着年龄增长逐渐增多,深淡与日晒有关。

**2.激素水平** 青春期由于皮脂腺分泌旺盛,容易形成炎症后色素沉着,也就是人们俗称的“痘印”。此外,妊娠期、更年期长出的黄褐斑,也跟体内激素水平的变化有关。

**3.生活状态** 长期睡眠不足、精神压力大、过度疲劳、肾上腺皮脂功能下降,可致皮肤代谢变差,引起色素沉着、脸部长斑。

**4.免疫力下降** 病毒感染可引发各种皮肤病。

**5.衰老** 随着年龄的增长,皮肤老化,老年人可长出老年斑、老年疣,有些人比较明显,与家族遗传有关。

### 早期用激光祛斑有效

不少人希望借助激光祛斑,对于女性常见的是雀斑、黄褐斑、老年斑、色素痣这四种斑,早期通过激光治疗确实能起效,但也并非人人皆宜。比如,患有严重心血管病或传染病及免疫系统受损者,或正在使用光敏感性药物或抗凝药物,以及近期曾经暴晒或1个月内将会暴晒的人,还有怀孕的女性,都不建议接受激光治疗。

此外,激光治疗后,护理也要跟上。治疗后需要及时补水、注意保湿和严格防晒,3个月内避免使用含果酸及磨砂去角质产品;如果接受有创激光治疗后应保持创面干燥,避免碰水,直至创面结痂脱落。

据健康网

## 健康饮食

### 咽干喝甘桔冰梅饮

教师每天不停地说话,嗓子一直不好,容易咽干咳嗽、声音嘶哑。笔者给教师推荐一款甘桔冰梅饮,可以缓解咽干痰少的症状。

甘桔冰梅饮取生甘草6克、桔梗6克、乌梅5克、木蝴蝶5克,冰糖适量,用开水冲泡后代茶饮。该方滋阴润肺、利咽开音,兼清肺气,可用于肺阴亏虚、津不上承、咽喉失养导致的以咽干、少痰、声嘶为主症的慢性咽喉炎患者。经常用嗓的人群,如教

师、营销人员等可以日常饮用。方中,甘草甘润平和,归肺经,能祛痰止咳。桔梗宣肺祛痰、利咽开音。乌梅味酸而涩,性收敛,入肺经能敛肺气,止咳嗽,适用于肺虚久咳少痰或干咳无痰者。木蝴蝶清肺利咽,为治咽喉肿痛之常用药,尤多用于治疗声音嘶哑。

方中乌梅、甘草、冰糖酸甘之品较多,虽可滋阴,但得化湿,所以脾胃虚寒、痰多的人不宜饮用。

据人民网

### 莲藕变色还能吃吗

前几天,郑先生去菜市场买了几斤莲藕回家。几小时后,老伴准备用这些莲藕来做菜时,意外看到莲藕全变成紫黑色了。他们怀疑这些莲藕可能用药水泡过,那么,莲藕变色正常吗?

专家表示,之所以会变色,是因为莲藕中存在多酚类化合物与多酚氧化酶等物质。当莲藕长时间暴露在空气中时,多酚类化合物在多酚氧化酶的催化下,会生成

棕褐色的醌类物质。醌类物质再自动进行聚合,从而形成深褐色物质。变了颜色的莲藕,只要没有腐烂,仍然可以放心食用。

要让莲藕保持洁白也不难。一是可以在烹饪前用食醋或柠檬酸泡一泡。二是将莲藕放在100摄氏度的沸水中余烫70秒左右。三是将暂时不吃的莲藕盖上保鲜膜。这些方法都能防止变色。

据健康网

### 吃薯类的五个健康提醒

时下,正值红薯、山药、芋头等薯类大量上市,它们营养丰富,美味可口,非常适合秋季食用,但要注意以下几点。

**1.烹调方式尽量简单。**增加薯类的摄入有助预防便秘,但油炸薯条和薯片则没有上述作用,反而会带来发胖风险。同时,随着加热温度升高,植物油中反式脂肪酸的含量也不断增加。因此,烹调薯类应尽量选择清蒸方式。

**2.适当补充优质蛋白质。**薯类的蛋白质含量较低,每百克含有2克左右,相同重量的谷类含蛋白质10克左右。因此,日常以薯类为主食的人群要注意补充蛋白质,以免营养不良。

**3.每天1~2两,食物多样。**每天摄入谷薯类食物

250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

**4.糖尿病患者要防血糖波动。**大多数薯类的升糖指数不高,可以作为糖尿病患者的主食。一般来说,每25克粳米可等值交换125克土豆或125克山药。但要注意,每天进食一定量薯类时,要减少米饭的摄入,以防碳水化合物摄入过多引起血糖波动。

**5.肾功能不全患者少吃土豆。**肾功能不全患者建议以低蛋白高能量饮食为主,薯类碳水化合物含量高,植物蛋白质含量低,适合此类患者作为主食食用。但需要提醒的是,肾功能不全患者容易出现高钾血症,跟其他薯类比,土豆含钾量相对较高,肾功能不全患者应少吃。

晚综