



如今，市场上一些不法经营者用硫磺熏制竹笋、银耳等食品以使其有更好的卖相，这些硫磺熏制的食品含有过多二氧化硫，损害消费者的健康。郑州市疾病预防控制中心理化检验科科长葛少林教群众几种辨别“被美容”的食物的方法。



我有妙招

老

老人便秘多喝酸奶

本报记者 甘草

在医院，经常可以看到一些老年人因便秘来就诊。尤其是一些胃肠功能差，平时不喜欢吃蔬菜、水果和粗粮的老年人，经常被便秘困扰。其实，我们常喝的酸奶对便秘有很好的疗效。据郑州市第一人民医院儿科主任杨建丽介绍，喝酸奶可以防治便秘，因为酸奶中含有一种叫做“双歧杆菌”的物质。双歧杆菌是一种对人体有益的益生菌，它能调节肠道菌群，促进胃肠功能，提高免疫力，抗衰老。

“随着年龄的增长，人体内的双歧杆菌会逐渐增多，然而人到了 50 岁以后，体内的双歧杆菌会逐渐减少。老年人多喝酸奶补充双歧杆菌，不仅可以抗衰老，治腹泻，还可以防治便秘。”杨建丽说，“双歧杆菌能够促进胃肠产酸，刺激肠壁蠕动，进而调节胃肠功能。由于它对胃肠具有双向调节功能，因而既能治腹泻，又能治便秘，而且无毒副作用。”

幼

孩子患湿疹用药浴

河南省中医院 戴秀娟

2 岁的星星最近夜里睡觉时总是不停地在身上抓，一天洗澡的时候，星星的妈妈一看，天哪！星星的腿上、肚子上全是小红疙瘩，难怪他夜里在身上不停地抓。河南省中医院皮肤科主任刘爱民对星星进行了仔细的检查，诊断星星患的是湿疹，建议对星星进行药浴治疗。

防风、荆芥各 20 克，黄柏、苦参、蒲公英、白鲜皮各 30 克，各种药一起浸入水中 20 分钟，煮开后再小火煮 20 分钟。在澡盆里放满中药汤汁，水温控制在 37~40 摄氏度，每次泡 15~20 分钟，每天泡澡 1~2 次。不久后，星星的湿疹明显好转。

其实，湿疹患者还可以在家里食疗，效果也不错。

一、海带绿豆汤。用 10 克鱼腥草加适量水，煎 20 分钟，去渣取汁，然后加入 30 克绿豆，10 克海带煮熟，加入白糖调味饮用，每天服 1 剂。

二、茵陈薏米汤。茵陈、生薏苡仁各 20 克，通草 10 克，水煎 10 分钟，去渣取汁，加白糖适量，每天服 1 剂。

如何选择未“被美容”的食品

□高世博 卢祎舟

如何挑选生姜

姜是菜肴中不可缺少的香辛调味品，但怎样辨别哪些是未经熏制的生姜却不是人人知晓的。许多人愿意买颜色浅、干净的生姜，吃的时候却发现有怪味。专家建议，买姜不能只看外表，颜色鲜黄、表皮光滑的姜大部分是用硫磺熏制过的；好姜的表皮看得清纹理，比较粗糙，颜色淡黄。

如何挑选开心果

许多人喜欢吃开心果，买开心果时爱挑色泽洁白的。殊不知，这些洁白的开心果是用工业双氧水漂白出来的，吃了对人体有危害。

没有经过漂白处理的开心果表皮呈黄褐色，果壳具有自然光泽，果仁呈自然绿色，包住果仁的果衣以紫色为最好。

如何挑选银耳

有的消费者认为银耳越白越好，其实这种观点是错误的，那些色泽较白的银耳多是用硫磺熏制过的。硫磺熏制过的银耳水发性能差，不容易煮。而且，在熏制过程中，硫磺所含的少量砷及砷的氧化物也会渗入银耳中，这些有害物质一旦被摄入人体，就会危害身体的健康。因此，硫磺熏制过的银耳买不得，有酸味、霉味、腐馊味的变质银耳也绝对不可食用，以免中毒。

银耳以朵大、体轻、色黄白、有光泽、胶质厚者为佳，选购时应该注意含水量——过潮则易发霉，不易存储；过干则易碎。在保管方面，银耳宜密封后保存，不宜存放于石灰缸中，否则煮时不宜发开。

通常情况下，质量好的银耳泡开后细软

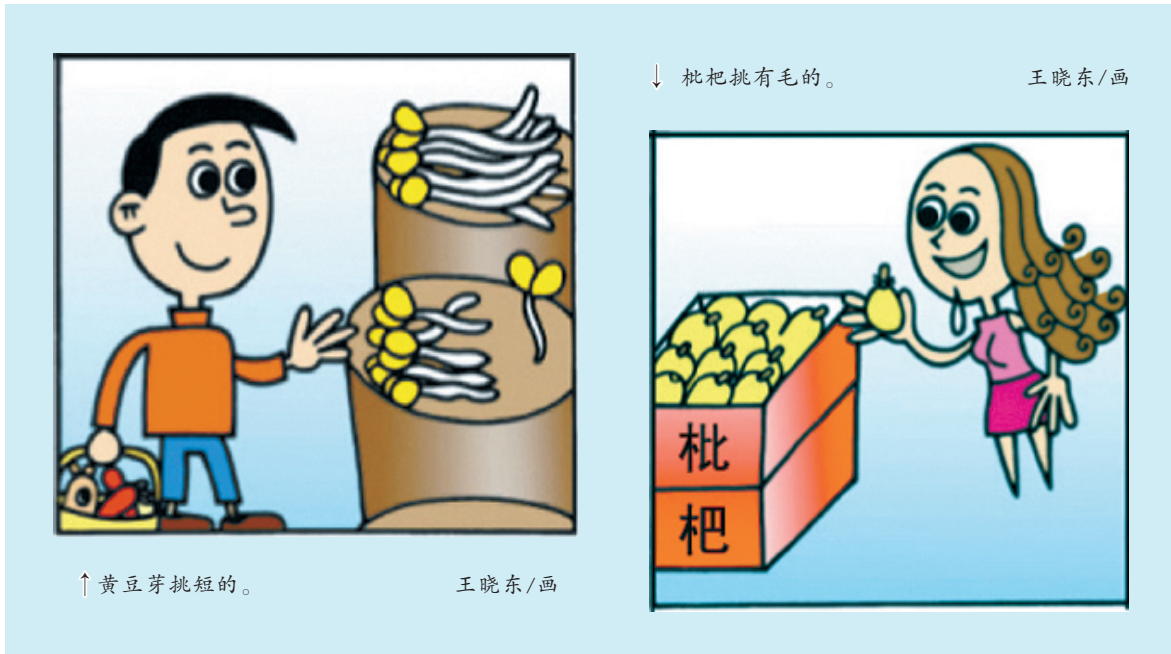
柔润，富有弹性；质量不好的银耳被水泡开后，除了外层有柔软弹性外，中央常有硬块，需注意鉴别。

如何挑选核桃

选购核桃时，人们最好选色泽光鲜（鲜褐色最佳）、手感较重的核桃。漂白过的核桃表面较白净，但是毫无光泽。核桃壳虽硬，但如果经化学物品浸泡过，也会污染到壳里的核桃仁，因此尽量不要挑发白的核桃。



养生漫画



↑黄豆芽挑短的。

王晓东/画

健康餐桌

立春吃“五辛” 驱寒杀菌又养生

本报记者 陈锦屏



春天已经来了，给大地播种了希望，万物开始复苏，但是，北方的初春天气尚冷，北方人可以食用葱、蒜、椒、姜、芥 5 种辛辣食物，既能够驱寒，又能杀菌、养生。

“五辛”含有丰富的营养

立春时，大葱冒出的嫩芽清香脆嫩，人们尝鲜的同时也有“咬春”的意思。葱含有蛋白质、脂肪、糖类及各种维生素、矿物质等。

大蒜有很强的杀菌作用，可降低血脂，降低血液中糖的含量，保护肝功能，提高血液中胰岛素含量，预防糖尿病，还有一定的防癌、抗癌作用。

辣椒中的辣椒素能刺激胃肠蠕动，促进消化液分泌，抑制肠道内异常细菌的发酵。

芥菜(雪里蕻)含有丰富的 A、B、C、D 族维生素，能提神醒脑、解除疲劳、解

毒消肿、开胃消食、明目、防治便秘。

“饭不香，吃生姜”，姜有独特的辛辣芳香气味，能增进食欲，增加饭量，生姜的辣味成分具有一定的挥发性，能加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，具有健胃功能。

五辛配春饼 有滋又有味

吃“五辛”要配主食，主食最好选用春饼。春饼是用白面擀成的圆饼烙制而成。吃春饼的时候配炒菜更有营养。

北方人喜爱炒合菜，做法比较简单：先把洗干净的瘦猪肉切成一寸来长、火柴棍粗细的细丝，再把粉丝用温水泡成水粉丝，葱花、姜丝炆锅后煸炒猪肉丝，

加上一点儿料酒、酱油提味，然后再放进去发好的粉丝稍微煨一煨，起锅时放点一寸来长的蒜黄。另外，人们可以再炒一盘素菜：把豆芽菜洗干净，炆锅后旺火爆菜，再把事先切好的一寸来长的菠菜和韭菜段放进去，出锅后点一些香油就行了。炒这盘菜时，要把握好火候，做到熟熟而不塌快，色正利口，不能出汤才算地道。

吃的时候，饼上先抹上一点儿香油、甜面酱，再卷上“五辛”和炒菜，一家人围坐在一起，热热闹闹，真是有滋有味。医生提醒，“五辛”可不要吃得多了，否则也会伤身。

互动心声

高血压患者有哪些禁忌

我的血压有些高，在健康讲座和日常生活中经常听到不要这样做、不要那样做的劝告，这给我造成了很大的精神压力。高血压患者在生活中有哪些禁忌？ 郑州市惠济区 韩女士

郑州市中心医院神经内科三病区主任 王润青：

高血压患者除了服用必要的药物外，生活调理也是非常重要的一个方面。如果仅仅依靠药物治疗，患者的血压很难被控制在理想的范围之内。高血压患者的日常禁忌有：

不宜过于激动：一切不良刺激及精神紧张均可使心跳加快、血压升高，容易导致脑溢血的发生。

不宜过度疲劳：体质差、抗病能力弱的老年人，应科学地安排日常生活，做到劳逸结合。

不宜饮食过饱：消化食物需要大量血液集中到胃肠道，饮食过饱就会导致心脑血管供血相对减少。

不宜贪杯暴饮：过量饮酒会使血压升高，尤其是肝脏解毒能力较差的人。

不宜血压骤降：血压骤降会导致全身各组织供血不足，尤其是容易导致心、脑、肾等重要器官发生功能障碍。

避免便秘：便秘是导致血压突然升高的一个重要诱因。便秘常常导致心脏负荷加重，诱发心绞痛。（阎涛涛整理）

孩子消化不良怎么办

春节期间，我 7 岁大的儿子趁机大快朵颐，蜜饯、果脯、糖、饮料、牛肉、羊肉……我也说不清他到底吃了多少样东西。由于是春节，一家人都高高兴兴地过节，我也没制止他。可是最近，我的儿子突然腹泻，我怀疑他患了消化不良，赶紧送他到医院治疗。请问，儿童消化不良该怎么办？ 郑州市优胜南路 丁女士

郑州市儿童医院门诊办公室主任 王凌飞：

春节期间饮食油腻，再加上小孩爱吃零食、喝冷饮，因而特别容易出现消化不良症状。

日常生活中应注意：饮食宜清淡，要荤素搭配；家长要控制小孩吃零食的量；天气寒冷时，冷饮最好温热以后再喝。如果孩子发生消化不良，只要精神尚好、正常玩耍，不必急着去医院治疗，可以在家吃一些健胃消食的药物帮助消化，同时让孩子吃一些清淡、易消化的食物，这样可以慢慢纠正孩子消化不良的状况。

如果孩子精神差、发热、腹泻每天达 4 次以上，应立即即送医院就诊，以免出现脱水、电解质紊乱等情况。（李立鹏整理）

类风湿性关节炎发病有先兆

我 56 岁，近来我每天早上起床后总感觉两只手没什么力气，手指还有些肿胀、僵硬，刷牙时拿不住牙刷，洗脸时拧不干毛巾。我这是怎么了？ 郑州市金水区 刘女士

郑州市第三人民医院肾病风湿免疫科主任 吴宪鸣：

你出现这种情况很可能是患了类风湿性关节炎。类风湿性关节炎是一种慢性全身性炎症性疾病，以关节炎和关节外病变为主要表现，手、腕、足等关节最常受累，早期呈现红、肿、热、痛和功能障碍，晚期关节可出现不同程度的僵硬和畸形，是一种致残率较高的疾病。

类风湿性关节炎患者应注意几个问题：一、注意保暖，避免寒冷、潮湿、疲劳、营养不良等诱发本病的因素。二、注意营养，患者应该注意营养的摄入，稳定期的患者应该多吃富含优质蛋白的食物、维生素、矿物质食物；忌食辛辣、酸、硬、刺激性的食物，以免诱发和加重消化道症状。三、适当活动，可以用手捏核桃的方法来锻炼手指关节功能；两手握转环旋转以锻炼腕关节功能等。

患者应学会识别急性发作的前兆症状，如果数日或数月出现乏力、全身酸痛、低热及手足发冷等症状时要及时复诊治疗。在治疗的时候，千万不要“见好就收”，这样会使病情不断发展，越来越严重。（陈锦屏整理）

遗失声明

王晓博，湖北中医药大学高等专科学校普通高
校毕业证书（证书编号：129511200706919554），
护士执业证书（证书编号：200841118350），护
师资格证书（证书编号：10049638）不慎丢失，声
明原件及复印件作废。

多厂家联合直销各类医疗设备
出厂供应：微波治疗仪、B 超、彩超、心电图机、心电图监护、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科电刀、心电图工作站、脑地形图、牵引床以及皮肤科各种设备（白癜风、牛皮癣治疗仪）、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械、并维修各种医疗设备。
不借经销，让利于终端客户，把价格进行到底！！
欢迎垂询：4000360866（全国各地电话手机拨打均按通话收费）
联系人：郑总 13837178375

适合基层医院的检验设备
ZC 系列血细胞仪、HCC 系列全、半自动化分析仪、XN 系列血凝仪、W-200 尿机、血流量、微量元素、电解质等全套检验设备耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司 15 年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245 (0371) 63963757
售后热线：15803803944 地址：郑州市南环路 320 号
诚招各地经销商及销售精英

郑州贝斯特科技发展有限公司
(天津大学科技有限公司河南总代理)
厂价供应：妇科自凝刀、妇科电刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微波光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流仪、心电图工作站、脑地形图仪、等离离子鼻咽喉治疗仪、半自动化分析仪、血流量、血细胞仪、微量元素分析仪、监护仪、各种大型医疗设备等。
地址：郑州市南关街 68 号
联系电话：15703865906 (24 小时服务电话) (0371) 66215358

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具竞争力，这一切都不是困难。本科特授手法脊柱整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立见奇效，功效神奇。包教包会，学会为止。主治：颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高等症；另加盟治疗：癫痫、肾输尿管结石。**每月 1 日、15 日开班**
医院地址：河南省郸城张完医院二号楼疼痛专科
报名电话：13939403763 联系人：刘涛

第 22 届中原医疗器械(2012 年春季)展览会
时间：2012 年 3 月 14~16 日 地址：郑州国际会展中心
支持：河南省国资委 河南省卫生厅 郑州市人民政府 河北省医疗器械行业协会 山东省医疗器械公司 天津市医疗器械商会 湖北省医疗器械行业协会 陕西省医疗器械公司 山西省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会 江苏省医疗器械行业协会
主 办：河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔苏斯展览有限公司
承 办：郑州好博塔苏斯展览有限公司 上海好博塔苏斯展览有限公司
参会厂商：1300 家 展示产品：16000 件 展出面积：20000 平方米
公交线路：26、206 路 火车站—郑州国际会展中心 7 路 柳林镇—郑州国际会展中心 916 快线 西环路—郑州国际会展中心 B16 京广路南环路—郑州国际会展中心 B19 中州大道农业路—郑州国际会展中心
欢迎登陆 WWW.ZYYLZ.CN 注册登记，我们将会及时与您取得联系！参观请联系：(0371) 66619408

非药无痛治疗 自然绿色疗法 第三届中药竹罐排瘀疗法、套管针灸刀新疗法培训班通知
由河南省医学科学普及学会、医药卫生报社、北京御堂医学研究院、汪氏竹罐传承人汪萍女士共同举办的“第三届中药竹罐排瘀疗法、套管针灸刀新疗法培训班”将于 2012 年 3 月 1~6 日(3 月 1 日是报到时间)在河南省医学会举办。经学会专家组鉴定，认为以上两种疗法好学好懂，安全无痛，医疗成本低，治疗效果确切，是值得基层医院、乡村医生、个体门诊及美容养生机构引进、普及的绿色疗法。
疗法介绍：
一、中药竹罐排瘀疗法
中药竹罐排瘀疗法是我国民间传统的绿色自然疗法，创始人相传是东汉名医华佗，传承至今已有一千多年的历史。万病根源在于瘀，瘀血不去，诸症难除，“通则不痛，痛则不通”。我国古典医学名著《黄帝内经》中 60% 的内容与刺血排瘀有关。
二、套管针灸刀新疗法
套管针灸刀新疗法是北京御堂医学研究院院长洪印教授的新疗法研究成果，该疗法有效研究了针灸刀的治疗弊端，特色如下：
1. 无痛进针见效快：借助套管快速进针，患者无痛感，三秒钟完成治疗，针出病缓，当场见效。
2. 特制针具无风险：最长针体 1.5 厘米，短针 1 厘米，不伤神经、血管、组织，培训结束随时可以临床操作。
3. 好学易懂，对资质要求不高，适合各级医院特色门诊、康复诊所、按摩推拿门诊、医学美容机构、社区门诊、基层诊所、家庭保健理疗等。
适合病症：适用于颈椎病引起的头晕和上肢麻木、腰椎间盘突出引起的腰疼及下肢疼、肩周炎、膝关节炎、乳腺增生、中风、气管炎、面神经炎、胃病、鼻炎、高血压、失眠、痔疮、肠炎、近视、耳鸣、记忆力减退等、针到病除。
本次培训另传授静脉曲张曲张简易疗法和乳腺增生简易疗法。
三、培训费用
每人 2600 元(含培训、考试、合影)；需办理卫生人才专业证书和会员证书的另付 900 元，协助安排食宿，费用自理；需报销的学员可开具正式发票；有学分要求的可办理省级一类学分。
四、时间安排与联系地址
时间安排：3 月 1 日全天报到；3 月 2~3 日，套管针灸刀疗法；3 月 4~6 日，中药竹罐疗法。
办公地址：郑州市纬五路与经二路交叉口省卫生厅卫生监督局 511 室
报到地址：郑州市纬五路河南省人民医院斜对面河南省医学会 505 教室。行车路线：火车站下车乘 101 路公交车到河南省人民医院下车，过经三路口向东步行 100 米路南(丽声助听器招牌右侧胡同向南 20 米)即到。
联系电话：(0371) 65962891 15037197983 QQ: 442835059 孟老师