

月饼 七类人要悠着点吃

吃过月饼最好再来杯茶

明天就是中秋佳节，月饼作为必不可少的美食，成了亲朋好友间相互馈赠的佳品，精明的商家也纷纷打起了“月饼牌”，大街小巷随处可见促销月饼的摊位。月饼的种类更是多种多样，“双黄”、“莲蓉”、“水果”、“果仁”……如此多样的月饼，是不是适合所有人呢？怎样的健康食用方式才是最佳的呢？记者近日走访了河南省中医院消化内科主任党中勤教授。

见习记者 聂广利

月饼“三高”七类人要节制

党中勤认为，含胆固醇类的月饼，即脂肪含量很高的双黄、莲蓉月饼，含油量为30%以上；而胆固醇偏低，但糖分很多的五仁、豆沙月饼，含糖量则在50%以上。简单而言，一个中等大小的月饼所含热量超过两碗米饭，脂肪量可能相当于6杯全脂牛奶。因此，七类人不宜吃月饼：糖尿病、痛风患者；高血压、高血脂及冠

心病等心脑血管疾病的患者；胃、十二指肠等消化系统疾病患者；胆囊炎、胆石症或慢性胰腺炎的患者；患有慢性腹泻、急性肝炎和恢复期肝炎的患者；另外，患龋齿的患者也要少吃月饼，而且吃后要立即刷牙洁齿。最后，处于亚健康状态的人，器官功能发育不完全者例如青少年儿童也不宜多吃月饼。



月饼是点心 不能当早餐

即使没有以上情况的正常人也不能多吃月饼，党主任指出，很多爱吃月饼的人，特别是一些年轻人喜欢把蛋黄和水果馅料的月饼作为早餐、正餐食物，一天能吃上好几个。这是不正确的。月饼不能当做主食，而作为一种点心

和配餐食用会更好，并且一天食用月饼不宜超过一个。

专家建议，月饼最好不要一个人独食，应该把一个月饼切成若干小块，和亲友们分享，这样更能体会中秋佳节团圆的气氛，也不会摄取过量脂肪和糖分。

吃过月饼 最好喝杯茶

由于月饼难消化，很容易导致肝、胆等方面出现问题，更容易引起多种急性并发症，导致消化系统的疾病，如腹胀、胸闷、

恶心、没胃口、便秘等。因此，吃月饼后，最好能喝些茶水，或者吃些蔬菜，这样搭配食用，才能达到平衡营养、合理膳食的目的。党

主任建议，一般提倡在饭后3小时再吃月饼（不宜进食月饼者除外）。因为在胃未完全将食物消化的情况下进食月饼，会引起

胃胀，造成消化不良。另外，在吃月饼前喝点绿茶，就可以达到消滞之效，也可吃一些蛋白酶片帮助消化。



夏季以来，胆结石患者的发病人数明显增多，有些胆囊结石并无症状，患者本人没有不适感，却可能因结石长期刺激胆囊壁而诱发其他胆囊疾病，或者表现为胆绞痛发作，这时往往因为患者脏器功能衰退和诱发其他病变而失去最佳治疗机会。

不手术能够治胆病，几乎是所有胆病患者盼望的

贴肚脐 轻松告别胆病

事，实际上，胆囊与阑尾不一样，是人体重要的消化器官，手术治疗胆病是万不得已的选择，且有严格的适应症，如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定，因为手术毕竟是一种创伤性治疗方式，加之术后感染，结石再生是难以避免的，并且患者对手术接受程度及身体状况都必须考

虑，目前绝大多数学者认为，手术要有严格的指征，不宜见石就切胆囊。

从胆结石的成分来看，它并非是纯粹的石头，而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘合起来的块状物，有韧性、不易破碎，但在一定条件下可以溶解。现代医学研究表明：肚脐处皮肤最薄，血管丰富，外用药物较易吸收，陕西鹤寿堂药业研制的鹤寿中清

贴秉承中医脐疗理论，药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位，快速消除炎症，将结石逐层溶解，随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销3年，它不仅让病人避免了手术的痛苦，而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线：
63219696
61372912

[科普知识]

秋燥有温燥和凉燥之分

对付秋燥最好办法是多喝水

绿城近日来的连续放晴，让不少市民的嗓子遭了殃。在机关上班的李先生最近嗓子疼痛难忍，脸上还冒出几个红色的痘痘，以为自己患上感冒，结果导致乱吃感冒药耽搁了病情。医生指出，受“秋燥”的侵袭，人体常常会出现类似于感冒的不适症状，同时伴有上火、便秘等现象。

省中医院营养科教授毛德西说，从传统养生的角度看，近来天气有“燥”和“干”的特点，人们也因此出现全身燥热、口唇干裂，或是生出口疮、咽喉肿痛的症状。

“秋燥”一般表现为温燥和凉燥。区分温燥与凉燥的关键是“心”。心里感觉烦热者为温燥；感觉寒凉者为凉燥。温燥初起时多吃水果和汤水即可恢复平衡，凉燥初起时应多喝姜糖水，以除寒气。

毛德西表示，对付秋燥最好的方法就是多喝水，可在白开水中加盐或蜂蜜；尽

量少吃油炸、烧烤以及热性食物，如辣椒、生姜等。另外，张仲景提出“秋不食肺”，秋天以不吃猪肺、牛肺、羊肺为好。毛德西建议，根据五行五色的道理，秋季要多吃白色食物，如煮冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、大白菜汤、白梨银耳汤等；平日可多吃滋阴润肺的水果，首选是梨，其次

像甘蔗、香蕉、苹果等也是不错的选择。

除了用饮食调养，以润去燥的方法预防“秋燥”外，中医秋季养生讲一个“收”字。人们在起居方面也应该收敛神气，使正气内存。秋季要早睡早起，天亮时即外出锻炼；晚饭后要减少外出，以防“秋邪”。

晚报记者 詹莉莉



龙芪溶栓胶囊 清华专利, 专治心脑血管病

龙芪溶栓胶囊，一天一粒，活血化淤，溶栓通络，防止高血压、高血脂、高血黏症、脑中风、心肌梗塞及一切心脑血管疾病，治疗量6-9粒。龙芪溶栓胶囊特有的从地龙“蚯蚓”中提取三种生物酶（蚓激酶、蚓胶原蛋白酶、蚓纤溶酶），是世界公认的第三代溶栓产品，无毒副作用，轻松粉碎微栓。

微栓是血栓形成和久治不愈的真正元凶，微栓在血管内好比黄河里的细沙，水（血流量）小则聚、堵、堆，十分危险。专家称，微栓是隐形杀手。国药准字龙芪溶栓胶囊B:20050029是消灭微栓的特效药物，能使您的血液得到有效净化。龙芪溶栓胶囊使心脑血管疾病不再可怕。凭此广告买3送1、买5送2。地址：亚细亚一楼医药部五区。

杨须

咨询电话：66822126 60521939

肾结石怎能一碎了之

肾结石、尿路结石易损伤肾脏和尿路，会对健康造成严重的威胁，采用手术取石或激光碎石，很难彻底排除碎石及多发性结石。

吉林敖东恒源药业研制的新药泌石通胶囊，独有的溶石因子SVT（抗聚核因子）能渗透到结石内核，分解各种有机盐类，使结石由内到外开始崩解，变为若干较小结石，相对于崩解前的结石，体积不变但表面积却相应增大，这就让SVT因子尽可能多地吸附在结石表面，进行再溶解，从而实现了溶解-崩解-再溶解的良性循环。经临床验证，对各类肾结石、尿路结石、膀胱结石均能溶解排出，泌石通胶囊上市以来已经让无数肾结石、尿路结石患者走向了康复。

对于已经有尿路结石的人来说，要在饮食中注意多吃碱性食物，如胡萝卜、苹果、菠萝等；少吃含钙高的食物和草酸高的食物，以减少结石刺激发生绞痛的机会。

咨询电话：0371-63399226

迎十一, 筛查鼻咽炎优惠70元

临近十一黄金周，中国健康教育协会举办大型耳鼻喉疾病筛查活动，从即日起到10月8日，所有参与筛查活动的患者均可享受免挂号、免专家诊费、免鼻咽科普通检查费以及耳鼻喉电脑内窥镜检查优惠70元（国家规定统一收费102元），活动期间仅收30元；等离子“低温消融”治疗费优惠50%。活动地点在京广北路42号（原河医一附院东住院部、郑州安泰医院耳鼻喉科），该院是省市医保定点单位，热线电话0371-69326510即日开始接受预约。

据了解，耳鼻喉电脑内窥镜检查是目前耳鼻喉学科最先进的检查方式，能够深入鼻腔、鼻窦、咽腔深处，将病变组织放大数十倍显示在电脑屏幕上，检查十分精确，结果可见彩色图像报告单，是确诊的依据。

本次活动所采取的等离子“低温消融”技术，是目前治疗鼻炎、咽炎比较先进的技术，它的工作温度低至39℃~70℃，消融深度可精确控制在2mm范围内，避免了激光、微波等高温对鼻内组织的烧伤以及神经系统的损伤，安全系数极高，青少年患者可放心采用。此治疗一般只需十几分钟，不开刀、术中术后无并发症，适用于各类慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、鼻甲肥大、咽炎、扁桃体炎（肿大）、鼾症等疾病。

刘郡芳

男女泌尿病藏药有特效

泌尿生殖系统疾病久治不愈，主要是因为传统药物活性不够，且滥用西药抗生素（打针输液）又使患者产生很强的耐药性，一旦病根未彻底拔除，就很容易死灰复燃，反复发作。

特效藏药“卓玛丹金砂丸”为国药准字，专治男女泌尿系统疾病，该药经高度浓缩萃取，药效是一般药物的10~20倍，能够迅速穿透病菌胞膜，直捣核心病灶，铲除复发祸根，高效清除浊毒，斩草除根，不留后患。每疗程3盒，一般2~3个疗程即可。

藏药“卓玛丹金砂丸”专治前列腺、前列腺增生肥大、淋菌及非淋菌性尿道炎、支原体、衣原体、附睾炎、阴道炎、盆腔炎、宫颈糜烂、淋病、湿疣、生殖器疱疹等。地址：大石桥东100米九州通大药房。

杨须
专业咨询：67368559

腋臭包皮痔瘻
主治腋臭(狐臭)、包茎、包皮过长、内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛瘻、肛门湿疣、随治随走，不愈免费。中原路与京广路交叉口向北30米路西安康医院(四中隔壁)0371-66981154

不用透析治肾衰
凡肌酐不超过300umol/L,血尿素氮不超过8.0mg/L,肾功能病人均可在本院得到治疗,可先治疗后付款
河南省郑州市中原区西大街100号
0371-7441078 013782785875 386655
网址: www.999byy.com

“音之心”
语音博客
用声音书写博客
并可回听她的博客
9600111按9键全省通话小灵通均可