

吃饭不规律、多是应付肚子、经常性油腻

上班族吃饭问题可不少

营养专家开出了一天健康食谱,您不妨试试



“家常便饭”成了“奢侈品”

“忙”、“懒”、“累”扼杀了上班族“回家吃饭”的机会

“上班才两年多,工作时间不正常,饥一顿饱一顿是常有的事,上学的时候本以为工作之后压力大会瘦下来,可没想到这么快就已经胖了一圈,不但体力大不如前,还老是吃了不消化,前些天胃疼得厉害,去医院一查,竟然得了胃炎。”日前,QQ群里一位好友大倒苦水。他说身边的很多同事在就餐上都存在问题,换来换去都是那几样,不知道吃什么,就是吃了也都是应付肚子,年纪轻轻就染上肠胃病的不在少数,给健康造成了很大隐患,但苦于无法改变。

近日,某网站也做了一个有关上班族饮食的专项调查:“时间紧,家离单位远,再跑回家做饭不可能。”“累了一天,回家再做饭也不现实。”“忙”、“懒”、“累”成为上班族不肯下厨的重要原因。该网站调查结果显示,在给出的不能在家吃饭的原因时,有的人选择了“懒得做”,有的人选择了“忙,没时间做”,更有一部分表示有时中午太忙午餐就省了,晚上再呼朋引伴吃大餐,甚至一些人因为不得不出席各种应酬,对他们而言,“家常便饭”都成了“奢侈品”。

伤肠伤胃更伤心

经常在外吃饭存在的健康隐患也不少

郑州人饮食喜欢高盐、高脂肪,口味重,吃肉多,郑州市人民医院消化内科主任医师马应杰对郑州市民的饮食方式同样表达了担忧。据了解,饮食不规律容易导致发胖,引发胃溃疡外,还有可能是引发心脏病、糖尿病等一系列慢性病的原因。香港记忆学总会曾调查发现,常在外就餐还可能损伤记忆力。究其原因,是因为常下馆子的人注重口味,对味精、淀粉、脂肪的消费量更多。此外,在外就餐还存在很多

卫生隐患。且不说菜肴质量未必能保证,就连一份反复使用的菜单,平均带菌数就可达500万个以上。

此外,还有专家认为,一些人并未真正意识到其中的危害,种种关于健康饮食的呼吁也只是停留在口号阶段。其实,在外就餐的种种弊端即便短期内不能显现,也可能在几年、几十年后显露出来,而等得了高血压、糖尿病再后悔,可能就来不及了。

其实饮食越传统越健康

在家吃饭、蔬菜、粗粮、薯类、豆类摄入的相对比较多

如果在家做饭,油脂、味精和盐就不会放那么多,很多人会适当地注意吃一些有助于身体健康的菜肴。据中国农业大学食品学院的一项有关豆类食品的调查表明,其在家吃饭,特别是在家做饭的人,吃到的豆子和豆制品都比较多,而不常在家吃饭的人消费豆类食品的频次显然较低。专家认为,蔬菜、粗粮、薯类、豆类的消费都有类似的规律,也就是

说,在家吃饭频率越高,饮食方式越传统,吃到这些健康食品的机会就越大。饮食结构更加健康,因此上班族应该尽量回家吃饭。郑州第一人民医院消化内科专家认为,其实在家做饭完全不费什么时间和精力,只要愿意,每天都能为自己做一顿健康的晚餐。如果中午在外面吃得比较油腻,晚上就尽量做些清粥淡饭。

如果要盘点2009年网络十大流行语,那么“贾君鹏你妈妈喊你回家吃饭”这一句必定少不了,看似诙谐好笑却也夹带了众多上班族网友心中苦涩的回忆。苦涩也许是因为儿时的那份无忧无虑已经不再,还有可能是,你已经好久没有在家吃饭了。

穿梭于写字楼之间,工作不定时,经常性加班,如今的上班族让自己的饮食习惯混乱了很多,郑州市中心医院消化内科主任医师吴慧丽坦言,尽管明知在外就餐不健康,但这仍成为越来越多上班族的无奈选择,很少在家吃饭,很少动手做饭,在家吃饭成了奢望。据卫生部发布的统计数据,全国1.8亿成人血脂异常,1.6亿患高血压,2000多万人患糖尿病,大城市每100个成人中就有30个超重。

晚报记者 聂广利

先进技术呵护容易受伤的女人

有调查显示,我国每年的终止妊娠例数在1000万左右,其中未婚者占总数的54%。新世纪女子医院引进的“德国微管保宫全程无痛人流”是一项新技术,该技术比静脉麻醉下的无痛终止妊娠术更先进。主要避免了传统的盲目操作造成的损伤、刮伤,医生可以在仪器上了解到宫腔内的情况。准确找到孕囊位置,迅速取出孕囊,不损伤正常组织。几分钟内便可安全地完成手术,解决了传统终止妊娠手术及药流的后遗症、并发症等。

“德国微管保宫全程无痛术”不仅使育龄女性解决了肉体上的痛苦和心灵上的恐惧,同时因术中平稳亦减轻了医生的心理压力,手术并发症也明显减少。手术使用的自控镇痛剂,可让女性无痛睡眠状态下进行。3毫米的微管极利于医生操作,避免无谓损伤,身体恢复快,无副作用。

另外,为了让女性有更好、更舒适的就诊环境,新世纪女子医院提倡“一对一”的就诊方式,让患者在就诊过程中得到更多的关心与呵护。该院的医护人员用最真诚的心,去关心女人的身体、呵护女人的健康。术后患者还将免费享受“术后488元大赠送”:术后免费赠送营养品;术后半年内每月免费B超复查一次;术后爱心专车市内免费送回。

董亚飞

专家推荐:付冬菊 妇科专家 副主任医师
从事妇科工作30余年,对女性生殖医学领域颇有研究,擅长德国微管保宫全程无痛人流术。对宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、阴道炎、子宫内膜炎等各类妇科炎症有独到的疗法。特别擅长利用中医妇科与先进物理疗法相结合,治疗各类妇科疾病,取得了良好的效果。

医院风采

社区服务又见新亮点

由郑州市第三人民医院主办、郑州市北区最大规模的社区卫生服务中心——果岭社区卫生服务中心于上周五举行开业庆典。该中心是一所集预防、保健、医疗、康复、健康教育、计划生育指导等“六位一体”社区卫生服务中心。可为周边2万多社区居民提供多方位的生活需求。

邵德欣

妙手回春医德高

上周四,郑州市十八里河腰鼓队举着“管城人民医院我们健康的守护神”的横幅,载歌载舞地来到郑州市管城人民医院。原来66岁的张国良几年前因“脑梗塞”入住该院,在医护人员精心治疗和护理下,康复出院。10多天前,他再次犯病,病情严重,在该院院长张彦军等医生针灸理疗、中药熏蒸等方法治疗下,奇迹又一次出现。为了表示感谢,就有了开头的一幕。

杨须

郑纺机医院南阳路社区服务中心

亲子活动好精彩

在“宝贝,加油”的一片助威声中,小家伙们的翻身、爬行、运球等技巧,一点也不含糊。这是上周六郑纺机医院南阳路社区服务中心举办的“首届社区亲子活动”上精彩的一幕。据该院刘院长说,此次活动旨在帮助年轻父母树立科学的育儿理念,引导家长在科学喂养、保证宝宝营养的前提下,增强宝宝体质,促进宝宝神经发育及八大智能。

杨须 王天义

揭开难治“真相” 远离前列腺炎困扰

【男科·名医堂】专家权威推荐ZRL腔内可视无创治疗系统

很多前列腺患者在没有找到适合自己的疗法前,可能都经历过这样的遭遇:患病已经很久了,药也用了,但症状总是反反复复;看似好转,但一停药没过多长时间疾病又依然如故。很多人因此丧失了继续治疗的勇气,为什么“小小的炎症”却如此难治呢?本期就此问题特邀郑州阳光男科医院【男科·名医堂】专家组为患者朋友讲述前列腺炎久治不愈的问题,并给出科学有效的治疗和建议。

【症状】

急性前列腺炎: 前列腺部位、会阴部位下坠疼痛;阴茎、腰背部、大腿上端、下腹部隐痛等。

慢性前列腺炎: 尿道口水样分泌物或乳白色粘液;尿频、轻度尿急、排尿困难和尿道烧灼感,排尿时膀胱和会阴部有不适感;后尿道、会阴和肛门部有重坠和钝痛感;性功能减退、早泄、射精痛,血精。

原因1: 生理地位特殊

前列腺作为男性生殖系统的重要器官,和其他组织器官的关系非常密切。前列腺本身包绕着尿道的后部,两侧输精管从其后上方进入腺体,开口于后尿道的精阜。精囊、输精管和前列腺之间的生理关系十分密切。一旦生殖系统的某个部位或脏器被致病菌入侵发生炎症,都可以通过生殖通道互相蔓延,发生交叉感染。因此前列腺炎所处的环境,各处炎症此起彼伏,久治难愈。

【解决办法】ZRL腔内可视无创治疗系统直达病灶

目前在诊疗前列腺疾病时,ZRL腔内可视无创治疗系统独特的治疗方法和高效的治疗效果,很好的达到前列腺炎治愈所需:临床

症状消失、恢复生理功能、致病菌临床转阴的三大标准。腔内可视无创治疗是通过特制导管上的药物液体形成闭合电路,采用高频电磁场最新原理,利用专利特制电极头上、下两气室,分别定位在膀胱、尿道部,形成闭合腔道。在高频电磁场热效应、震荡效应和外压作用下,突破前列腺所处的尴尬地位,将高效杀菌药物直接送达病灶部深处,使局部药物高度聚集,快速杀灭致病微生物,并不断通过闭合腔道将炎性物质冲洗排出体外,达到杀菌消除临床症状的目的。

原因2: 致病原因复杂

近些年各种细菌、真菌、病毒、支原体、衣原体等都加入了这一行列。它们可以从尿道口直接进入前列腺,也能通过血液、淋巴液循环至前列腺。多种致病微生物

的参与,使得单一的药物和单一的治疗手段很难达到满意的疗效。多样化的致病原因是前列腺炎难治的另一重要原因。

【解决办法】全面杀菌病原转阴

ZRL腔内可视无创治疗系统不但能通过闭合腔道,将高效杀菌药物直接导入病灶深处,还可针对病毒复杂的生物链、生殖感染不容易治疗的特点,从基因分子生物学角度,破坏病毒的基因生物链,激活杀菌药物的活性,增强体内自有微生物吞噬病毒活力,使药物的能力结合患者自身免疫力综合作用于有害微生物,自主追踪病毒,能够对针对性地快速杀灭致病菌,达到病原检测临床检测转阴的目的。

原因3: 首次治疗不当

很多患者得了前列腺炎后,不

去正规的医疗机构治疗,而是根据自己对医学知识的一知半解便自行用药。还有些患者盲目迷信广告药物的诱导,听信特效药的作用,往往也以治疗失败而告终。盲目用药会导致机体免疫系统功能的紊乱,降低抵抗力,使人体与生俱来的抗病能力被削弱,使病情雪上加霜;不规范的治疗还会导致疾病的反复,引起一些并发症。

【解决办法】治养兼修修复功能

ZRL腔内可视无创治疗系统是配有B超系统全新概念的医疗设备,在经过严格病原检测查出致病菌后,精选中药制剂结合西药,把杀菌药物直接导入病灶深处,进一步增强免疫力,中西药互补具有长时间维持药物浓度和提高机体免疫力,降低心理压力,改善和恢复精神状态等作用。能使患者的疲倦

乏力、头晕眼花、神经衰弱等合并症状得以解除。在炎症消失的同时,使肿大的腺体得以恢复,解除对性神经的压迫,使性功能全面恢复,针对性欲减退、早泄、遗精、阳痿,刺激关元、会阴、任脉等穴位,激活和调节性神经的功能,使前列腺炎并发的性功能低下、勃起不坚、阳痿、早泄得到全面恢复。

