

## 美味杏仁露 暖身护血管

随着人们生活水平的提高,饮食结构发生了变化,患高脂血症的人越来越多,这就加大了患冠心病等心脑血管疾病的风险。越来越多的临床试验证实,食用杏仁可以降低心脑血管疾病的患病风险。杏仁中富含的多种营养素,比如维生素E、单不饱和脂肪和膳食纤维共同作用能够有效降低心脏病的发病危险;杏仁还含有丰富的黄酮类和多酚类成分,能够降低人体内胆固醇的含量,并显著降低心脑血管疾病的发病危险。还有研究显示,每100克杏仁含磷202毫克,比一般食物高很多。并且所含的磷主要以卵磷脂存在,卵磷脂有重要的健脑作用,并有利于脂肪的分解,可溶解血中沉积的动脉硬化斑块,增强血管壁的弹性。美国的一项研究指出,85位中老年志愿者(平均年龄56岁)中,每天吃一定量的杏仁,坚持一段时间后,总胆固醇水平降低了7.6%,低密度脂蛋白胆固醇水平下降了9%,并且没有造成体重的增加。杏仁对防治心脑血管疾病有显著效果。

露露股份有限公司生产的露露牌杏仁露是以野生杏仁为原料,采用特殊工艺精制而成,是有利于降血脂的天然植物蛋白饮料。北京医科大学用了三年多的时间,对露露杏仁露进行了降血脂和预防心脑血管疾病的鉴定。科研人员首先在实验动物模型上证实了露露牌杏仁露有降低动物总胆固醇作用:其中总胆固醇降低了28%。随后,又用高脂实验动物模型进行了研究,从动脉硬化病变来看,饮用杏仁露组的平均得分及发生率均有降低的趋势。在随后进行的人体临床试验中,也取得了同样的结果,证明露露杏仁露可降低人体总胆固醇水平,从而预防心脑血管疾病。坚持饮用露露杏仁露,可以补充丰富的膳食纤维和不饱和脂肪酸。露露杏仁露具有降低血脂、降低血液黏稠度、保护血管的作用。

专家建议,每天食用30克杏仁,对防治心脑血管疾病有效;对年轻人可有效预防心脑血管疾病;对老年人可以降低胆固醇,缓解高脂血症的症状。而老年人牙齿不好,可以每天喝一杯加热的杏仁露,既美味又有助于血管的健康。

章韦

前列腺炎  
为何“恋”上年轻族

——专家提醒:选对技术,针对治疗,效果才好

不少人认为前列腺疾病是中老年男性的“专利”,但如今前列腺疾病逐年呈年轻化、低龄化趋势发展。据临床统计数字显示,20岁左右的男性当中有35%~40%的正在遭受前列腺疾病侵袭。

“青少年患病的主要原因是大量饮酒,长期久坐,经常吃刺激性食物,频繁手淫,过分沉迷于色情音像制品等,极易导致前列腺广泛持久地充血,引发急性慢性前列腺炎。”阳光男科医院专家还说,由于这个年龄的男性,健康意识比较淡薄,常常耽误了治疗的最佳时机。对

此,专家告诫,在面对前列腺疾病困扰时,不必惊慌,更不能讳医忌医,应及时到正规男科医院接受治疗,避免以小拖大,造成更多不必要的痛苦。

据了解,ZRL腔内可视无创治疗系统通过增强前列腺脂质包膜的通透性,达到高效深层杀菌、消炎止痛的功效,从而实现快速康复,它具备独特的激活和调节性神经功能,可以使因前列腺疾病引起其他症状得以恢复,适应于各种前列腺疾病。

亚飞



摘掉近视眼镜不是梦

个体化切削技术  
为您“量体裁衣”

个体化切削准分子 量体裁衣

刘莉解释说,个体化切削准分子手术是代表近视眼手术治疗的最新成果,尤其是波前像差应用到准分子手术,不但进行了近视、远视和散光(低阶像差)的切削矫正,还能进行人眼高阶像差(如球差、慧差和色差等)的切削矫正,是“度眼订做”的最佳手术方案。

据专家介绍,个体化切削准分子手术不仅改善了治疗效果,提高了人眼的术后视觉质量,并使我们获得超常视力——“鹰一般视力”的梦想将变成现实。

做准分子手术 应注意几个因素

专家一再强调,做准分子手术一定要注意

几个因素:第一,开展近视手术的医疗机构在眼科领域是否足够专业;第二,是否拥有技术一流且经验丰富的近视手术主刀医师;第三,是否为患者进行严谨详尽的术前检查;第四,是否能够实现与波前像差检查有效连接;第五,医护人员是否在患者身上投入了足够的责任心与爱心。

据悉,2010年博爱将举行新年回馈活动,患者只需2010元即可进行近视眼双眼手术。活动期间做准分子手术还可享受:免眼科术前检查费、专人全程陪同服务、指定术式还可获赠免费洗牙一次、手术病人及陪同家属一人可免费在医院留观两天、术后患者可加入博爱会员俱乐部,享受会员九大权益等多项优惠。活动时间从即日起至2月10日。

董丽敏



镜头一:李虎,三个月前在博爱眼科做近视眼手术,复查多次,视力恢复得很好,视力结果一直都是1.5。

镜头二:张女士,31岁,经过郑汴路郑州博爱耳鼻喉医院免费的术前检查,选择了个体化切削的手术方式。术后恢复状况良好。

那么,什么是个体化切削的手术,这个手术又有哪些优势呢?为此,记者采访了郑州博爱耳鼻喉医院准分子专家刘莉。

## 新世纪女子医院

## “看妇科治不孕医疗报销”活动仅剩八天

案例:专家建议不孕女性 必须慎重选医

据权威组织预测,在21世纪,每6到10对夫妇中就有一对不孕或不育,其中女性不孕患者的比例占了多数。

门诊档案:张女士,33岁,河南某服装店经理

心灵独白:结婚10年,我却一直没怀孕,有朋友提醒说是不是患了不孕不育,我想自己身体一直很好,老公也很健康,不可能患上这样的疾病,根本没在意。就这样过了3年,我依然没有任何怀孕的迹象,这下我们全家都着急了。于是,我和老公一起到医院进行检查,结果令我们十分吃惊,是子宫内膜异位症引起的不孕。

当得知这消息,我和老公都吓了一跳,这可怎么是好。为了能够圆我成为妈妈的梦想,我开始了长达7年的漫长治疗期。这其中我跑遍了大大小小的医院,尝试了各种中西治疗方法,但是一直没有起色。长期的治疗给我和老公的工作带来了极大的困扰,在经济和精神上我们受到了极大的重创。同时,也给我们两个的家庭造成了阻隔。老公开始变得少言寡语,我也渐渐变得没有了生活的信心。

前段时间,我看到郑州新世纪女子医院正在举行“看妇科治不孕看病报销”活动,于是,我和老公急忙前去就诊。刘凯主任问了我的病史以及其他相关情况,带我做了个详细的不孕检查。最后给我的答复是,我的病可以治疗。我看到了希望,只要能怀孕,我一定积极配合治疗。而且此次看病,不但能把病治好,看病的费用还能有报销,真是太好了!

建议:妇科疾病 重在早发现早治疗

针对女性健康不容乐观的现状,郑州新世纪女子医院专家告诫:很多妇科疾病只要早发

现早治疗,就不会有大问题出现,但如果忽视或延误治疗,后果将会很严重。“像宫颈糜烂这种妇科疾病,在已婚女性中发病率达到一半。但只要发现及时,采用如美国双频leep是这样的先进微创设备进行治疗,可微创、无痛、安全解除疾病。”

据郑州新世纪女子医院首席妇科专家徐佩安教授介绍,郑州新世纪女子医院开展的宫腹腔镜下子宫肌瘤剥除术、“三镜一丝”技术治疗各种原因引起的不孕不育、德国微管保宫全程无痛术、美国双频Leep术治疗宫颈疾病等前沿的妇科微创诊疗技术成熟而成为治疗女性妇科疾病的重要手段。

董亚飞

## 健康提醒



由中国健康基金会主办、郑州新世纪女子医院承办的“看妇科治不孕医疗报销公益”活动于1月8日~2月8日期间惠泽全省女性,其中,专家挂号费、

会诊费、阴道镜检查、白带常规、早早孕检测、宫颈刮片报销100%;阴式彩超、电子数码阴道镜、输卵管造影术报销50%;宫腹腔镜联合COOK导丝等妇科微创手术报销50%;德国微管无痛人流术、美国双频LEEP术等手术费报销20%;输卵管通液、红外透等10多项检查费报销20%;血常规、尿常规、支原体检测、衣原体检测等30多项化验费报销20%;O3三维洁阴、盆腔综合治疗、短波、微波、固态源、YS-III术后康复等20多项治疗费报销20%。此外,凡活动期间到新世纪女子医院初诊的患者,均可免费获赠价值210元的健康礼包一份。

详情请登录官方网站(<http://www.zzsxj.net>)进行咨询预约。



现场:看妇科治不孕医疗报销活动 惠泽数千省城女性

由中国健康基金会主办,郑州新世纪女子医院承办的“看妇科治不孕医疗报销”活动,于今年1月8日启动以来,每天的咨询电话此起彼伏,同时,前来就医的女性络绎不绝。据郑州新世纪女子医院统计:从活动开始至今,医院共接待了数千位前来咨询和诊疗的患者。

采访时记者了解到,在此次活动中,不乏有一些异地慕名而来就医的患者。来自洛阳的张女士,因为长期感觉月经异常,白带多、下腹疼

痛等不舒适的症状,经当地医院检查,确诊其患有子宫肌瘤,已近7厘米,医生说必须切除子宫,才能治愈。张女士想,切除子宫就意味着自己以后将无法做一个正常的女人,当她从电视上了解到郑州新世纪女子医院的“宫腹腔镜子宫肌瘤剥除术”具有不开刀、微创治疗子宫肌瘤,而且还可以报销50%的微创手术费,这对她来说犹如雪中送炭。经专家确诊,她患的是肌壁间子宫肌瘤,病因找到了,“宫腹腔镜子宫肌瘤剥除术”也完全可以做到,张女士又能做一个完美女人了。