



健康加油站

美食中隐藏的七大致癌杀手

烧、炸、烤、炖、卤、煎、余、蒸、煮,做菜的方式可谓是五花八门,从而形成了各式各样、千差万别的风味美食,俘获着人们的味蕾。食物虽然美味,但并非所有的食物都是健康的。有关专家说:“虽然人们越来越重视饮食问题,但对一些问题还是存在着误区的,有些强致癌食品人们必须注意。”

腌制食品:现在人们的生活条件好了,但许多不良的饮食习惯仍难改变,比如口味重,爱吃腌制食品。腌制食品中因为盐多,会直接损伤胃黏膜,而且其中所含的亚硝酸盐在胃酸和细菌作用下会转变为亚硝胺,更易致胃癌。像咸鱼、咸蛋、咸菜等都含有致癌物质,应尽量少吃。

烧烤食物:专家指出,人们如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品,致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌的危险。经过烧烤,食物的性质偏向燥热,加之孜然、胡椒、辣椒等调味品都属于热性食材,很是辛辣刺激,会大大刺激胃肠道蠕动及消化液的分泌,有可能损伤消化道黏膜,还会影响体质的平衡。因此,烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等都不宜多吃。

熏制食品:熏鱼、熏鸡、火腿、腊肉和熏肠等熏制食品风味独特,香气诱人,但常吃熏制食品容易诱发各类癌症。像熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,常食易患食道癌和胃癌。因此,人们在品尝熏制食品,特别是肉类熏制食品时,应以尝尝风味的角度偶尔为之,不宜经常、大量的食用。

油炸食品:常吃油炸食品容易致癌,由于油炸食品经高温处理容易产生亚硝酸盐类物质 而且油炸食品不易消化,比较油腻,容易引起胃病。油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,经常进食易导致肥胖,是导致高脂血症和冠心病的危险食品。食物在油炸时,还会产生大量的致癌物质。研究表明,常吃油炸食物的人,其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉毒素。

隔夜熟白菜和酸菜:会产生亚硝酸盐,在体内会转化为亚硝酸胺致癌物质。

反复烧开的水:一种情况是水烧开了,凉了以后再加热,再重新烧开,这样煮沸一两两次,不会有安全问题。但有时用自动加热烧水壶(饮水机),只要温度低到一定程度,就会自动重新加热。如果热水器中的水反复加热10多小时或几天(有人将其称为“千滚水”)而未更换,这种水中就可能含有较高的健康危害成分,如加热元件及容器中溶出的有害物质,原水中含有的一些微量有害物质也会累积增加。反复烧开的水含亚硝酸盐,进入人体后生成致癌的亚硝酸胺。
亚飞



人们如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品,致癌物质会在体内蓄积。



暑期美丽须趁早 抓紧“补课”莫迟到

也许你是天之骄子,学习出类拔萃;也许你是校之名师,升学率足以说明一切。可在面对您人生美丽答卷的时候,您是不是还能如此自信?

大红灯笼高高挂,糟糕的美丽成绩单

1.千军万马,唯我冲破重重阻击,即将步入美丽的象牙塔,早就对相貌颇为不满,鼻子一点也不高挺,脸蛋一点也不精致。

2.身为入师,为了学生能考上理想的学校,春蚕吐丝,红烛燃心,可岁月催人老,皱纹爬上眼角,身材不再窈窕,如何是好?

3.菁菁校园,水木年华。祈愿动感传情,被丘比特的箭射中。可眼皮呆滞乏力,一次次眨眼,单调却不见任何共鸣。

4.即将毕业步入社会,好想找一份好的工作,可长得实在有点太对不起人,疤痕难当,脸型突兀、鼻型不佳,自信心面临崩溃,好工作咋能找到?

暑期美丽须趁早,抓紧“补课”莫迟到

郑大五附院医学整形美容中心《暑期美丽

补习班》开课了,多门必修美丽课程。针对您的挂科的科目,专业补习。红灯变绿灯,美丽先通行。

1.灵动美丽必修课——韩式无痕翘睫双眼皮

精细纯韩三点微创技术,黄金分割律演绎自然完美,睫毛微微上翘,电眼风情,灵动美丽。一个小小的手术,丘比特之箭悄然而至,眼波流转,足以征服面前的他。

2.精雕翘美必修课——数字化隐形精雕美鼻

鼻子不挺俏,缺乏立体感的师生注意了:数字化隐形精雕美鼻,全方位数字化分析,个性化美学设计,鼻内隐蔽切口,鼻子挺俏、圆润,美丽无痕。

3.转瞬焕肤必修课——Pixel像束激光

皱纹增多,斑点增生,皮肤黯淡,快来试试像束激光。精确多点聚焦定格光滑美肤,远离斑点、痤疮、痘疤,肌肤紧致滑嫩,瑕疵无影踪。

4.精致小脸必修课——BOTOX一针瘦脸

轻松一针瘦脸,精致的小脸神奇出现。谁

还敢再说我的脸蛋不够精致,我就是小脸美女!

5.光眼照人必修课——3D丹麦彩光脱毛+美肤
别人都喊自己是毛手毛脚的毛女孩,和毛毛军团战斗好久,可总败得很惨。光眼照人必修课,3D丹麦彩光脱毛+美肤,轻松酷爽彻底脱毛毛,毛手毛脚变身光洁玉女,你也可以做到哦!

张玉韩

温馨贴士

闻悉郑大五附院医学整形美容中心“暑期炫美,美中补‘足’”暑期师生特大优惠活动正在进行。师生本人凭有效学生证、教师证,可享受所有手术项目5折,非手术项目7折特惠。飞顿冰点无痛腋下脱毛、像束激光美肤首次体验还可以免费哦!补足美丽功课,美丽通行无阻,赶紧行动吧!详情可来电咨询:0371-6060061

《河南省妇女基本医疗保障诊疗手册》 开启新一轮申领热潮

随着气温的升高,妇科疾病也到了高发季节。同时,“河南省妇女基本医疗保障工程”自启动近1个月的时间,以其独特的视角赢得了中原女性的关注,它作为一项社会福利和“民心”工程进行推广,不受区域、身份、种族及家境背景、经济状况的限制,凡18岁~55岁的女性都可申请办理。所有参保女性在指定医疗保障机构都可享受每年一次的妇科体检、300元专项基金援助、15%的诊疗费用减免和200元~2000元的手术费援助。

据悉,活动一开始,申领热潮就一拨未息一拨又起,截至目前申领人数已超过3000人。为此,记者采访了郑州新世纪女子医院的相关负责人。

晚报记者 董亚飞 见习记者 蒋晓蕾

为什么要启动“河南省妇女基本医疗保障工程”

为提高女性健康意识,增强女性身体素质,让广大女性享受基本医疗保险相关政策及待遇保障措施,维护女性的切身利益,预防和减少严重危害女性健康的疾病,解决女性面临的健康和发展问题,中国妇女健康促进工程组委会联合郑州新世纪女子医院推出“河南省妇女基本医疗保障工程”,旨在通过为女性提供多形式、多渠道、多方面的健康保障和医疗援助服务,来唤起全社会对女性健康事业的关注与支持,积极探索女性健康服务工作的新机制和新方法。

“河南省妇女基本医疗保障工程”有哪些惠民举措

据了解,“河南省妇女基本医疗保障工程”是由中国妇女健康促进工程组委会主办、郑州新世纪女子医院承办的一项社会福利和“民心”工程。“活动自6月18日开始到8月17日结束,覆盖范围涉及以郑州为中心的6城区6个郊区,以及河南各地100多个县,所有参保女性在指定医疗保障机构都可享受每年一次的妇科体检、300元专项基金援助,15%的诊疗费用减免和200元~2000元的手术费援助。”郑州新世纪女子医院的负责人说,保障项目涵盖了不孕

不育、计划生育、宫颈类疾病、子宫类疾病、卵巢类疾病、乳腺类疾病、妇科整形术等医保和非医保的范围。

同时,记者了解到,此次免费体检项目包括:妇科B超、妇科内诊、白带常规、乳腺、电子阴道镜、宫颈刮片检查。300元的专项援助基金:每个单病种检查、化验、治疗可累计获得一个疗程援助达300元。诊疗费用减免15%;治疗费、检查费、化验费减免15%诊疗费。200~2000元微创手术费援助:腹腔镜联合COOK导丝介入再通术援助2000元,阴式子宫肌瘤剔除术援助1500元,腹腔镜下输卵管疏通及盆腔粘连分解术援助500元等。

“河南省妇女基本医疗保障工程”效果怎么样

在郑州市新世纪女子医院一楼大厅,记者看到人潮如涌,咨询电话接连不断。一位来自南阳的郭女士透露:“之前我已经申领了《河南省妇女基本医疗保障诊疗手册》,今天是我第二次来,我要替我妹妹领一本。”这时,一位30多岁的女士拿着一面标注“医德医风 德医双馨”的锦旗走进该院大厅,记者采访后得知,这位30多岁的女士姓廖,驻马店人,去年被确诊为

子宫肌瘤,治疗了快1年,花光了家里的积蓄,但一直没明显好转。近月月经量增多,周身乏力,懒言气短,小腹及乳房胀痛。正当她们全家一筹莫展的时候,在郑州打工的侄女告诉她,郑州新世纪女子医院的徐佩安主任是治疗子宫肌瘤方面的专家。“我立即来到了郑州新世纪女子医院,正好赶上了‘河南省妇女基本医疗保障工程’活动,享受了很大优惠,现在我已康复出院,特送锦旗以表达谢意!”

同时,郑州新世纪女子医院妇科专家徐佩安提醒,未申领到《河南省妇女基本医疗保障诊疗手册》的女性请抓紧时间于8月17日前持本人身份证、两张两寸免冠照片到郑州新世纪女子医院填写一份《河南省妇女基本医疗保障工程》申请表,交纳5元工本费进行申领。

据活动主办方中国妇女健康促进工程组委会表示,此次工程的推广不仅要通过医疗手段对女性疾病的发生和治疗进行干预,还将通过组建国内、省内的优秀专家团队开展健康讲座、诊疗手册发放等活动,健全广大妇女基本医疗服务体系,扩大公共卫生服务项目范围,为广大妇女提供免费体检、基金援助等基本公共卫生服务。



2010·中原首届
骨科关节镜微创技术学术交流峰会
媒体支持: 郑州晚报
全程报道
96995

骨科疾病治疗进入微创新时代 美国史塞克(stryker)关节镜手术技术水平接轨国际

郑州济华骨科医院与美国stryker公司全球最强的骨科医疗科技公司强强联合,率先在我省独家引进美国stryker(史塞克)关节镜微创诊疗技术。据了解,关节镜手术开展将为关节炎、滑膜炎等骨病患者带来新的福音。与传统手术相比,关节镜手术具有以下4大优势:

1.切口小,无痛苦 关节镜手术:一般仅需一个或两三个3~8毫米的微小切口就可以完成手术,还可避免晚期因关节表面和运动部位的瘢痕而引起的刺激症状。

2.更安全,效果好 关节镜手术:可以避免组织破坏、保留肌腱及关节韧带,让关节部位避免不必要的手术侵害,尽可能保留关节各种功能结构,使患者以最短时间得到康复,无后遗症,不影响功能。

3.康复快,住院短 关节镜手术:术后关节功能几乎不受影响,第2天即可下地行走,避免长期卧床引起的并发症,住院时间短。

4.并发症少,更安全 关节镜手术:切口小,所以相对术后感染风险也就很小,并发症少,恢复快。

晚报记者 董亚飞 见习记者 蒋晓蕾

新闻1+1

2010·中原首届骨科关节镜微创技术学术交流峰会在郑召开

国内骨科专家汇集绿城,共话微创骨科技术盛典
昨日,汇集国内外200多位微创骨科领域顶级专家、学者的“2010·中原首届骨科关节镜微创技术学术交流峰会”在郑召开。本次会议由郑州济华骨科医院主办、郑州市中西医结合学会协办。旨在促进交流国内外前沿骨科微创外科技术的临床实践成果,展示该研究领域学术成就,探索微创骨科手术应用模式。