

# 假期饮食 膳食平衡懂节制

五一小假期,鸡、鱼、虾、肉等高蛋白、高脂肪的菜成了节日餐桌的主要菜系,再加上频频饮酒,不注意食品卫生,不健康的危险因素往往容易找上门。专家指出,过节期间注意饮食安全,不能暴饮暴食,通过小假期调理身体,最适合不过。

此外,假日是高血压、心脑血管疾病等疾病高发时期,节日期间需要保持心理平衡、心境平和,特殊患者在注意饮食同时,要注意睡眠和常规服药,不可因一时尽兴而留下病患。“假日可以放松,但不能放纵。”树立正确的健康饮食认知,改正不合理的饮食习惯,从细节入手,创造健康生活。

记者 蒋晓蕾

## 荤素搭配 饮食不宜油腻

虽然只有三天短假,但对于忙碌的上班族而言,这个假期同样珍贵。“宅家”也好,外出游玩也罢,郑州肛肠医院消化内科专家普长生提醒市民,不能在饮食上放纵。不要吃得太多、太饱,少吃太油腻的食物。

如果外出游玩或聚餐,尽量选择清淡型的饮食,每餐注意荤素搭配。油炸食物热量很高,要控制,尽量吃蒸的或者水煮的。晚餐的热量不超过全天总热量的30%为好。蔬菜和藻类都是低热量高纤维的食品,用清淡少油的方式烹调,可以放心地吃。

另外,“五一”期间天气逐渐暖和、气候偏湿,不少市民可能会出现食欲减退的情况。普长生建议,用南瓜、茯苓、薏苡仁、厚朴等熬汤,可以去到祛湿健脾,清热排脓、安神的效果。

## 美味虽好 营养更重要

一些市民喜欢在炒菜时多放油、糖、盐,讲美食不讲营养。对此,河南省现代医学研究院医院梁华梓教授说:“现在很多饭店或者居民,总是强调口味,光讲美食而不讲营养。为了口味好,很多人在炒菜时多放油多放糖,或者用油炸、油煎食物。”他说,当前我国每人平均每天摄入40克油,而其实油脂的摄入量每人每天不超过25克,而油脂和糖的摄入量过多会导致肥胖、高血压等慢性疾病。

盐的摄入量过多也是当前我国人群面临的

## 患病人群 饮食更要节制

节假日期间,饮食上不规律,往往让一些患者旧病复发,郑州市中医院针灸科主任苏永立提醒,临近五一,来针灸的病人量剧增,患病人群必须特别注意自身的饮食安全。老人由于咀嚼及消化能力较弱,如果吃得不舒服就可能患病,应选择较软或已切碎的食物帮助进食及消化。孩

子饮食会无节制,一旦出现积食情况,家长不能忽视,应马上带孩子来医院处理。

每逢过节,人们最容易出现“肝火旺”的问题。这时候人总容易昏昏欲睡,脾气急躁,而且吃东西口味也特别重。“中医讲究绿色入肝,这时候应该多补充点绿叶蔬菜,建议一天不少于4

一个问题,梁华梓教授强调说,世界卫生组织发布的标准是每人每天盐的摄入量不超过6克,但目前我国每人每天盐的摄入量达15~20克,北方居民喜欢口味重,盐的摄入量更多。而盐的摄入量过高会直接导致高血压等慢性疾病。

梁华梓教授说,平衡膳食要注意一日三餐分配要合理,一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%和30%;但现在的情况是,很多人的早餐吃得太多甚至不吃,而晚餐却吃得太多丰盛,长此以往,会使身体产生很多不良影响。



# 老年糖尿病患者 一本书改变命运

他曾是一位30多年的糖尿病患者。如今,血糖稳了,并发症好了,喝点小酒血糖也不升高。更令人惊叹的是,康复后的他,爬山、骑车,样样不输常人——他就是郭学明。

今年69岁的郭学明,糖尿病已经有30个年头了,一直吃二甲双胍降糖,起初血糖还算稳定。一年下来,二甲双胍由2片加到4片,血糖也控制不住。医生让格列吡嗪、消渴丸配着吃,血糖还是忽高忽低。郭大爷天天埋怨老天不公,自己成天少吃吃喝,血糖还是高。而邻居二宝顿顿吃的比我多,也没得糖尿病。

偶然一次机会,在报纸上看到一则“糖尿

病免费领书”的消息,心想,有病乱投医,看看书长点知识,兴许还能少被忽悠。就留下了电话和地址,没过几天收到一本《化解血糖不吃药》。看了书,郭大爷恍然大悟,吃10多年的降糖药原来是南辕北辙。邻居二宝大吃大喝之所以血糖不会升高,他也在书中找到了答案。

以后的日子里,郭大爷按照书中的疗法一步步调理,1年半的时间,郭大爷先后停掉了所有口服药。如今参加个驴友团,爬山、骑车样样行,别人都说他是老来寿。老郭诙谐地说,老天是公平地,寿不是白白就能来的,关键是得找对方法。

患者大不一样。通过化糖疗法,身体康复得特别快。精力和体力,都和以前服降糖药的状态大不相同,体虚乏力没有了,起夜次数少了,睡觉踏实了,视力提高了,平时爱吃的水果也能吃了。饭后测血糖,血糖稳定在7.8左右。谈到《化解血糖不吃药》这本书时,康复者们都兴奋地说:这本书太好了,一看就懂,照着书中讲的方法就能康复糖尿病。

## 化解血糖不吃药 河南省免费发放

河南省的糖尿病患者只要拨打一个电话就可以免费得到这本价值28元的科普新书,学习更新的糖尿病康复知识。

《化解血糖不吃药》详实地讲解了血糖的来龙去脉,以及糖尿病人如何才能摆脱天天打针、吃药,不敢吃喝、身体虚弱无力等各种并发症损害。很多人参照书中的疗法,收到了意想不到的效果。这本书定价28元。我们将为您就近服务,免费送书!

指定领书热线:400-6309-666

# 女人经血少、闭经 别等绝经才后悔



一般正常的女人55岁左右开始绝经。然而,随着环境恶化,生活压力过大,乱服避孕药、人流、辐射等原因,很多三四十岁的女人过早出现了月经紊乱(量时多时少、经期不准、淋漓不尽)、经血量少(两三天就走了)、间歇闭经(两三个月甚至半年来一次)的现象,这些都是绝经的前兆,如不及时调理就有可能绝经。女人一旦绝经了,就意味着进入了更年期,很快就会变得“人老珠黄”,进入可怕的老年人一族,衰老加速就像一列失控的火车再也无法阻止,驶向令女人可怕和胆寒的人生尽头。皱纹色斑加重,黄褐斑成片出现,出现不孕不育、失眠盗汗、身体走形以及多种妇科疑难杂症。

《妇人大全良方》记载:每月一次月经,是女人气血运行的表现。月经正常的女人,气血充盈,机能活跃,身体永葆年青活性;女人月经不规律则气血亏虚,便如枯草一般,无血可下,气不上盈,血不下达,气血循环淤滞,中医称为血滞病。绝大多数的月经不调是由虚证和肝郁气滞导致的,其表现为经期不规律、有血块、量少、手脚凉,色淡量多、潮热汗出等。这就是典型的气血两虚、肝郁气滞。

如果出现经血少、闭经、淋漓不尽、紊乱等症状,女人一定要特别注意,抓紧时间调理,千万别等到绝经后才后悔。可以这样说,女人晚闭经十年就相当于多拥有十年宝贵的青春!

百年老字号的“华天宝”有一个流传了400年专治女性经血少、闭经,推迟绝经的方子,十分灵验:当归60克、佛手45克、丹参60克、玫瑰花15克、代代花50克、香附(制)60克、牡丹皮60克、郁金50克等12味药小火煎煮48小时,然后每100克加200克蔗糖,加热融化,反复熬制,最后成棕黑色的膏剂。此方为调经圣品,闭经1年内调理20天必来。很多女同志通过调理,月经逐渐恢复正常,皮肤细腻光滑逐渐恢复弹性,皮肤红润有光泽,色斑皱纹减少,心烦急躁现象消失。

现在这个方子无需费时熬制,在河南部分药房就能买到这个方子的成药,叫肝郁调经膏(国药准字Z20053825),价格非常优惠,一天两次,非常方便,开瓶即食。此方服用初始,小腹微微发热,有疼痛感,耳鸣头晕,腰膝酸软现象消失,经期淋漓不尽者好转。后来,色斑开始变浅,面色逐渐红润,手脚慢慢不冰凉,不再潮红潮热,经血颜色暗者变浅,经血量少者明显开始增多,血块消失。后来,乳房胀痛现象渐渐消失,经期,月经渐渐正常,气血充盈,精力旺盛,女性重现活力。长期服用或者间隔服用,美容养颜,留住宝贵的女性魅力。现在厂家推出买10有惊喜的活动,患者可拨打0371-65752115 65659661了解详情。

肝郁调经膏特供点: 郑州: 郑州百货大楼/泰隆大药房(艺术宫东)/同禧堂(五医院对面)/亚细亚/怀仁堂(黄河路服装市场)/万隆大药房(陇海路与交通路口西)/世纪联华(东风路店/经三路店)/商城路易初莲花二楼/福乐康大药房(北环路与丰庆路向北50米)/巩义: 星月广场负一楼宝芝堂药店

## 一本还糖尿病人知情权的科普新书



●它是一本糖尿病患者必须要读的全新书刊,它也许能改变糖尿病患者的命运,并且此书在河南省是免费赠送的;

●国内正规的出版社首次出书介绍化糖理论,并介绍了世界卫生组织推行的糖尿病检测金指标——糖化血红蛋白;

●该书介绍了国内新的糖尿病治疗方法,并完全超越了传统的治疗方法,该方法已被中国消费者基金会评为消费者信得过品牌。

很多权威人士,在认真阅读了这本书后,都深有感触地说:“糖尿病人可以不打针、不吃药,但一定要认真看这本书。”

## 照着去做,就能康复糖尿病

据百名使用书中提到的化糖疗法,逐步康复的患者反映,治疗期间,精神状态与普通