

# TOP 养生 | 越吃越健康

## 看女性白斑 领2000元援助 免前3天药费

### 外阴瘙痒、变白警惕白斑病来袭,咨询热线:0371-63227120



**专家提醒:**  
外阴白斑有**癌变**风险  
专家咨询热线: 需谨慎  
0371-63227120

#### 外阴瘙痒两年 原是外阴白斑作怪

39岁的郭女士一向洁身自好,日常很注意个人卫生,但近两年来常受外阴瘙痒困扰。她觉得应该是自己用卫生巾或护垫时间太长引起了阴道炎,便用苏打水冲洗,又用达克宁栓等塞阴道。用了一段时间后瘙痒消停了,但没多久又重新发作,再次冲洗并用药似乎没多大效果。直到郭女士来到河南省外阴白斑诊疗中心,该中心外阴白斑首席专家尹冰寒主任为她做检查发现,其外阴皮肤和黏膜颜色

变淡,由于长期搔抓,外阴皮肤增厚,最终确诊为外阴白斑。

#### 早治可恢复弹性及颜色 避免发生癌变

“外阴白斑的主要症状是外阴瘙痒,进一步发展皮肤和黏膜变白、变薄,失去弹性,干燥易破裂,甚至外阴萎缩、阴道口狭窄致性交不适。”尹冰寒主任提醒,外阴白斑的癌变率高达5%,如果发现自身有外阴白斑症状,应及时进行

诊疗。“对于外阴白斑的治疗,传统方法只能暂时缓解瘙痒,而且容易复发。”尹冰寒教授说,目前,较为先进的方法是“军k-103细胞组织激活再生技术”,与传统治疗方法相比,它最大的优势在于无创治疗,患者没有痛苦;只除病变,不损伤周围组织;治疗后无流血,无副作用形成;恢复时间短,不影响日后生育。治疗后,郭女士当天瘙痒

基本停止,一个疗程以后郭女士患病部位颜色基本恢复正常,为了巩固病情,她又坚持治疗了一个疗程,现在外阴白斑已经彻底康复。

#### 公立专业医院 公益援助先行

河南省外阴白斑诊疗中心是国家重点外阴白斑诊疗中心,多年来依托公立医院良好的科研环境和创新优势,大力开展外阴白斑诊疗技术的研发工作,已成功治愈数十万例外阴白斑患者,受

到患者的一致推荐。为解决河南省外阴白斑患者看病难的问题,河南省外阴白斑诊疗中心目前正在开展“外阴白斑公益援助”活动,凡通过电话及网络预约的患者均可享受以下优惠诊疗服务:  
1.初诊患者免专家挂号费。2.免前3天药费。3.申请2000元援助基金。蒋晓蕾

**温馨提示:**由于来院患者众多,为了节省您的宝贵时间,请电话提前预约  
**咨询及预约热线:** 0371-63227120  
**医院地址:**郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西  
**乘车路线:**市内乘50、322、37路公交车到医学院站下车,向北步行约250米即到

# 春天,就要唇齿留香

### 「画龙点睛」菜 香菜

香菜又名芫荽,是很多人餐桌上必不可少的蔬菜之一,把它撒在做好的菜肴或鲜汤上总能起到画龙点睛的作用。中医认为香菜性温味甘,可以治疗感冒、小儿麻疹或风疹透发不畅、饮食积滞、消化不良等。还可以解除发热引起的头痛、有降血糖的功效等。春季吃香菜能发散寒气,尤其是春寒料峭的时候最适合。

但香菜味辛,多食或久食,会耗气、损精神,进而引发或加重气虚,常得感冒的人吃过多香菜会导致感冒更加频繁。

#### 最佳搭配:香菜拌土豆丝

**材料:**土豆(黄皮)250克、香菜50克

**做法:**将土豆丝用凉水洗一下捞出控净水,放开水中烫至断生,捞出投凉,沥干水;香菜择洗干净切成段;将蒜末、味精、精盐、香菜段、辣椒油拌入烫好的土豆丝中,调好口味,撒上芝麻即可食用。

### 「树上的蔬菜」 香椿

香椿被称为“树上的蔬菜”,每年春季谷雨前后,掐下香椿树上冒出的嫩芽,做一盘香椿炒鸡蛋,也是最好的保健家常菜。

香椿味苦、性寒,有清热解毒、健胃理气的功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用。需要注意的是,香椿中硝酸盐和亚硝酸盐的含量较高,不论凉拌还是炒菜,都应该先焯一下,可提高安全性。

#### 最佳搭配:竹笋炒香椿

**材料:**鲜净竹笋200克、嫩香椿头500克

**做法:**将竹笋切成块,嫩香椿头洗净切成细末,炒锅烧热放油,先放竹笋略加煸炒;放香椿末、精盐、鲜汤用旺火收汁,点味精调味,用湿淀粉勾芡,淋上麻油即可起锅装盘。此菜具有清热解毒,利湿化痰的功效。

提到养生,大家第一个想到的就是“吃”,所谓病从口入,因此吃什么,怎么吃就显得很重要。而对于春季大量蔬菜的新鲜上市,很多人表示,根本吃不过来!今天,就让我们从这些“香”菜开始养生吧。 郑州晚报记者 李鹏云



### 「最佳杀菌菜」 香葱

春天正是香葱上市的季节,不同于大葱,它的葱白短、绿叶多,生吃起来没有大葱辣,蘸上一点豆瓣酱吃起来更是美味无比。

小葱中所含的葱素具有杀菌的作用,还能软化血管,起到降低血脂的作用。用香葱制作的葱油不仅能够去除腥膻味以及油腻菜肴的异味,还可以刺激消化液分泌,增进食欲。

#### 最佳搭配:香葱猪肝焖饭

**材料:**猪肝250克、洋葱1个、香葱1小把、朝天椒3个

**做法:**大米淘洗干净,加入适量水浸泡30分钟,再将米饭焖至8成熟。猪肝洗净,切成厚0.2cm的薄片,用加入白醋的清水浸泡1小时左右。洋葱切丝,香葱切成葱花,朝天椒切成段备用。猪肝放入碗中,加入生抽、黄酒、蚝油、姜末、干淀粉、白砂糖拌匀腌20分钟。锅内倒油烧热,将洋葱丝煸炒出香味,倒入腌好的猪肝翻炒至8成熟,在米饭上铺上炒好的洋葱和猪肝,洒上香葱粒即可。

### ■ 医疗快递

#### 省慈善总会 送子基金走进许昌 万元公益金 重燃求子梦

4月19日,由河南省慈善总会成立的我省首个送子公益基金走进许昌,1000万元公益基金惠泽魏都的不孕不育患者。中华医学会中医妇科学会委员张晓丹教授、郑州长江不孕不育医院院长卢学理等省内外生殖医学专家与许昌100多名该专业临床医生进行了学术交流。

即日起,凡符合条件的不孕不育贫困家庭,在本市的多家基金报名处即可申请由省慈善总会提供的5000元诊疗善款,特困患者还可到基金定点医院——郑州长江不孕不育医院接受全额免费手术治疗。报名的不孕不育患者需持街道办事处或村委会(或上级单位)开具的贫困证明到基金定点医院就诊。就诊结束后执病历及其他相关材料到基金办公室即可领取援助费用。 李鹏云



### 「植物皇后」 香菇

香菇是我们经常食用的菌类食物之一,营养价值极高,有“植物皇后”的美誉。它能提高机体免疫功能、延缓衰老、防癌抗癌、降血压、降血脂、降胆固醇等,是大家应该经常食用的健康蔬菜之一。

春天人体新陈代谢比较旺盛,血液循环加快,对于孩子来说是长个的好时机,此时需要大量的维生素D,而香菇中就富含维生素D。需要说明的是,香菇经过日晒之后维生素D含量更高。大家平时可将鲜香菇晒干,然后放入粉碎机粉碎后即可,给宝宝做饭的时候,可以添加在蔬菜、汤、稀饭里面调味。

#### 最佳搭配法:香菇鸡汤

**材料:**土鸡取半只、香菇8个、红枣10颗、生姜2片

**做法:**先将鸡清洗干净,切成大块,然后放在开水里烫一下,待冲洗干净之后放入炖盅内。红枣泡10分钟后投入炖盅,香菇泡软、去蒂后,连同姜片一并放入炖盅,淋料酒1大匙,加入开水盖过所有材料,用蒸笼蒸40分钟后加盐调味即可。

#### 河南省卫生主管部门 调研荥阳 喜海骨病医院

4月11日上午,河南省卫计委主任李广胜、河南省卫计委副主任兼河南省中医药管理局局长张重刚等相关领导一行来到荥阳喜海骨病医院进行调研,并指导工作。李广胜等领导在喜海医院院长张喜海的陪同下参观了医院,并看望了患者。看到荥阳喜海骨病医院利用发扬中医优势近年来所取得的成绩时,李广胜给予了高度肯定,并勉励医院继续坚持自己的特色,同时不断创新,为社会服务。据了解,荥阳喜海中医骨病医院是由祖传中医第六代传人,治疗骨病已有40年的张喜海对祖传“千金黄汤”“母子汤”“金仙膏”“强骨膏”等一系列方剂的基础上加以改进,对骨质增生、颈椎病、腰椎病、膝关节炎、脊椎炎、股骨头坏死等病有独特疗效。 张玉韩