



## 春季养生 吃鱼正当时

古人有“鱼之味，乃百味之味，吃了鱼，百味无味”之说。春天，鱼儿经过一个冬天的潜伏，随着天气变暖，纷纷外出活动觅食，此时的鱼异常肥嫩，营养价值很高，因此，春天是吃鱼的最佳时机。据市中医院消化内科主任白广欧介绍，鱼肉不仅味道鲜美、营养价值高，而且所含热量少、脂肪低，易为人体消化吸收，是体弱者进补食疗的最佳水产食品。他说，鱼中富含丰富的硫酸素、核黄素、尼克酸、维生素d及一定比例的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低，但其中的脂肪酸经研究有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素d、钙、磷，能有效地预防骨质疏松症。“当然，鱼类的品种很多，烹调方法各异，营养与功效也各不相同。” 郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 春季吃4种鱼最养生 鲤鱼润肺带鱼养肝

#### 【鲤鱼】润肺降燥，益气消肿

中医认为，鲤鱼味甘性平，入肺肾经，补脾健胃，利水消肿，下气通乳。消化功能不好或有水肿症状的患者，都可多吃鲤鱼，主要是它的10余种游离氨基酸在发挥作用，特别是谷氨酸、甘氨酸和组氨酸最为丰富。春天虽渐暖，仍需要润肺降燥，也应吃些鲤鱼。鲤鱼加入冬瓜或赤小豆，可利水消肿。

#### 【鲫鱼】催乳通脉，补虚强身

常吃鲫鱼不仅能健身，还有助于降血压和降血脂，使人延年益寿。产妇食用鲫鱼，不仅可以增加营养，还能有效催乳。鲫鱼烧、炖、焖均可，但以做汤最为美味，比如鲫鱼豆腐汤、鲫鱼蘑菇肉片汤、鲫鱼猪蹄汤等。鲫鱼虽好，但并不适合所有人，感冒发烧者忌食，因为摄入过多会使体温升高。它还可补虚，含优质蛋白，可增强抗病能力，肝炎肾炎和高血压患者可常食用。慢性病患者应多食用，以补充这种优质蛋白，用它煮汤喝最好。

#### 【鲈鱼】健脾胃，益消化

春天，鲈鱼肥腴可人，肉白如雪，鱼肉细腻，是最好的品鲈鱼季节。脾胃不好的人可以经常食用鲈鱼，鲈鱼对消化不良或百日咳等病人有好处，还可以安胎。此外，它所含的钙、磷、锌、硒等也很丰富，对伤口愈合很有帮助。不过，鲈鱼属于发性食物，因此有皮肤病的人群忌食。一般食用鲈鱼肉每天最好别超过100克。

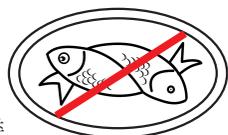
#### 【带鱼】补虚养肝，解毒止血

中医认为，带鱼味甘咸性温，入脾胃经，有补虚、解毒、止血等功效，适合于产后体虚产乳不足者，还有养肝补肺润肤养发等功效。常吃带鱼对人体心血管系统也有好处，原因之一是，它的脂肪含量高于一般的鱼，且是不饱和脂肪酸，有降低胆固醇作用；二是它含有大量的镁元素，对人体新陈代谢有促进作用，对心血管有保护作用。需要注意的是，带鱼本身腥气较重，所以烹调的时候宜用红烧、糖醋的方式。

### 鱼再美味，这些人也要忌嘴

1. 体质过敏者最好不吃鱼，特别是曾经发生因吃鱼虾类食物引起过皮肤过敏性症状的体质过敏者，不宜吃鱼。
2. 创伤者急性期不宜吃太多鱼。创伤者急性期由于应激反应，导致胃肠道功能减弱，此时吃较多的高蛋白鱼类，就会造成消化不良，反而降低了营养物质的吸收和利用，还会影响伤口愈合。
3. 痛风病人急性期不要吃鱼。

4. 严重肝、肾功能损害者应限量吃鱼。鱼、虾、贝类食物含有较高的嘌呤物质，而痛风病人则是由于人体内的嘌呤代谢失常而引起的，特别是沙丁鱼、凤尾鱼、带鱼、白鲢鱼等应禁食。
5. 严重肝、肾功能损害者应在营养医师的指导下，限量吃鱼。



## 多年的肛门便血、长疙瘩 10余分钟就查明白了

二七区王大爷，今年58岁。多年前就开始出现肛门便血。或服用止血药、消炎药，或涂抹各类药膏，四处寻偏方，症状只得到了轻微缓解。新年刚刚过，王大爷的病情又突然加重了，差点由于便血过多而晕倒在厕所，幸亏儿子及时发现，送到嵩山南路的肛肠医院。 蒋晓蕾

### 痔疮？息肉？

#### 10余分钟肛肠镜检查一探便知

郑州丰益肛肠医院肛肠科主任程青锋接诊了王大爷。得知王大爷多年便血，服用止血、消炎药后却不见好转，程主任推测其不只是痔疮，有息肉甚至肠癌的可能。随后就安排王大爷进行了电子肛肠镜检查。通过高清的电子肛肠镜探头检查，程主任发现王大爷的肛管直肠处除了长有痔疮外，还有多个小息肉。这些息肉，类似于痔疮但与痔疮存在差别，息肉有良性与恶性之分。而一般小门诊或其他医院不经过带有高清摄像头的电子肛肠镜检查根本发现不了，甚至当作痔疮便血来治。这些息肉就像定时炸弹一般，随时可能恶变为肠癌，危害王大爷的身体。

### 30分钟手术

#### 解决多年难言之苦

程主任将息肉取病理化验，得知是良性后建议其尽快切除，避免恶变。王大爷一边懊悔

一边欣喜，懊悔的是自己没早点来正规的肛肠医院检查，差点酿成悲剧；欣喜的是检查结果是良性息肉，及时切除并无大碍，并同意当天手术。不到30分钟，程主任便采用无痛微创仪器成功将息肉切除，王大爷休息片刻即可出院。

程青锋主任强调，“有便血、长疙瘩等肛肠不适，切忌一拖再拖，及时到正规的肛肠医院做电子肛肠镜检查，对肛肠疾病切勿小觑，一定做到早检查、早发现、早治疗！”

### 肛肠疾病久拖不治

#### 中老年健康长寿“绊脚石”

痔疮等肛肠疾病久拖不治，会严重影响肛管直肠内壁环境，诱发直肠息肉和直肠肿瘤，还有可能诱发冠心病、高血压、脑溢血等多种老年病。如患有痔疮或息肉，会造成排便困难，用力过度还会出现心跳加快、心脏收缩加强，造成血压突然升高，从而引发心脑血管意外。因此，40岁以上中老年人，更要重视各类肛肠疾病的检查和治疗。

### 喜讯

为回馈患者，郑州丰益肛肠医院除聘请专家坐诊外，并推出一系列优惠活动，患者在享受国家规定的医保农合报销的同时，凡出现痔疮便血、便秘、肛门疼痛、长疙瘩、有异物感、肛门瘙痒、肛周有脓包等症者，皆可拨打我院电话或持本报纸来院报名申请电子肛肠镜免费检查名额(每日限30名)，微创手术费补贴500~1000元。活动时间:2月15日~2月29日。



郑州丰益肛肠医院  
ZHENGZHOU FENGYI COLOPROCTOLOGY HOSPITAL

## 查肛肠 到丰益

咨询热线 0371-87503333

…【中医肛肠科专业】…

地址:嵩山南路与陇海路交叉口向北100米