

健康关注

10年痛风
3个月就好

最新发现：产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇，在交尾时会持续6~24小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的企业，再辅以黄精、苡仁等精制而成的痛风专用产品——黄精蝮蛇胶囊，可达到“养正清酸”的独特效果，克服了中药见效慢的弱点。

服用黄精蝮蛇胶囊效果明确：一盒，红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失；一个疗程，痛风石或原来僵硬的关节变软了，“石头”变小了；一个周期（90天），浑身不沉了、关节不紧了，有时患者也无法形容，反正就是舒服。黄精蝮蛇胶囊不仅能降尿酸，还能清除尿酸盐结晶，最关键的是90天后，只需服用保健量，就可以使尿酸正常，不再复发。

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
详询：(0379) 61717317

用药指南

维药下天山
祛除前列腺病

维药前博舒（西帕依麦孜彼子胶囊国药准字Z20050766）由我国著名维族名医，被称为“维族医圣”的神医阿塔苏，利用维族流传千年秘方，融合独特维医理论体系，以草金樱子、芡实、绵萆薢等多种天山地区特有药材结合维医传统制药方法精制而成，获得药监局的特别批准，可快速补充男人“三力”。

维药前博舒补充“三力”，全面改善脑、前列腺和肾脏的协调关系：1.补充大脑摄住力：提高大脑控制力，让你忍得住，尿频、尿急、尿等待等症状缓解，起夜次数明显减少。2.补充前列腺排泄力：维药前博舒通过体液腺体给药，让你想尿就尿，不再淅淅沥沥滴个不停，让你尿得畅快。3.补充肾脏营养力：恢复肾脏的精髓，增强男人爆发力和持久力，让男人彻底告别疲软无力，腰膝酸软，做个棒男人！

名医提示患者：前列腺用药一定要看准批号，选药监局批准的药准字产品，才能保证疗效。目前市场上个别不能治病的保健品和保健食品冒充特效药，夸大疗效坑害患者。

维药前博舒（西帕依麦孜彼子胶囊）是药监局特批的前列腺特效药（国药准字Z20050766）。经过相关机构严格审查和临床验证后，特批准前博舒在说明书中标注疗效：增强机体营养力、摄住力及排泄力，清浊利尿。用于前列腺炎和前列腺增生所致小便频繁，余沥不尽，腰膝酸软，头晕目眩，寐差耳鸣，早泄梦遗等。前列腺不难治，关键是选对药，维药前博舒是特批特效国药，效果有保证。

服用前博舒当天：毒素开始排出，尿液混浊，有腥臭味；一周后：尿急、尿痛等症状改善，腺体和肾脏内毒素被陆续分解随尿液排出；半月后：尿路通畅，轻症患者尿频、尿急、尿不出等症状消失；1个疗程：排尿正常，小腹、会阴、睾丸胀痛消失，男性生理功能明显提升；3~5疗程：“腺毒”彻底清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复肾脏免疫系统，疾病不再复发。

据悉，该药已被洛阳开心人大药房王城店引进，凡每天前10位按疗程购买的患患者，均有意外惊喜。

详询：(0379) 65803098

秋季主食多吃玉米 润肠护肤



玉米，曾是家家户户餐桌上的主食，不过随着精米白面越来越多，玉米渐渐被人忽略了。实际上，常把玉米当做主食，对人体很有益处。

德国研究表明，在包括以白面和大米为原料的所有主食中，玉米的营养价值最高，尤其是其维生素含量是大米、面粉的5~10倍。玉米还含有7种“抗衰老”：钙、谷胱甘肽、维生素A、镁、硒、维生素E和脂肪酸。其中，维生素E有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

玉米富含膳食纤维，能促进肠蠕动，减少人体对毒素的吸收。其镁、钙和胡萝卜素等营养物质的含量也比一般谷物高，有防治高血压和清除自由基的功效，对延缓衰老十分有益。

北京中医药大学饮食营养学教授周俭介绍，玉米有健脾利尿的功效。特别是从立秋到秋分的这段“长夏”，暑热未消，降雨频繁，最应当补脾。玉米可调中健脾、

利尿消肿，是秋季的上佳补品。

初秋时节，正值玉米上市，北京农林科学院蔬菜所研究员何洪巨建议多吃些鲜嫩的玉米，因为其营养成分要比老玉米高很多。

买玉米时，最好选七八成熟的，太嫩，水分太多；太老，其中的淀粉较多，蛋白质较少。挑玉米时，可以用手掐一下，有浆且颜色较白，可以蒸或煮着吃，口感和营养最好。浆太多的则太嫩；如不出浆，就说明玉米老了。

煮熟或蒸熟的玉米营养更易吸收。吃玉米时，应把玉米粒的胚尖一起吃掉，因为许多营养都集中在这里。但肠胃不好的人不要多吃，可用玉米粒做道玉米羹；也可“粗粮细做”，用玉米面蒸锅窝头、做几个贴饼子或熬粥都是不错的选择。玉米尤其适合糖尿病患者吃，因其膳食纤维丰富，吃下去血糖不会迅速升高。

玉米与豆腐是最佳搭配，两者营养互补，豆腐中的尼克酸可提高人体对玉米中蛋白质的吸收率。（人民网）

秋季4道菜 排毒养颜又瘦身



进入秋季后人体的新陈代谢速度会逐渐降低，可能你会发现减肥效果并不如以往明显了。这个时候我们可以通过饮食的调节来达到提高新陈代谢速度的作用，下面来看看应该吃些什么吧。

1. 油焯海带豆

将300克海带切丝，用开水焯熟，100克黄豆用水煮熟。将海带和黄豆放凉，控干水分，再在其中加入盐、酱油、味精、葱花搅拌均匀即可。

海带含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，增加排便量；黄豆中的不饱和脂肪酸能促进排便，丰富的膳食纤维则可

以吸收肠内水分，使排便量增加。

2. 醋腌莲藕

将莲藕焯一下，根据个人口味放入适量的糖、盐、醋和香油拌匀。将拌好的莲藕存放在密封瓶里，每天取出一些作为就餐时的小菜。

莲藕能清除肠道污物，防止大便板结，刺激肠壁，防止便秘。

3. 紫菜芝麻饭

将100克烤紫菜剪成细丝，再将120克黑芝麻和120克白芝麻用擀面杖碾碎。把这3种原料拌在一起贮存在瓶子里，每餐舀一两勺和米饭拌在一起吃。

紫菜含有丰富的胡萝卜素、钙、钾、铁等营养物质，能促进肠胃运动；芝麻则含有大量氨基酸、膳食纤维和矿物质，能促进排便。

4. 醋拌圆白菜

将500克圆白菜加少许盐，放入开水中焯一下。将焯好的圆白菜放凉后挤干水分，切成块，再把一杯醋、半杯高汤、两勺酒、半勺盐混合后煮开制成汤料。等汤料变凉后和圆白菜一起放入密封瓶内储存一天即可食用。

圆白菜含有丰富的多种维生素和膳食纤维，能增强肠胃蠕动。

茄汁面：好吃易做营养多

□记者 杨寒冰 文/图

划做3碗面的话，那就加入4碗水。

刘老师提醒，做茄汁面的关键就在于炒番茄的过程，一定要有耐心，炒出番茄汁来。

水烧滚后下面，在面将要煮好的时候打入两个鸡蛋，将鸡蛋搅匀后放入青菜和适量食盐。几分钟后，色泽鲜艳、营养美味、有面有汤的茄汁面就可以出锅了。

刘老师提醒，如果下的是挂面的话，在加水时应再多一些，因为干面条比较吸水。

市中心医院营养科主任王朝霞认为，刘老师的茄汁面，色、香、营养都比较到位。

色：好看。番茄的红艳，鸡蛋的嫩黄，青菜的油绿，面条、平菇的柔白，可谓红黄绿白四色兼备。

香：闻起来鲜香诱人，令人馋涎欲滴。

营养：基本符合我们一贯提倡的食物多样化、营养平衡的原则，包括了谷物、禽蛋、蔬菜、油脂等四大类七八种食物；番茄富含番茄红素、维生素C以及B族维生素；番茄红素抗氧化作用很强，有抗癌、抗衰老、抗辐射、保护心血管、提高机体抵抗力等作用；鸡蛋富含优质蛋白质、单不饱和脂肪酸、磷脂、铁、磷以及维生素A、D等营养素，有提高机体抵抗力、促进生长发育、健脑益智、加强记忆力等作用，可以说是老少皆宜；平菇富含蛋白质、碳水化



合物、无机盐等，其中的蘑菇多糖有提高机体抗病能力、预防癌症、延年益寿的作用；青菜、黄豆芽富含多种维生素、膳食纤维等，有通便、润肠、减肥降脂的作用。

王朝霞说，烹调方法也值得推崇：用油炒番茄，很利于番茄红素的释放与吸收；鸡蛋不是炒的，是面快出锅时打进去的，这样鸡蛋的蛋白质没有经过热油的煎炒，不易变性，也不会产生有害物质，并且可以提高蛋白质的消化吸收率；还有青菜，也是最后放的，不但色泽碧绿好看，而且维生素的损失也较少。

末了，王朝霞还不忘给刘老师小小的建议：炒菜时油不要放太多，要热锅凉油，这样可以减少脂肪的摄入，减少有害物质的产生；少放盐，口味尽可能淡一些。