

健康聚焦

小偏方治咽炎

这里介绍一个小偏方：金银花15克、桔梗20克、甘草10克、陈皮10克、青果15克等38味中药。用1000克水煮开后，再用文火熬制45分钟，过滤后的药汤中加入蜂蜜，分三次服用，连服2~4周即可。此方是著名老中医白历堂先生在百年祖传秘方——“清咽枢鼓汤”的基础上，改良后加入了人参、生地、胖大海等38味中药，经国家相关部门检验批准命名为“38味咽喉康王”。

自本报11月4日刊登此偏方（三十八味咽喉康王）能治疗咽炎后，接到数百名患者打来的电话，在对其中服药的50名患者回访结果显示：17人痊愈，多为急性咽炎或3个月以内患者，其中10岁左右儿童3名；21人咽干、咽痒、咳嗽、有痰的症状消失，多为2年以内慢性咽炎；10人声音沙哑、咽部有异物感的症状明显改善，多为2年以上老咽炎；其余2人症状有改善，基本满意。50人无一无效，我们将继续跟踪，望广大患者早日康复。

详情咨询：61660895

用药指南

老中医小偏方
解决便秘难题

便秘是一种极难治愈的常见病症，便秘患者发病很痛苦，并可引发多种疾病。介绍一下中国中医药学院著名老中医朱兆山先生推荐的以药食同源来治便秘的百年秘方。

选以芦荟、火麻仁、郁李仁各15克，金银花、蒲公英、白茅根、白芷、赤小豆各10克，粉碎装袋，每袋5克，早晚各一袋冲服，每100克中放粗多糖6克。绿色疗法安全有效，12小时内轻松排便，坚持服用1个~2个疗程，便秘症状消失，大便松软顺畅，恢复自身排便功能。

目前，此方经食品药品监督管理局审批，已制成“芦荟通便王”，此方以补气养血，除燥润肠为理论，有效修复肠道黏膜组织，润滑肠道，排便便、清毒素、激活肠道代谢功能，保持肠道干净湿润，滋养肠壁，对习惯性便秘、老年性便秘、女性便秘、黄褐斑等都有很好的治疗效果，无依赖，且服用当天见效，为验证疗效，免费赠送2天用量。

详情咨询：(0379)61660895

看医学博士怎样
治好前列腺病

广东陈家，世代中医。陈天康，62岁，潮汕名医，陈家第五代传人，应邀参加了第十届广州中外医学交流会。会议期间，陈老发现德国泌尿外科博士威廉每隔半小时去一次厕所，而且气色灰暗，有眼袋。休息时，陈老与威廉交流得知，他患有前列腺疾病，他问陈老中医对此可有良方？陈老说：“前列腺疾病，中医认为湿邪入侵，体内阳气不足，我行医几十年，治愈此类患者数千，我给你几个月的中药，应该会有改善。”

第二天，陈老拿着几袋中药包，告诉威廉将此药袋固定于会阴穴关元穴，15天更换新药，不用口服，威廉半信半疑。

3个月后，威廉专程从德国跑到汕头陈家。他告诉陈老：“回国后我将神奇的中药包结合我们德国研制的前列腺理疗仪一起使用，疗效非常神奇，使用10天左右症状明显改善，现在我的前列腺疾病基本痊愈。本次来希望能和陈老共同研发一种家用前列腺理疗仪。”陈老表示非常赞同。目前该治疗仪已在德国和我国同步上市。

为让更多患者受益，现以出厂价让广大患者体验。

详情咨询：(0379)61710770

别让萝卜吃了“白吃”

□ 记者 杨寒冰

萝卜在我国民间有“小人参”之美称，也有“萝卜上市，医生没事”“萝卜进城，医生关门”“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”等诸多说法。可是萝卜该怎样吃才能达到它强身健体“不要医生开药方”的功效呢？

记者采访发现，虽然刚入冬不久，但是很多人已经买了大量胡萝卜、白萝卜储备在家，跟其他的蔬菜混在一起炒着吃或炖着吃，希望能够好好养生一把，并且颜色上红白相间，很是美观。

其实，这种两种萝卜混吃的方法很不科学。市中心医院营养科医生王朝霞解释说：首先，二者的烹调方法不同。白萝卜适合生吃，胡萝卜适合熟吃，因为白萝卜中富含淀粉酶、维生素C、干扰素诱生剂等，正是因为富含这些成分，所以能起到促进消化、增进食欲、增进免疫、抗癌防癌的作用，而这些成分恰恰都不耐热；胡萝卜中富含的胡萝卜素，要油炒才能更好地吸收利用，如果生吃，70%以上不能被吸收。

二者的营养成分也不能共存：白萝卜中的维生素C含量极高，但胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦二者混炒，白萝卜中的维生素C就会损失。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，胡萝卜都充当了破坏者的角色。另外，还有胡



瓜、南瓜等也含有类似胡萝卜的分解酵素，最好也不要和白萝卜一起混吃。如果实在想把胡萝卜和白萝卜混在一起吃的话，可以加些醋，这样就会减弱抗坏血酸的作用，从而保护白萝卜中的维生素C。

还有人习惯边吃胡萝卜边喝酒，这种做法也不可取。王朝霞说，酒与胡萝卜同

食会加重肝脏负担，损害肝脏。酒精对肝脏的毒害是大家所共知的，而胡萝卜中丰富的β胡萝卜素也需要通过肝脏转化为维生素A，因此，胡萝卜与酒精一同进入人体，对肝脏会有影响。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒。

另外，萝卜虽好，也并非人人皆宜。王朝霞说，白萝卜为寒凉蔬菜，阴性偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食白萝卜。服用人参、西洋参、何首乌等补药时不要吃白萝卜，以免药效相反，起不到补益作用。此外，由于食用生萝卜产气较多，对溃疡病也不利，所以有此类疾病的患者要少吃萝卜。

王朝霞说，萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，能预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。萝卜适用于烧、拌、做汤，也可作配料和点缀。

萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。萝卜除可生食、炒食外，还可做药膳、煮食，或煎汤、捣汁饮，或外敷患处。

香菇配油菜 降脂又防癌

香菇扒油菜，不仅融合了香菇的清香爽滑和油菜的嫩绿青脆，色香味俱全，而且，二者都是降脂能手，共同入伙，功效加倍。

香菇享有“菇中之王”的美称，自古被称为“长寿菜”。它营养丰富，香气沁人，是种高蛋白、低脂肪的保健食品，有健脾益气、安神美容、益胃和中、解毒、抗肿瘤等功效。

做这道香菇炒油菜，既可用鲜香菇，也可用干香菇。若用干香菇烹调，需要用30℃~40℃的温水提前浸泡20分钟。浸泡香菇的水不要倒，用水调些淀粉勾芡是这道菜口味醇香的诀窍。

油菜的营养含量称得上是蔬菜中的佼佼者。它不但富含维C，而且还含有钙、铁等多种矿物质和蛋白质。值得一提的是，油菜是低脂蔬菜，其富含的膳食纤维，能宽肠通便、缓解便秘，清除体内的“垃圾”，有助于预防肠道肿瘤，同时有很好的降脂功效。

香菇扒油菜，做法很简单。原料：油菜500克，香菇10个左右，葱、姜、盐、花椒、淀粉、味精适量。做法：1.香菇洗净备用，油菜洗净切段，葱姜蒜切末。2.在锅里放油，放入花椒爆香后捞出。3.倒入香菇、葱姜末同炒，加少许料酒、糖和盐。4.油菜入锅后，快速翻炒，加蒜末。5.加少许盐、味精炒匀后，把泡香菇的水调入少许淀粉，勾芡即可出锅。（人民网）

糖友应吃老玉米

香喷喷、金灿灿的玉米，几乎人人爱。再加上玉米是粗粮，又有许多食疗保健价值，许多糖友更将玉米当作了自己的最佳主食。不过，现在的玉米品种越来越多，到底哪种更适合糖尿病人呢？

不同的玉米风味各异，营养成分也略有差别。大连营养学会副秘书长王兴国告诉记者，不同的玉米升高血糖的效果也是不一样的。其中，甜玉米升糖速度最快，黏玉米第二，升糖最慢的是老玉米。

糖尿病人在选择主食的时候，除了要考虑总量，更要考虑这些食物升高血糖的速度。因为升糖速度快的食物，消化吸收后血糖下降也快，血糖骤升骤降，对糖尿病人的伤害更大。吃玉米的时候，最好选择升糖慢的品种。甜玉米含糖量最多，升血糖最快；黏玉米的黏性主要来自其中的支链淀粉，升血糖的速度也高于老玉米；老玉米的支链淀粉略少，粗纤维更多，升血糖最慢，最适合糖尿病人。

另外，对糖尿病人来说，玉米最好只当主食，不要拿来做菜。解放军309医院营养科主任张晔说，“咸蛋黄玉米粒”、“松仁玉米”等菜不适合糖友。如果吃了足够的主食，再吃这些玉米做的菜，很容易导致主食摄入量超标，不利于病情控制。张晔建议，吃玉米要掌握在75~100克。“如果是新鲜的玉米棒子，一个就够。”（人民网）

西红柿蛋花汤里的“秘密”

□ 记者 杨寒冰 文/图

西红柿蛋花汤无论是在高档酒店的餐桌上，还是在自家小屋的饭桌上，都是一道常见的美味佳肴，是各个阶层人士都非常喜爱的一道营养餐。

虽然，无论在酒店，或是在家里，西红柿蛋花汤的营养价值差别不大，但是，在外观上，二者还是有区别的。很多人反映，酒店做出的蛋花汤，鸡蛋花纤细、均称，入口即化；而在家做出的蛋花汤，鸡蛋总是呈坨、块状的，在口感上也没有酒店里做得好。

为什么会有这种区别呢？煮汤王树成经过仔细琢磨，找到了其中的秘密。

准备两个熟红的西红柿、三四个鸡蛋、葱花、姜末，再备点淀粉。

将锅预热，在锅内倒入适量油，放入葱花、姜末，香味出来后，放入切好的西红柿块，待西红柿炒出汁后，根据吃饭人数，往锅内倒入适量水。

将鸡蛋打碎，加少许盐，搅拌均匀。待

锅内水滚开之后，加入适量淀粉、鸡精、盐等。这时，再用筷子护着碗边，往锅内均匀地倒入鸡蛋汁。来看看锅内的鸡蛋花吧，细腻、均匀、轻薄、透亮。

看出来没？这“秘密”就是在加入鸡蛋之前，在锅内倒进适量的淀粉。

市中心医院营养科医生王朝霞对王树成的西红柿蛋花汤进行了营养评述。

先说西红柿：含有丰富的β胡萝卜素、维生素C，并且是自然界中番茄红素含量最高的食物，因此具有提高机体抵抗力、防治感冒、抗癌防老、降脂降压等作用；另外，番茄中所含的有机酸、纤维素，还有促进消化、润肠通便的作用。

再说鸡蛋：传统的营养食品。鸡蛋中的蛋白质质量非常优质，在营养学上，常用作标准来判断其他食物蛋白质的营养价值，同时还富含卵磷脂、单不饱和脂肪酸等，有益健脑、增进记忆、预防心脑血管疾病的作用。



最后说烹调方法：β胡萝卜素、番茄红素都有脂溶性，吸收、转运及利用都需要有脂肪的存在，因此西红柿先用油炒制的过程，有利于机体对β胡萝卜素、番茄红素的吸收和利用，能使之更好地发挥抗氧化、防衰老、抵御疾病等作用。

如今正值初冬季节，天气干燥，这种多汤水的烹调方法，可以给机体补充足够的水分，加之番茄中的β胡萝卜素的作用，共同保护人体的呼吸道、消化道黏膜，起到预防上呼吸道感染、促进消化、防止腹泻的作用。