

## 健康聚焦

## 中医指出:阴囊潮湿是病 不治透支生命 拒绝潮湿 干爽做男人

阴囊具有生精、储精、分泌雄性激素的作用。健康男性的阴囊是干爽微凉的,如常伴有汗、湿黏即为阴囊潮湿。

阴囊潮湿是湿热精血外泄,治疗不及时所致,对男人的影响有:一、肾精血外泄,摄力下降,影响生理功能。二、产生尿频尿急现象。三、阴囊潮湿睾丸热无法散发,导致无精、少精、死精等,造成不孕不育。四、睾丸热度过高,造成胀痛,引发睾丸炎、肿痛,而长期阴囊潮湿会引发如糖尿病、男性性功能丧失、睾丸癌等严重疾病。

“阴湿”胶囊是中国中医研究院老中医贾宗棣教授多年临床验方,经全国数十家权威医院严格的临床试验,阴湿胶囊对脾虚湿重、肾阳失衡、精血亏损、后天失调、下焦湿热等引起的阴囊潮湿具有独特的效果:一般服用1天~5天,阴囊部位明显感觉到干爽清凉;15天左右,阴囊瘙痒、潮湿及搔破后糜烂渗出等症状基本消失,初步告别阴囊潮湿等的困扰;1周期~3周期脾虚肾虚、温热下注等虚症得到调理,免疫力提高,潮湿、瘙痒等症状消失,自感阴囊干净,引发男性生理功能下降、动力不足、睾丸疼痛、尿频尿急等不适症状明显改善。据悉,厂家正在举行买3盒送1盒的特惠活动。抢购电话:400-811-7575

特约经销:圣方大药房 金谷园路原四院对面)、开心人药房 七里河)

## 用药指南

千年彝药重焕光彩 现代科技治喘奇方

## 治老哮喘支气管炎有奇方

为什么咳嗽、气管炎、哮喘、老慢支总是反反复复、久治不愈?而彝药小绿苕再生酶是如何做到治愈不复发的?

中华民族医药研发中心经上百次的科研攻关,从小绿苕里提取出一种物质——“小绿苕再生肺黏膜酶”,能全面修复肺黏膜,增强肺部的携氧能力,恢复肺部功能及免疫力。专家以古方为依据,将小绿苕叶茎中的小绿苕再生肺黏膜酶”提纯入药,配以功劳木、通关藤等多种彝药,制成了由国家批准的国药绿及哮喘颗粒”。服用20分钟起效,迅速缓解症状,胸不闷,气不短;服用5天~10天,快速修复受损的肺黏膜,不咳不喘,呼吸顺畅,喘气轻松,咳嗽缓解,肺鸣音大幅减少,睡觉香甜;服用1个~3个疗程,顽固的干咳、气喘、胸痛、呼吸困难等症状消失,促使肺黏膜再生,肺部呼吸功能恢复。

据悉,厂家正在举行买3个疗程送1个疗程的特惠活动。抢购电话:400-811-7575

特约经销:圣方大药房 金谷园路原四院对面)、开心人药房 七里河)

尿频尿急、遗尿、不敢大笑、憋不住尿……

## 老人尿失禁怎么办

尿失禁在老年妇女中是常见病,发病率极高,严重影响老人的身心健康。

医学认为:尿失禁的真正原因是由于盆腔结缔组织松弛、会阴部肌肉张力降低,引起尿道括约肌功能减退,尿液不受意识支配流出。轻者不经意的笑声尿液就流出;重者在走动、站立等轻度活动时,就会小便失禁;严重者不管在何种活动或姿势下都会有尿失禁情形。止遗金丹,对老年尿失禁效果显著,采用纯天然药材,以“药食同源、治养结合”为理论基础,经现代科学配伍研制而成。

其有效成分“尿素肽”能快速直接进入肾、膀胱等,改善尿道括约肌松弛、萎缩、功能不全等;增大膀胱容量,恢复尿道功能,使排尿现象完全由自己控制。

老年妇女尿频、尿急、尿不尽、尿失禁等“尿”问题,服用一盒见效,2~3疗程告别尿失禁,停药后不反复。

据悉,厂家正在举行买3盒送1盒的特惠活动。抢购电话:400-811-7575

特约经销:圣方大药房 金谷园路原四院对面)、开心人药房 七里河)

# 甜食 油炸食品 饮料

## 是“独二代”偏好

一项调查表明,偏爱甜食、喜欢油炸食品、经常喝饮料成为第二代独生子女三大不健康饮食偏好。

计划生育政策实行以来,我国出现大量独生子女,被称为“第一代独生子女”。如今,他们已经进入婚育年龄为人父母,他们的子女多数也是独生子女,被称为“第二代独生子女”。

该项调查由中国青少年研究中心在近期开展,调查对象为3093个第二代独生子女家庭,其中北京820个,上海723个,广州737个,沈阳813个。

参与此项调查的中国青少年研究中心少年儿童研究所研究人员赵霞介绍,虽然近

年来大力宣传健康饮食,反对垃圾食品,但从调查数据中发现,不健康的饮食偏好仍然在第二代独生子女的父母中广泛存在,并对孩子产生了一定的影响。本次调查显示,幼儿最多见的健康饮食偏好是“偏爱甜食”,超过被调查幼儿的半数,其次是“比较喜欢油炸食品”和“经常喝饮料”,占被调查幼儿近三成。

赵霞分析,幼儿的每一种饮食行为都和父母有着密切的关系,正是因为父母比较认可甜食、油炸食品和饮料这些食物,经常进食这些食物,才会使他们的孩子也喜欢这类食物。而甜食、油炸食品和饮料都是洋快餐的主要品种,大

多数第二代独生子女的父母成长的年代正是洋快餐在我国发展的高峰时期,难免会受到影响。这种饮食的偏好正在第二代独生子女身上传递。

专家表示,饮食知识、态度与行为之间有密切关系。对饮食营养的认识、态度,直接影响着人们选择食物的行为。父母的营养知识、饮食态度不仅会影响自己的饮食行为,也会影响到孩子的饮食状况。因此,对第二代独生子女的父母要进行有针对性的营养教育,提高他们的营养知识水平,培养健康饮食习惯。这也是提高全民健康素质的重要内容之一。(新华网)



## 豆子泡12小时再做 吸收更好

黄豆虽然富含植物蛋白、维生素和钙、铁等矿物质,但其含有的某些物质会影响人体对这些营养物质的吸收。中国农业大学食品学院副教授范志红建议,大豆在烹饪前浸泡12小时,可有效去除这些物质。

范志红解释,豆类含有的单宁、植酸、皂甙和蛋白酶抑

制剂等物质,会降低人体对大豆中铁、锌等矿物质的吸收以及蛋白质的吸收利用率。而研究表明,泡过之后的豆子,这些“营养杀手”的含量会大大减少。因此,豆子泡过后,其营养物质更有利于吸收,特别适合消化吸收功能不好、容易胃堵胃胀或腹泻的人。

那么,豆子怎么泡最好

呢?范志红说,室温20~25摄氏度时,浸泡12小时可保证大豆充分吸水,是泡豆子的最佳时间。如果室内温度较高,为避免细菌过度繁殖,可以在冰箱冷藏室里将豆子泡24小时。

黄豆除了用来做菜外,磨豆浆也是不少人的选择。经过试验,用泡过一夜的豆子磨豆

浆,不仅可多打出10%,而且豆浆口感细腻,营养能更好地释放。

同样道理,常吃的红豆、芸豆、绿豆、蚕豆、豌豆、煮粥、煲汤、做菜前最好也先泡一夜。但那些食欲亢进、蛋白质和脂肪摄入过多、血脂血压过高的人,就不需要提前泡豆了。(人民网)

## 我的营养餐

# 醋焖土鸡 简单易做味道鲜

□ 记者 杨寒冰 文/图

吃腻了炸鸡腿,喝烦了淡鸡汤。土鸡还能再怎么吃?平日里颇爱吃醋的秦爱云把醋和土鸡完美结合,创制了醋焖土鸡。醋焖土鸡吃起来,香绵爽口,使人食欲大增。

来看做醋焖土鸡所需的材料:土鸡半只、青红辣椒、木耳、葱、姜、蒜、醋、盐、味精、糖、十三香。

此菜做起来很简单,即使不会做菜的人,比葫芦画瓢也能做出美味来。

先将鸡洗净剁成小块,在锅内倒入两碗水,水烧开后,把鸡块倒入锅内,一两分钟后,捞出控水。

在锅内倒入适量的油,油五成热时,放入鸡块,翻炒2分钟后,将鸡块捞出控油。

在锅内留适量的油,放入葱、姜、蒜爆炒,爆出香味后,放入鸡块,待鸡块的香味出来后,倒入100克香醋,加入适量的水(一碗碗水即可),放入盐、味精、十三香、糖等;

待鸡块炖至九成熟时,用电磁炉的话,大概20分钟左右),放入青红辣椒片、木耳等,翻炒2分钟,待鸡块变成金黄色后,出锅即可。

市中心医院营养科医生



王朝霞对秦爱云的醋焖土鸡进行了营养点评:

鸡肉富含优质蛋白,在动物性食品中高踞榜首,属低脂、低胆固醇类,同时磷脂和牛磺酸的含量高,因此适当食用,具有提高机体抵抗力、益智健脑、增进记忆、防治心脑血管疾病的作用。所以说,这

道醋焖土鸡,主材选得很是健康。

烹调加醋,也很可赞,不但能去腥增鲜,而且有利于鸡骨中钙质的溶出,对青红辣椒中的维生素C也有保护作用。

辅料中加入了木耳、青红辣椒,不但使菜肴增色,而且

增进了营养保健作用。辣椒富含维生素C与胡萝卜素,有美容养颜、预防感冒等作用。而木耳预防脑血栓、冠心病等的作用也被许多人所熟知。辣椒、木耳在菜出锅前再放,这样更能有效地保护辣椒中的维生素C不被烹调所破坏。

建议:鸡肉是低脂、低胆固醇的动物性食品,假如烹调用油太多,就会增加饮食中脂肪的摄入量。因此,烹调时,可在鸡肉控水后,在锅内倒少量的油翻炒鸡肉,然后直接放入葱、姜、蒜,继续翻炒,这样会减少油脂的用量。要频繁地翻搅,及时加水,否则糊锅后菜不但不好看,还会产生一些有害物质。

加水后放盐也可以的,因为本菜的目的是吃肉,不是炖汤,早放盐可以让蛋白质变性凝固,减少溶解,这样肉吃起来味道会更鲜美。炖汤则应晚些放盐,能使更多的鲜味物质溶出,可以喝到美味的汤汁。

对于本菜,王朝霞建议,可以中间放一半盐,最后再放一半盐,不但可以入味,减少食盐用量,而且能够保护食盐中的碘不被破坏。