

## 用药指南

### 签约治咽炎 治一个好一个

咽炎是咽部黏膜下组织和淋巴组织的炎症,是一种常见病多发病,病程长,不易治愈,常被患者忽略。如不及时治疗,会引起耳痛、头疼、胸肋疼痛,更会引发急性咽炎、气管炎、支气管炎及肺炎甚至咽肿瘤。

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,用 1000 克水煮开后,再用温水熬制 45 分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,分三次服用,连服 2~4 周期即可。此方是著名老中医白历堂先生在百年祖传秘方——“清咽栀玻汤”的基础上,改良后加入人参、生地、胖大海等 38 味中药,经国家相关部门检验批准命名的 38 味咽康王。此方对急性慢性咽炎有特效,一般复发性咽炎患者服用当天即可好转,咽毒开始清除,口干和咽部灼热、发痒症状减轻,咽部异物感开始消失,心情格外舒畅。一周期咽喉干痒、疼痛症状消失,不再干咳,刷牙不再恶心,声音不再嘶哑,特别是青少年患者“吭吭”清嗓声得到缓解。2~4 周期黏膜得到修复,增生组织恢复到正常状态,无论病史多长,病情多重都能康复。

为了解除患者的后顾之忧,增加治疗信心,现特寻找 2 年以上慢性或顽固性咽炎患者,签约治疗。

详情咨询:

(0379)61660895

## 健康聚焦

### 老中医治便秘 无效不花一分钱

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 克中含粗多糖 6 克,绿色疗法安全有效,12 小时内轻松排便,坚持服用 1~2 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,排宿便,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、女性便秘及黄褐斑等远期效果理想稳定,无依赖性,且服用当天见效。为验证疗效,让患者放心服用,无效全额退货。

详情咨询:

(0379)61660895

# 贪食火锅 引来痛风发作

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚



入冬以来,大街小巷的火锅店生意持续火爆。同时,因食用火锅不当,过量摄入高嘌呤食物而引起痛风急性发作的患者也明显多起来。河科大二附院风湿免疫科主任、主任医师邓昊表示,痛风的发病与不科学的饮食结构、饮食习惯有关,不仅会对心脑血管造成损害,严重时还会危及生命。

## 贪食火锅致痛风急发

家住西工区的李先生向来喜欢饮酒、吃火锅。前几天晚上,他与朋友畅快地吃了海鲜火锅后,半夜右脚大拇指突然剧烈疼痛起来。他起来一看右脚大拇指肿了一圈,痛得连鞋都穿不上。他到医院检查,被确诊为痛风急性发作。

“脚部大拇指关节红肿、疼痛是痛风急

性发作的典型表现。”邓医生表示,过多摄入高嘌呤食物是诱发痛风的重要原因。而火锅中的肉类、海鲜和各种豆制品等多为高嘌呤食物,贪吃火锅、不合理的饮食是诱发痛风发作的主要原因之一。

“有时一天中接诊的各类风湿病人中,痛风急性发作的患者就占了三成。”邓医生告诉记者,很多痛风患者都是因贪食美味佳肴而导致疾病发作。

## 每年体检查尿酸可预防痛风

据邓医生介绍,痛风是一种代谢障碍性疾病。如果人体摄入含嘌呤物质过多,且形成的尿酸无法及时排出,就会让尿酸形成的结晶沉积在关节、皮下组织、肾脏组织等,从而引起痛风性关节炎、痛风石、痛风性肾病

等。通常高尿酸血症是痛风的前兆,也是诊断它的主要依据。

痛风的高发年龄段是 30 岁~50 岁,70% 以上的患者首发的症状多表现在踝、膝、腕、肘等关节处。一般在过了急性发作期后多数症状可以自行缓解,但如果不及时治疗和控制,就会引发慢性痛风,进而导致心脑血管、肾脏器官等受到严重损害。据调查显示,我国约 5% 的人患有高尿酸血症,其中约 10%~20% 的人已患或最终发展为痛风。邓医生提醒,痛风患者应定期检测血尿酸水平,最好一年查 1 次~2 次血尿酸水平,争取早发现高尿酸血症,并及时采取措施防止痛风发生。慢性痛风病患者还应进行发病关节的 X 线检查以及肾功能的检测。

## 控制饮食 防“风”于未然

痛风危害人们身体健康,我们该如何防“风”于未然?

邓医生介绍,饮食与痛风的发生关系很密切,痛风患者第一要调整饮食结构,合理选择饮食,对嘌呤含量高的食物,如动物内脏、海鲜等要尽量禁食,对嘌呤含量低的食物,如家禽家畜肉、韭菜、菌类等,最好不吃或少吃;第二,每天要保证适量的水分摄入,最好每天饮水控制在 1500 毫升~2000 毫升,如果运动多汗,饮水量还要增加;第三,要注意生活规律,按时作息,定时进餐,避免劳累及精神刺激,同时进行适当的锻炼。

邓医生提醒患者,要注意区分痛风和类风湿性关节炎。如果出现脚趾等好发部位的急性关节疼痛,且发作时局部疼痛难忍,一定要及时到医院就诊,以免耽误治疗。

## 我的营养餐

### 白菜豆腐丸子汤,营养又暖身

□ 记者 杨寒冰 文/图

徐刘伟同志虽为男性,却深知汤汤水水对人体的“滋润”作用。尤其在冬季,室外冷风“带刀”,室内空气干燥,多吃点带汤水的食物,既营养,又暖身。

近日,徐刘伟在经典名菜“白菜炖豆腐”的基础上加以改良,添加了羊肉丸子、海带等材料,制成了“白菜豆腐丸子汤”,赢得了家人一片叫好声。

先看看徐刘伟同志所准备的材料:秦川豆腐 200 克,油炸豆腐巴掌大一块,白菜叶 100 克,枸杞四五颗,羊肉丸子、海带丝、盐、味精、鸡精、油、葱段、姜片等适量。

制作方法:将豆腐掰成不规则的小块,加葱段、姜片、味精和盐拌匀,加高汤(汤没过豆腐即可),上笼蒸 20 分钟后取出;将锅烧热,倒入适量油,油四五成热时,放入葱、姜、白菜叶子,来回翻炒,香味出来后,将白菜叶捞出;在锅内倒入适量水,烧开后,放入羊肉丸子,丸子加热后放入海带丝、豆腐块、油炸豆腐、白菜叶以及盐、味精、鸡精,盖上锅盖让这些食材在锅内“欢蹦乱跳”十分钟;关火之前,放入枸杞。

营养专家点评:白菜豆腐丸子汤是一道既营养又暖身的菜。

白菜含有丰富的粗纤维,能润肠、排毒、帮助消化。白菜中还含有丰富的维生素 C、维生素 E,多吃可护肤养颜。

豆腐中的蛋白质含量和肉类接近,含有丰富的维生素和钙、磷、钠、钾等微量元素,是老少皆宜的营养佳品。

羊肉可以暖身、驱寒,是冬季进补佳



品。羊肉温补脾胃,可用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等;温补肝肾,用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症;补血温经,用于治疗产后血虚经寒所致的腹痛。

枸杞一可滋补,二可点缀。如果是干枸杞,最好用凉水泡上 20 分钟再使用,切勿用热水泡,容易泡烂。

海带含有丰富的钙,可防止人体缺钙。海带也是一种含碘量很高的海藻,含碘多的可达 7%~10%。碘可以刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低,恢复卵巢的正常机能,改善内分泌失调,消除乳腺增生的隐患。海带中还含有大量的多不饱和脂肪酸 EPA,能使血液的黏度降低,减少动脉硬化。因此,常吃海带能够预防心血管方面的疾病。海带还是一种很好的防癌食品。

营养专家提醒:炒白菜的时候,油不要太热,时间不要太久,否则容易破坏维生素 C。吃海带后不要马上喝茶,也不要立刻吃酸涩的水果,因为海带中含有丰富的铁,喝茶或吃酸涩水果会阻碍身体对铁的吸收。

## 餐桌揭示

### 吃好早餐保胃安 宜干稀搭配

由于工作忙碌或其他原因,许多人早餐常常随便吃一点,甚至不吃;更有些人紧跟时尚,追求“体内环保”,即早晨只喝些提前冷藏在水箱内的蔬菜汁、果汁等,认为这种早餐可以清理体内废物。其实这都是在给胃制造隐患,特别是早上不进食,会造成胆汁浓缩,胆固醇结晶析出,长此下去容易诱发胆结石,还会增加患中风、心肌梗死的危险。吃早餐也不宜喝冷藏的蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰牛奶。因此,要想保护好胃,应该注意以下几点:

一方面,早餐要吃热的食物。早晨室外的温度尚未回升,人的肌肉、神经及血管都还没有舒张,如此时摄入冰冷的饮食,必定会影响微循环,导致血流不畅。长期进冷食会导致食欲差,皮肤失去光泽,喉咙老有痰堵的感觉,并时常感冒。这些都表明胃气受损,并且伤及了机体的免疫能力。

另一方面,早餐搭配要合理。早餐应该选择热的燕麦片、牛奶、豆浆、芝麻糊、山药粥、大枣粥等。除了吃稀的以外,还应搭配一定量的干点。谷类食品吸收后能很快分解成葡萄糖,缓解一夜睡眠后出现的低血糖现象。但谷类食品的缺点是消化比较快,2 小时~3 小时之后就会感到饥饿,因此可适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉等;之后再适当吃些蔬菜、水果等,不仅可以补充水溶性维生素和膳食纤维,还可以获得机体所需的矿物质与微量元素。早餐不宜过多食用太油腻的食物,因为这些食品含有过多的脂肪,会给胃肠增加负担。(刘元山)