

编辑/关秋丽 E-mail/guanquli1798@sina.com

### 豆浆滑鸡粥

豆专家 夏日好胃口 不能拒绝的美味

夏天胃口不好，粥成为开胃滋补的好选择。口感爽滑的豆浆滑鸡粥，鲜嫩的鸡肉绝不会增添半点油腻，这便是其风味独特之处，也是夏季赢得好胃口不能拒绝的美味。

**豆浆滑鸡粥**  
主料：鸡胸肉、黄豆、大米  
调料：盐、味精、胡椒粉  
烹制方法：  
1.将大米用清水泡发一小时后碾碎，放入锅中加适量水熬制成稠粥，黄豆泡发后打成豆浆备用；  
2.将鸡胸肉切片，加盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、水淀粉腌制，在熬好的米粥中加少许姜丝，倒入豆浆，烧开后放入腌好的鸡片滑熟出锅即可。  
特点：口感爽滑，风味独特。(曹金丽)



**九阳豆浆机**  
全自动清洗的豆浆机  
咨询电话：8230822 8239708



## 合理膳食

### 可降低 冠心病死亡率

2. 限制脂肪的摄入：限制食用动物内脏、肥肉、鸡蛋黄等。烹饪时植物油好于动物油。多吃鱼，海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成。
  3. 适量摄入蛋白质：高血压病人每日蛋白质的摄入量应为每公斤体重1克，其中植物蛋白应占50%，比如豆干、豆腐等。
  4. 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物：富含钾的食物有土豆、芋头、海带、冬瓜等；富含钙的食物有牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜；富含镁的食物有绿色蔬菜、小米、豆类及豆制品。
  5. 膳食宜清淡：避免高钠食物，如咸菜、榨菜、咸鱼、腌制食品。
  6. 忌食用兴奋神经系统的食物：如酒、浓茶咖啡(含有咖啡因，心率增快，心脏输出量增加)。
- 另外，专家还强调，在早晨起床后喝水有利尿、帮助排便的作用。同时，清水能冲刷血管壁上沉积的钠离子，可起到预防高血压、动脉硬化的作用。(羊晚)

**高血压参考食谱**

早餐：小米粥，馒头，鸡蛋清1份  
加餐：水果(鸭梨100克)  
午餐：清蒸鱼，素炒油菜，米饭  
加餐：水果(苹果)  
晚餐：肉末豆腐，拌黄瓜，西红柿炒蛋，米饭  
加餐：牛奶(含维生素AD)  
备注：全日用植物油25克  
以上食谱热能1800千卡。

世界卫生组织(WHO)总干事中岛宏博士说：“在今天的世界上，心血管疾病比其他任何疾病杀死更多的人，并使千百万人致残。”  
WHO 心脏病计划的负责人 Dr.Ivan Gyrfas 则指出，用先进技术如溶栓、球囊扩张及冠脉搭桥术等只能使冠心病死亡率下降1/3，另2/3死亡率的下降要靠合理膳食、控制

高血压、戒烟、体育锻炼等方法。  
营养专家表示，冠心病患者如果能够改变不良的生活方式，平衡热量摄入，多从事体力活动，完全能够降低疾病风险。在饮食上，冠心病患者需要注意以下6点：  
1. 控制热能的摄入：提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、燕麦等植物纤维较多的食物。

### 埋线减肥 瘦身的另类选择

穴位埋线疗法是在“针灸减肥”基础上发展而来的，过去的针灸减肥法是以小钢针来针灸穴位，穴位埋线疗法则以线代针，根据患者的个体差异，不同的症状，不同的肥胖成因，进行合理的辩证选穴，将可被人体吸收的一种“生物蛋白线”(手术中缝合伤口所用的“羊肠线”)，利用特殊的针具埋入穴道，透过穴道调整体内的内分泌、神经系统及新陈代谢，达到减肥目的。植入人体内的生物蛋白线在体内停留15至30天就会自然地被身体溶解或吸收，不需要再取出。埋线后，线体将会在人体内软化、分解、液化和吸收，对穴位产生的生理、物理及生化刺激可长达15至30天或更久，使人体局部微循环在这种良性刺激下不断得以调整和修复。

地址：周口市八一中路路伤医院二楼针灸科  
项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑  
电话：0394-6199197 13592208703  
医师：周海燕

### 纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线  
13592220126 13592220031  
13033905685 13526297566

## 开灯 or 关灯



调查显示：80.31%的人喜欢开灯性交，与传统观念大相径庭



在中国人的传统观念里，夫妻性爱是个“见不得光”的事。黑暗似乎能遮盖一切不能宣之于众的隐秘，让人身心放松，毫无顾忌。

日前的一项调查显示，有80.31%的人选择了开灯做爱，而86.22%的人认为开灯对增进感情交流和增进性生活满意度有帮助。这一结果与传统观念大相径庭。

调查显示：现代人喜欢“用眼睛看”

据统计，本次调查共有254人作答。其中，80.31%的人选择开灯做爱。究其原因，认为开灯能增添情趣的为61.67%，想看清对方的为29.96%，还有4.878%选了“其他原因”。对于“开灯是否能增进感情交

流和性生活满意度”，86.22%的人持肯定态度。不过，也有19.68%的人倾向于“关灯”，而且“关灯”的理由更加多样化：41.33%的人觉得在黑暗中更刺激，19.68%的人是因为害羞，“只想做不想看”和“其他原因”分别为13.38%和15.35%。

性学专家说法：开灯关灯无绝对，各有各的好处

专家认为，只要相互恩爱，开灯关灯都无所谓，不必刻意强求。对于不同的人，开灯关灯各有好处。

每个人的性格、爱好、心理、行为及身体状况都不一样，喜欢热闹、爱调情的可能倾向开灯，喜欢安静、害羞的可能倾向关灯，但偶尔兴致来了或突发奇想，也可能掉转过尝尝鲜。所以，开灯好还是关灯好不能一概而论。针对不同的疾病状态，要选择适合于自己的方式。譬如，有心理障碍的人，对性生活感到恐惧，或存在抑郁心理，在做爱时关灯杂念会少一些；有性功能障碍的人，需要对方的鼓励或配合，开灯做爱会更方便。

心理专家说法：开灯性爱，情侣更亲密无间

两性关系里的性爱能最直接看穿两个人的内心活动。心理咨询师说，无论关灯或开灯，重要的是两个人在性爱里的感受是否同步，是否都有被满足感，这是考评开灯

好或关灯好的基础。但在性心理上，情侣对灯光的偏好能反映情侣间的情感关系与对性爱对象的接纳度。

开灯性爱，一方面反映情侣之间关系比较通达，另一方面也反应两个人在性观念上比较相对一致性；开灯性爱，对彼此的情感交融度有增进的作用。对男方而言，是提升性欲的一种助力；同时，也是彼此探索与改进性技巧的必需；从性爱的需求看，男方在性爱时，对女方的需求可以及时被了解并给以满足。对女方而言，开灯性爱也是提升性爱满意度的催化剂。

开灯性爱，在灯光上偏向以柔和暖色调为主。不同色调所带出的感官刺激也有所差异，如柔和粉红色这种色调带出感官上的刺激是——暧昧的色情情调；如柔和鹅黄色这种色调带出感官上的刺激是——暖和的体贴情调。

关灯性爱，表现在情侣关系的初始阶段，也有可能是其中一方对性持过度敏感态度；如果情侣关系从亲密向淡泊阶段过渡，他们在性生活会选择关灯，因为他们只为性而做，无爱可言。但也有情侣会偶然性地关灯摸黑，这只是一种情趣。从情侣的亲密关系进展而言，关灯性爱是反映关系的被动性与滞缓性，长期如此，必然对亲密关系发展带来影响。(宋丹)

### 博爱孕育讲堂

#### 隐性流产 女性不育新杀手

导读：近年来，专家在临床中发现，某些查不出不孕不育原因的育龄女性，很可能在不知不觉的情况下已经怀孕并遭遇过流产，这类不易觉察的流产带来了一个新名词——“隐性流产”，其发生率高达30%~40%。

##### 宝宝悄无声息地流走

张女士和丈夫今年都过35岁了，由于工作忙一直没要孩子。一两年前，两人开始筹划生育大计。可一年之后，张女士肚子仍没“动静”。夫妇俩在不同的医院做了各种检查，结果都很正常。

半年前，在医生的指导下，张女士开始测排卵，并在排卵期前后的几天积极安排孕育计划。那几天过后，无论再忙再累，一大早，张女士都会很上心地用“早早孕”验孕棒测晨尿。有一个月，检测结果连续两天呈现出阳性，可之后例假还是照常来了。

“你可能是隐性流产了。”在周口博爱妇科医院妇产科，孟亚丽主任下了这样的结论。“这是个新名词”，孟主任解释说，受精卵的确曾经在张女士的子宫内存在过，但在着床期几天内，由于各种原因并没有在子宫里扎下根，而是随着月经到来不知不觉地流走了。

##### “隐形流产”知晓率低

“隐性流产”有两种情况：一种是受精卵形成后，在子宫中“穿堂而过，过而不留”，跟着剥落的子宫内膜一起流出；另外一种是在受精卵在子宫中着了床，甚至已形成胎囊，可胚胎发育很快就停止了，同样随着子宫内膜的剥落一起被清出体外。

由于“隐性流产”的过程中对子宫内膜没有太大的影响，有此遭遇的女性一般都会如期来例假，根本就无察觉，更谈不上重视并采取相关的预防措施。目前“隐性流产”知晓率低，普通人更是闻所未闻。

##### 怎样避开“隐形流产”

“隐性流产”很难被察觉，女性怎样才能确定自己是否曾被悄悄“偷袭”过，如何进一步查明原因及早预防呢？这里推荐3种方法：

1. 测基础体温：建议在睡眠6~8小时后醒来，未做任何活动前立即以口表测量舌下体温。一般来说，女性排卵前的基础体温可能是在36.5℃以下，但排卵后会升高0.3℃~0.5℃。如果体温不升或升高不明显，即提示无排卵、缺乏孕激素影响及黄体功能；根据基础体温曲线高温期的长度，可诊断是否怀孕。
2. 验孕棒排查：如果测出阳性，十有八九是怀孕了。
3. 抽血查HCG值：可去医院抽血检查血清中的HCG值，如果此值明显升高，就是怀孕了。

#### 享透明医疗 做清爽女人 夏季妇科优惠诊疗活动

活动时间：7月11日~8月15日  
妇科体检免费：B超、数码阴道镜、白带常规、早早孕检测、红外线乳透、输卵管通液等；  
优惠项目：冲洗、上药光谱、离子雾化四联治疗仅收40元；TCT宫颈癌筛查90元；输卵管造影220元；宫腔镜检查380元等；各项手术价格公开透明。  
更多活动内容见院内公告，详情咨询：8366555

周口博爱妇科医院  
健康热线：0394-8366555  
地址：周口市黄河南路(源丰城)114号  
乘车路线：3路、10路、33路至黄河南路口下车步行100米；1、7、10、33路至黄河南路口下车步行100米。  
新农合定点医院