

看 我市召开基本药物运行分析奖评会



3月8日上午,全市医改办系统工作会议暨基本药物讲评会在平原宾馆召开,各县市区汇报了去年7月以来基本药物制度在各地的运行情况并进行了问题剖析。会议总结了3年来的医疗改革进展情况,对下一步如何做好医改工作和基本药物运行进行了部署。市卫生局长、医改办主任对基本药物运行工作提出三点意见:一是盘点摸底找定位,二是研判分析求突破,三是千方百计抓落实。(刘艳霞 杨鸽君 摄)

看 周口市第二人民医院“三八”节活动丰富多彩



图为市二院女职工表演诗朗诵的情景。

□记者 刘艳霞

本报讯“春风拂面,吹开了女人花一样的笑脸;赤诚奉献,道出了新时代女性奋进的宣言。”周口市第二人民医院“三八”节活动的开场白,赢得了大家的阵阵掌声。3月7日下午,该院组织了丰富多彩的庆“三八”节文艺活动,健康、美丽、欢乐、奉献,发展成了活动的主题,凝聚了人心,鼓舞了士气。

活动以外科合唱的《学习雷锋好榜样》歌曲开场后,该院院长张双成致以热情洋溢的讲话。大家踊跃上场,歌曲、笛子独奏、双簧、诗歌、舞蹈、小品等不同形式的表演,把活动气氛一次次推向高潮。以真实故事演绎的小品《急诊室里的故事》生动地再现了医护人员的高尚情怀,诗歌《假如没有你》、《姐妹妹妹站起来》更让大家感动不已,为她们自己是白衣天使而自豪。活动以合唱《相亲相爱》结尾,鼓舞着以女性同胞占多数的周口市第二人民医院全体干部职工以更加昂扬的士气,锐意进取,努力奉献,共同创造医院美好的未来。

看 番茄加热吃 营养又保健



番茄,味微酸、微甜,良好的口感使其受到全球百姓的喜爱。中医认为,番茄具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝等作用,对有食欲不振、口苦舌燥、皮下出血等症状者特别有益。

番茄除了含有较丰富的多种维生素外,还含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、磷、钙、锌、铜、铁等多种营养素,不含胆固醇。每公斤新鲜番茄含维生素C60mg、胡萝卜素5.5mg、烟酸6mg、维生素E5.7mg、维生素B13mg,分别是西瓜的3倍、1.5倍、3倍、57倍和1.5倍。还含有其他蔬菜及水果中没有或少有的番

茄红素8.8~42mg。建议每人每天吃1~2个新鲜番茄,以便能获得足够的番茄红素及其他营养物质。

番茄的吃法很重要,研究发现,生吃固然能摄入较多的维生素C,但加热后的番茄红素及其他抗氧化物质含量会明显增加,虽然加热后维生素C会有所减少,但维生素C的来源很多,比番茄红素容易获得,通过总体分析可以认为,“两者取其重”;加热可以明显增加具有抗氧化功能的番茄红素,所以营养价值更高了,熟吃番茄的有益效应高于生吃。

(蒋家驷)

教你自制 红糖面膜怎么做



现在很多年轻MM都很青睐DIY护肤,特别是珍珠粉、蜂蜜、牛奶等,全部都是既能内服又能外用,美颜效果更是一级棒。最近,日本又掀起了一阵红糖DIY护肤热风,一起来看看到底怎么用红糖DIY护肤吧!

如今社会,大家都盯准了自制面膜,效果真的那么好吗?红糖姜茶、红糖枣茶……红糖这种食物可谓已经成为女士内调的营养品了。那么你尝试了DIY红糖面膜吗?不说不知道,原来红糖还可以做成面膜的。而且红糖面膜还能祛斑、美白、去角质……真是范范精通。快来了解DIY红糖面膜的神奇功效,顺便学两招吧。

从中医的角度情况来说的话,红糖是性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。而要发挥红糖的这些功效,吃法上也很讲究:红糖煮荷包蛋,可以使鸡蛋和红糖的营养互补,让老年人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有着积极作用;红糖泡人参,则有调理气息,改善低血压的作用。

DIY红糖面膜最明显的效果无疑就是美白祛斑了,但是一般建议在手上使用较多,尤其是冬天。因为红糖也有很好的滋润效果,红糖通常比较粗糙,即使是细红糖也一样,所以会有去角质的效果,也就意味着不能每天使用。在脸上使用要慎重,手法力度要小心,因为过度使用会使皮肤变得敏感。红糖对于混合皮肤并没有什么特殊意义,使用效果不大。

专家建议

如果想美白使用酸奶+面膜纸,而针对混合皮肤主要是要解决水油不平衡的,可以每

周使用脸部用的细盐,在T区较油的位置多按摩几下,什么面膜都不可以每天使用,这点要切记。

1.红糖矿泉水去斑美白面膜

做法:将3大匙红糖放在小锅里,加入200毫升矿泉水加热,直至煮成黏稠的糖胶状,关火。等糖胶冷却后,均匀地、厚厚地涂在洗净的脸上,敷20分钟作用清洗掉。每周使用2次,能够有效地美白、去斑。

2.红糖祛斑面膜

做法:将300克红糖放入锅内,加入少量矿泉水、淀粉,文火煮成黑糊状。稍凉后搽于脸部,5~10分钟后用温水洗净,从而使皮肤变得光滑美丽。

3.红糖美白面膜

做法:红糖300克,鲜牛奶或奶粉适量。将红糖用热水溶化,加入鲜牛奶或奶粉,冲调后涂于面部,30分钟后用清水洗净。每天一次,使用3个月左右,可以减少皮肤中的黑色素。一般都是每周做两次。

4.红糖红茶滋润面膜

做法:取红茶和红糖各两汤匙加水煎煮后,再与适量面粉混合调匀敷面,15分钟后清洗掉,肌肤会变得很滋润,每周做2~3次。

5.红糖蜂蜜去角质面膜

做法:取红糖适量,加入两勺蜂蜜充分搅拌均匀后抹在脸上,避开眼周和嘴唇周围的皮肤,轻轻地按摩,5分钟后用清水洗净。

近来,随着对红糖美容方面研究的深入,用红糖进行美容越来越被人们所重视,甚至还出现了以“美食同源”为名开设的用红糖美容的专科医院。下面我们就来具体了解一下。

(海霞)

空腹吃甜品不利运动健身



现在的女生都喜欢空腹去运动健身,而且喜欢运动前空腹吃甜品,误以为能提供健身时所需的能量。其实这种方法是错误的,对身体健康不利。

运动减肥的火爆季节已经随着天气的变化而逐渐到来,特别是一些爱美,要纤细身材的女生们更是为了减肥,各种减肥手段层出不穷。比如说节食加运动就是现在女孩子们减肥最喜欢的方法,而且是节食一整天,但是却要在健身前吃甜品,称之为:补充能量,为了达到更好的效果。

其实这是错误的。

空腹吃甜品的危害

英国生理学家安娜·弗思和约翰·哈丁研究表明,空腹吃甜食还有损于人体内各种蛋白质的吸收。他们把各种蛋白质置于含糖高的溶液中,发现糖会慢慢与蛋白质结合,从而改变蛋白质分子结构,使蛋白质营养价值下降。

从理论上来说,当人体处于正常状态,这时进食含糖量高的食物,会使体内血糖浓度升高。但是当人体处于空腹、饥饿状态,这时如果进行甜

食的摄入,会导致胰岛素的过度释放,促使血糖浓度继而下降,形成低血糖,身体这时为了身体的平衡,被迫释放肾上腺素来使血糖恢复正常,当两种激素在机体中过度释放时都能致使人体产生头晕、头痛、出汗、浑身无力等症状发生。

空腹吃甜品不利运动健身

运动时会伴随着排汗的增多,体内的许多微量元素也排除体外。而甜品的成分主要是糖分,基本不含维生素B、纤维素等人体必需的营养素。

(李一千)

