美食家

素食清欢

虞华玲

春天来了，脱下厚厚的冬装，身上留下的赘肉就是冬天和春节的痕迹。对爱美的女性来说，春天不瘦身，夏天徒伤悲，那就运动健身让脂肪"燃烧"，吃些素食清心排毒吧。

提起素食，或许你会想到吃斋念佛、豆腐白菜、萝卜青菜等等。抛开宗教信仰的因素，素食主义是一种回归自然的方式，这种饮食理念构建起全新而时尚的生活态度。物理学家爱因斯坦说过："我认为素食者的人生态度，乃是出自极单纯的生理上的平衡状态，因此对于人类的影响是有所裨益的。"

素食，是一种雅致的情感，缕缕清新，淡淡生香。读过一本《新女人素食主义》的书，作者张晓梅女士致力于女性时尚魅力的研究，书中有一段充满人生哲理的文字："素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。因为食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活，能够更多地抵御欲望，不易被诱惑所驱动，在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。"其实，素食不分男女，素心从简，便是清欢。

"山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。"唐代诗人王维的素食生活，蕴含着简朴自然、超越尘世的韵味。人们动了"素念"，或因健康养生、或是宗教信仰、或经济结据、或保护动物，无论基于什么样的原因，素食生活都会收获一份内心的安然与祥和。"一茶食，一瓢饮，不以物喜，不以己悲"，素食养心，朴素永远比华丽更接近生活的本真。杨绛先生说："我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。"吃的是素食，淡的是心境，简单的快乐是那般气定神闲、悠然自得。

人与人之间发生口角纠纷，我们时常会听到一方怒吼道："我可不是吃素的！"阿弥陀佛，若你吃点素就太好了，也许一场冲突便化干戈为玉帛。素食蕴育着善良和爱心，正如台湾星云大师所悟："素食最主要的是长养慈悲心，从心灵的净化来减少怒。"素食的魅力在于它可以修身养性，火燥的脾气不见了，取而代之的是以平和的心态对待荣辱得失，品味事物美好的本质。

"大碗喝酒，大块吃肉"，这是男人的豪情。不过，男人钟爱素食并不是为了塑造仙风道骨的气质，而是练就一种抑制物欲、坚守精神的力量，使男人更加男人，阳刚之中带着儒雅之风。生活中，吃素的想必还是女人占多数，缘由众所周知：瘦身塑形。现代女性过于忙碌，精神压力大，长年累月的透支，摧毁着女人的身体，导致了容颜早衰，身心过度疲乏。食素后，容颜和体型都得以较大的改善，这可是许多女人一生的梦想和渴求。

人生有味，素食清欢。其实，我们无需纠结于吃没吃肉，况且有些人并不适合过多吃素，关键是心若是素的，便有真水无香的幸福。

时令菜

开春多吃排毒食物

赵燕

春季肝脏器官非常活跃，这个季节养肝排毒，能达到事半功倍的效果。以下几种食物，不仅好吃，对春季排毒有所帮助。

黄瓜——清热促代谢

《本草纲目》中记载，黄瓜味甘性凉，有清热、解渴、利水、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状，都有帮助。现代医学认为，黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。但黄瓜偏寒，脾胃虚弱、久病者宜少吃。黄瓜很适合用来凉拌，比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜，或者做黄瓜馅儿水饺。

黑木耳——血管清道夫

黑木耳，性甘味平，有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为，木耳所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。同时，还因富含铁质等营养成分，有令肌肤红润的功效，并可防治缺铁性贫血。木耳拿来清炒、凉拌、做汤均可。

海带——吸脂去浮肿

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上有一层略带甜味儿的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗中毒、浮肿等症，海带是理想的排毒养颜食物。凉拌和做汤都是常见的吃法，不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

芦笋——清热防口干

芦笋性味甘寒，有清热利尿功效，对口干、烦热等春季常见症状，都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富，但过度烹煮容易使这些维生素流失，而且还影响芦笋特有的爽脆口感，适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

白萝卜——消食防便秘

萝卜味辛、性凉，具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为，萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，可以选择生食，打成汁或凉拌、腌渍均可。

食尚

甜蜜的甘蔗

江丽

我们今天要说这样一种水果，特别甜，而且有补血之王的美誉，就是甘蔗。

甘蔗营养丰富，特别是其中铁的含量居水果之首。

甘蔗中含有丰富的维生素、脂肪、蛋白质、钙、有机酸、矿物质等，还含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素，特别是含铁量，在水果中含量是最高的。其中铁的含量特别多，每公斤达9毫克，居水果之首。

而铁是血液生成的必须微量元素，当甘蔗中的铁元素进入人体血液后，可以有效帮助造血功能，同时还可以起到滋养润燥的功效。故甘蔗素有"补血果"的美称，也被称作：天然复脉汤。

甘蔗最常见的吃法就是直接吃，今天要告诉大家的是榨汁。甘蔗汁具有助脾的功效，起到生津止渴、补充水分和能量的作用。除了补血，甘蔗还有哪些功效呢？

因为甘蔗含有丰富的维生素，所以，可以帮助身体排毒，有清热解毒的功效。

甘蔗纤维多，在反复咀嚼时就像用牙刷刷牙一样，把残留在口腔及牙缝中的垢物一扫而净，从而能提高牙齿的自洁和抗龋能力，因此甘蔗还是口腔的清洁工。

有口臭或口腔发炎的人，含嚼甘蔗汁后吞下，有助于清除异味、缓解疼痛。

因为甘蔗富含纤维，进入肠道可以起到刺激肠壁的功效，而增加了对肠壁的刺激就会引起便意，缓解便秘。而且，这些纤维还有帮助肠道排毒的功效。

喝酒是现在应酬中不可少的，不少人喝完酒会感觉到头痛，醉酒的同时会有口渴的感觉，而吃点甘蔗是可以有效的解酒的，对于口渴也是能够很好的解决。

甘蔗含维生素B1，能促进新陈代谢，消除疲劳感。

甘蔗中含钙，钙是人体的生命之源，能够促进骨骼生长发育，尤其适合儿童和老年人。

甘蔗含水量高，且含多种有机酸成分，能清凉解暑，消除疲劳。

甘蔗汁加热后饮用，能益脾胃。甘蔗汁有助脾作用，古人称之为"脾果"。民间常用蔗汁、葡萄酒各50克，混合服，早晚各一次，对治疗慢性胃炎、反胃呕吐有很好的疗效。加少量姜汁效果更好。

【甘蔗马蹄水】

甘蔗富含纤维，进入肠道可以起到刺激肠壁会引起便意，缓解便秘。而且，这些纤维还有帮助肠道排毒的功效。

甘蔗马蹄水食材：甘蔗200克，马蹄150克，红枣50克，红萝卜50克，桂圆肉10克。

做法：甘蔗去皮切段，马蹄去皮，红枣洗净。用炖盅一个，加入甘蔗、马蹄、红枣、桂圆肉、红萝卜，注入适量的清水，加盖。将炖盅放入锅内，隔水大火炖煮。

【甘蔗粥、烤甘蔗】

甘蔗味甘而性凉，有清热之效，能解肺热和肠胃热肺热咳嗽。如果痰多且痰色黄稠浊黏，大可用竹蔗汁配梨子汁，增强润燥清肺热的功效。

若是把甘蔗烤一烤再吃，不但更甜，而且润喉效果卓越，是保护嗓子的食疗佳品。

甘蔗粥食材：高粱米1杯，甘蔗汁5杯调味料水2杯，黄砂糖适量。

做法：高粱米洗净，加水2杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮到米烂裂开，再加入甘蔗汁同煮。待米粒软烂，即可熄火盛出，食用时可适量加糖调味。

【甘蔗羊肉汤】

甘蔗羊肉汤温补御寒，其中甘蔗中的蔗糖能起到调味的作用，亦可使汤鲜肉美。甘蔗富含的膳食纤维可吸附汤中的油脂和盐分，同时其富含的甘氨酸，谷氨酸了增鲜调味。

甘蔗羊肉汤食材：甘蔗一小根，羊肉半斤，青辣椒3根，山药半根，胡萝卜半根，洋葱半个，酱油适量。

做法：事先将甘蔗和羊肉加几颗八角，再清水用瓦锅煲3小时。等羊肉烂了，就将甘蔗和羊肉捞出来。

油锅烧热，下青辣先炒一下，盛出待用。用余油，继续炒香洋葱，然后放山药胡萝卜，一起翻炒。

将甘蔗和羊肉一起倒入锅里，加酱油和羊肉汤。大火烧开，改中火炖。大致20-30分钟即可。

95岁高龄老人居然敢上手术台

株洲市二医院 唐莹

前段时间石峰区95岁高龄的毛奶奶在株洲市二医院接受了白内障手术，手术进行的十分顺利，手术结束后北京眼科教授对我们说，毛奶奶都95岁高龄了，但是精气神都很好，各项检验检查指标几乎没有阳性的，活到百岁都没有问题！毛奶奶术后视力恢复到了0.8，以前看不清楚的电视，模模糊糊的人脸都能看清楚了！

北京眼科教授介绍到：白内障这种病好发于老年人的身上，而且有一些病人的年龄较大，他们和家人存在着较大的疑虑，主要是担心可不可以做白内障手术，担心术后的恢复会不会顺利等。据专家介绍，年龄大的白内障病人也可以做白内障手术。

老年人得上了白内障之后，应该以积极治疗为主，最好不要拖。理由如下：

其一，人的健康状况一般是随着年龄"每况愈下"，进行白内障手术的成功率也会有所降低。

其二，既然手术是白内障的唯一治疗方法，迟早总要手术，何必多受一段"盲目"摸索的痛苦呢？老年人视力不良，加之反应、行动不方便，容易发生意外如摔跤骨折等。

其三，拖延白内障手术，会延误或丧失老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变等眼后段疾病的诊断和治疗机会。

因此，不管白内障病人的年龄有多大，一般不会影响对白内障的治疗。老年人若没有局部或全身禁忌，则完全可以做白内障手术；而且一旦决定手术，就"宜早不宜迟"，这样可以避免老年性白内障的一些并发症，对保护老年人的视力有积极意义。

北京专家手术时间为：每月的15日和30日

报名热线：18874108356

地址：株洲市二医院门诊三楼（五官科）眼科

艺佳美容 成人之美

爱美之心，人皆有之。随着观念的改变，信息的开放，美容整形手术越来越被人们主动的接受，有人经常看到别人整形后，不知道究竟改变在哪里？

艺佳医疗美容医院介绍了大众整形首选的是有四个部位，供大家参考。

热点部位NO.1：双眼皮

眼睛在五官中起着举足轻重的灵魂地位，因此要求做双眼皮的人数占美容手术量的首位。双眼皮手术方法大致分为埋线、做创和切开三种。其中切开法适用任何类型单眼皮，尤其是上睑皮肤松弛、臃肿肥厚者。

热点部位NO.2：去眼袋

眼袋是一种常见皮肤软组织老化现象，随着年龄增大或遗传因素的影响就有眼袋出现，使人显得比较衰老。眼袋手术可切除多余的皮肤或脂肪，并对黑眼圈、鱼尾纹有改善。

热点部位NO.3：鼻部整形

鼻子位于面部中央的突出位置，鼻子的形状如何，对一个人的面部容貌影响非常大。手术隆鼻通常是在鼻孔边缘做一小切口，手术恢复后看不到痕迹。

热点部位NO.4：修改脸型

东方女性面部轮廓应该柔和圆润，但某些女性的脸部线条却不是这样，常见的是方型脸，原因是双侧下颌角过大或咬肌肥大，这种情况需要修改脸型。近年来接受颌面部手术人数增多，这种手术比较复杂，一般选择在口内切口术，不会在面部留下痕迹。但是，对于单纯双侧咬肌肥厚的人群，则可以进行咬肌注射达到一针瘦脸的效果。

咨询电话：
22861999,13707411827
客服24小时专线：22860999
医院地址：
天元区一桥桥头金城大厦
市内乘车路线：18路、40路在太阳宫站下车。或21路、28路、30路、46路、59路、62路、63路和66路在长江广场站下车。

怎样预防老年痴呆症

省直中医院老年病一科 宾容

一、饮食均衡，避免摄取过多的盐分及动物性脂肪。一天食盐的摄取量应控制在10克以下，少吃动物性脂肪及糖，蛋白质、食物纤维、维他命、矿物质等都要均衡摄取。

二、适度运动，维持腰部及脚的强壮。手的运动也很重要，常做一些复杂精巧的手工会促进脑的活力，做菜、写日记、吹奏乐器、画画等都有预防痴呆的效果。

三、避免过度喝酒、抽烟，生活有规律。喝酒过度会导致肝机能障碍、引起脑机能异常。一天喝酒超过0.3升以上的人比起一般人容易得脑血管性痴呆。抽烟不只会造成脑血管性痴呆，也是心肌梗塞等危险疾病的重要原因。

四、预防动脉硬化、高血压和肥胖等生活习惯病。早发现、早治疗。

五、预防跌倒，头部摔伤会导致痴呆。高龄者必要时应使用拐杖。

六、对事物常保持高度的兴趣及好奇心，可以增加人的注意力，防止记忆力减退。老年人应该多做些感兴趣的事及参加公益活动、社会活动等来强化脑部神经。

七、要积极用脑，预防脑力衰退。即使在看电视连续剧时，随时说出自己的感想便可以达到活用脑力的目的。读书发表心得、下棋、写日记、写信等都是简单而有助于脑力的方法。

八、随时对人付出关心，保持良好的人际关系，找到自己的生存价值。

九、保持年轻的心，适当打扮自己。

十、避免过于深沉、消极、唉声叹气，要以开朗的心情生活。

痔疮的治疗与预防

株洲市石峰区人民医院 唐国恒

医学所指痔疮包括内痔、外痔、混合痔，是肛门直肠底部及肛门粘膜的静脉从发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。

内痔早期主要的症状主要体现是无痛性便血，色鲜红或附于大便表面，或手纸染血，也可成点滴状或喷射状出血，长期便血可引起贫血。

外痔一般无任何症状，偶有肛门坠胀不适，但当出现血栓、水肿时则会疼痛。

混合痔具备内痔和外痔的共同特点。

出现以上情况必须去医院就医，即便你已确诊患有痔疮，但第一次出血时，还是应该到医院去检查。结肠息肉、结肠炎、直肠癌皆可引起肛门出血，必须进行准确诊断。

在疾病未得到确诊前，但身体已出现慢性肛门出血（每周或每天出血）或出血较以往多时，亦还是应该去医院确诊治疗。

痔疮的治疗与预防：

我院是治疗痔疮的专业医院，1988年省、市卫生厅、局授我院为"株洲市中医痔瘘医院"，几十年来不断地推广先进技术，目前采用的PPH技术（痔上粘膜环切术）手术时间短，术后患者几乎无疼痛感，出血少、康复快、不复发。

此外，根据所发痔疮的具体情况，还可以行保守治疗，不必做手术，费用更低且不影响工作和学习。

痔疮的预防：主要是注意饮食卫生，少食辛辣刺激食品，保持大便通畅，保持肛门清洁卫生，若肛门部有不适感应及时到医院检查。

咨询热线：15773338080

株洲市中心医院介入血管外科开科了

株洲市中心医院 张胜祖

株洲市中心医院是湖南省地市级医院中第一家成立介入血管外科的医院。现成为湖南省地市级医院中唯一一家湘雅医学院附属医院后，医院领导审时度势，秉承湘雅医学院的优良基因和传统，发挥临床三大支柱学科（内科、外科和介入）优势，将血管外科和介入科强强联合而成。我科是株洲市唯一能够自主完成各种大血管介入治疗和开放手术治疗的科室。

目前我科有主任医师一名，副主任医师一名，主治医师4名，硕士研究生4名。

科室收治病种范围：

1.血管疾病方面：包括如主动脉夹层以及腹主动脉瘤等的覆膜支架腔内修复手术、血管狭窄和闭塞的经皮腔内血管成形术和血管支架置入术、治疗动静脉血栓的溶栓治疗、控制出血（急性创伤、产后、炎症、静脉曲张等）、血管畸形以及动静脉瘘与血管瘤的栓塞治疗、预防肺栓塞的下腔静脉滤器、治疗肝硬化门静脉高压的经颈静脉途径肝内门体分流术（TIPS）技术、各种血管造影诊断、静脉取血诊断等等。

2.肿瘤性疾病方面：包括肿瘤的供血动脉栓塞与药物灌注、术前栓塞肿瘤血管、肿瘤经皮穿刺活检、射频消融、放射性粒子植入等。

3.非血管性疾病方面：各种经皮穿刺活检术、各种非血管性腔道的成形术（包括泌尿道、消化道、呼吸道、胆道等狭窄的扩张和支架）、实体瘤局部灭能术（经皮穿刺瘤内注药术、射频消融术）、囊肿脓肿引流术、骨转移或椎体压缩骨折的椎体成形术、神经丛阻滞术治疗慢性疼痛等。

科室地址：株洲市中心医院医技楼一楼

联系电话：28562010（护士站） 28562012（医生办公室）

年轻人小心胃癌来找你

株洲市三三一医院 曾利芳

古女士，31岁，常年在外工作，饮食、作息不规律，数年间时有上腹部不规律性疼痛，未重视。近日，因"黑便2天"到三三一医院门诊行胃镜检查，胃角见一巨大深凹溃疡，大小约3.0x3.0x0.3cm，覆黄苔及点状血痂，边缘充血、水肿，取黏膜送病检提示低分化腺癌，部分为印戒细胞癌。患者既往有肋骨骨母细胞瘤手术史。

胃癌是全球最常见的消化道恶性肿瘤之一，居恶性肿瘤发病率及死亡率的前3位。我国是胃癌高发区之一，占世界总发病率的42%。近5年来，19岁至39岁青年人胃癌发病率比30年前更是翻了一番。

究其原因，饮食不规律、睡眠严重不足、工作和心理压力大，以及对胃部不适或胃部感染幽门螺杆菌不以为然，是中青年人患胃癌的主要影响因素。年轻人罹患胃癌恶性程度高，发展迅速，加之容易忽视，大部分患者确诊胃癌时往往已经到了中晚期，此时疗效不佳，因此，胃癌的早发现、早诊断、早治疗显得尤为重要，早期胃癌预后良好，5年生存率高达90%以上。

哪些人群适合胃镜检查呢？

1.上腹部不适、疼痛、饱胀感，胸骨后痛、烧灼感，食欲下降、呕吐等上消化道症状者。

2.急慢性上消化道出血，慢性上消化道出血原因不明者，体重持续下降原因不明者。

3.有吞咽困难，吞咽梗阻感等食道症状。

4.慢性萎缩性胃炎、胃溃疡及巨大溃疡、腺瘤型胃息肉及恶性贫血、胃切除术后和有胃癌家族史的高危人群。

5.其他影像学检查发现上消化道病变，需要明确性质的。

6.既往有其他部位肿瘤病史的。

7.年龄40岁以上胃癌普查体检的。

8.评估溃疡和幽门螺杆菌治疗效果的。

9.无胃镜检查禁忌症。