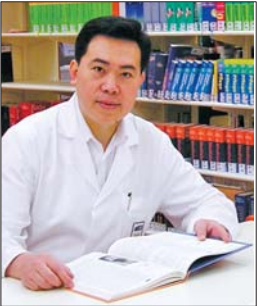


少吃盖浇饭，防三高

顾名思义，盖浇饭是把菜和饭放在一个盘子里吃，菜浇在饭上，但长期吃可能会带来高血脂、高血压、营养不良的风险。盖浇饭有三大“硬伤”：油盐较多，黑乎乎的酱油，同时泛着亮亮的油花，固然吃得香，开胃下饭，但同时也可能造成盐和脂肪摄入量超标；缺少粗粮，盖浇饭的主食大多是白米饭，缺乏粗粮、豆类和薯类；荤多素少：盖浇饭虽然品种繁多，但排骨、卤肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等盖浇饭基本上都是肉多菜少，而蔬菜类的盖浇饭品种较少。



徐立友教授作为访问学者在奥地利维也纳医科大学附属医院。

胆囊结石应该一切了之还是保胆取石？这是结石病患者最关心的话题。徐立友教授及其团队进行了十余年的探索，他认为，胆囊切除有诸多隐患，国际医学界正形成共识，尽量保留有功能的胆囊。

千份标本诠释保胆取石功效

在济南市中心医院肝胆胰外科主任徐立友的办公室内，两个大柜子里整整齐齐排列着上千个标本瓶，里面留存着上千份患者的胆囊结石标本。据徐立友主任介绍，在这上千份标本中，最大直径达到5.1厘米，最多的有1000余枚。

自2001年11月起，济南市中心医院肝胆胰外科开始在山东省率先开展腹腔镜联合

保胆取石：健康胆囊新定义

——济南市中心医院肝胆胰外科专家徐立友教授谈“保胆取石术”

胆道镜手术，进行保留胆囊取石术和保留胆囊息肉摘除术。这种被临床称为内镜保胆取石的手术方式，使得中心医院在手术治疗胆囊结石方面走了在全省前列，实现了患者年龄由4岁至94岁的大范围覆盖，并已成功实施该手术4000余例。

“胆囊切除这一手术方式已经沿用了近百年，绝大多数医院直到现在还在用。仅从这一方面来说，我们医院的腹腔镜技术和胆道镜技术，已经发挥着推进普及和垂范作用。”在徐立友主任的带领下，肝胆胰外科团队成功探索出一整套成熟的诊疗规范。随着在业内及患者中口碑的不断提升，越来越多的外省甚至国外患者纷纷慕名前往中心医院求医。

双镜联合让手术视野更清晰

徐立友主任介绍，保胆手术只需在患者腹部打3个小孔，创伤小、手术简单，术后恢复快，住院时间短。既保留了有功能的胆囊，又取净了结石，临床疗效满意。

那么，如何才能准确定位

胆囊，并成功完成胆囊取石呢？徐立友主任介绍说，深入腹腔内的腔镜上装有高清摄像头，能将里面的情况放大数十倍，从而无限放大了医生的视野。通过脐部及右上腹部的三个不到1厘米的切口，在腹腔镜的监视下，将胆道镜深入胆囊，直视胆囊内部的情况，将结石取干净。通过胆道镜如果可以看到胆汁从胆总管涌入胆囊，胆囊管畅通无阻，则证明胆囊功能正常，手术成功。

很多人担忧术后复发率问题，徐立友说，通过他们科室4000多例保胆微创手术统计，复发率在5%以下。

学科带头人简介

徐立友，主任医师，教授，硕导，山东大学附属济南市中心医院肝胆胰外科主任，留学欧洲归国专家，从事肝胆胰外科工作30年。

现为内镜临床诊疗质量评价专家委员会、中国医师协会内镜医师分会、世界内镜医师协会中国协会微创保胆专业委员会委员；山东省医学会普外分会副主任委员，山东省实验外科学组组长，山东省医



扫码，与徐立友主任在线交流

帮助患者提升治疗的依从性，实现早期、及时、足量、足程治疗。多发性骨髓瘤患者多为老年人，这些患者如达不到临床缓解，生活质量是很差的。希望可以把药效明确的治疗多发性骨髓瘤的靶向药物纳入医保，帮助更多患者达到疾病可能的最大缓解，延长生存时间并提高生活质量，让更多的家庭受益。

二附属医院在非血管介入治疗技术的空白，标志着山东中医药大学第二附属医院在该项技术方面正逐步跨入国内先进行列，同时也标志着山东中医药大学第二附属医院放射科在诊断与治疗并重的方向上迈出了坚实的一步。

通过调整人体水代谢，恢复汗腺正常的收排功能，通调脏腑平衡，补气虚调阴液，固阳表充精阳，从根本上祛除多汗症，作用非常突出：一般1—2个疗程即可，具体可拨打400-6337-638详细咨询；大观园庆育堂国药馆有售，省内免费送货货到付款。

病人血糖控制得过于严格不一定会延长预期寿命。

对于糖尿病患者来说，低血糖是指血糖值小于3.9mmol/L，低血糖反应是指血糖值虽然没有小于3.9mmol/L，但是出现了手抖、心慌、乏力等反应，这就是因为每个人对血糖的敏感程度不同。对于一些老年人，如经常发生低血糖反应，对血糖感知的阈值就会降低，有时可能没有低血糖反应的发生就直接发生了昏迷，因此，老年人应该注意改善生活习惯，经常测测血糖及时到医院调药。

学会肝病分会委员；山东省医学会器官移植分会委员；山东省普通外科专业质量控制中心专家委员会委员；山东省医师协会肝胆外科分会副主任委员，济南医学会普外专业委员会主任委员；课题《微创内镜保胆取石术的临床研究》为济南市公安局留学归国人员科研项目。

在省内首创并推广腹腔镜、胆道镜、十二指肠镜三镜联合手术治疗肝内外胆管结石病，现取得了良好的社会效益。



扫一扫，与徐立友主任在线交流

贫血骨痛注意多发性骨髓瘤

第21届全国肿瘤防治宣传周于4月15日-21日在全国范围内开展，山东省立医院血液科主任王欣教授在接受采访时指出，作为一种血液系统恶性肿瘤，多发性骨髓瘤发病率已经超过急性白血病，位居血液系统恶性肿瘤的第二位。与此同时大众对其认知度普遍偏低，较容

易导致延误治疗时机。

据统计，在中国，患者年龄多在50岁以上，发病率约为2.23/10万，每年约有11400人死于骨髓瘤。临床发现，近三分之二的患者在初次诊治时就确诊为晚期。山东省立医院血液科主任王欣教授指出，多发性骨髓瘤隐蔽性大，多发于中国老

年人，男性患者略多于女性患者，早期症状主要表现在骨痛、贫血、肾功能不全、反复感染等症状，一旦出现以上症状，应及时到血液科就诊检查。

目前多发性骨髓瘤治疗方法可分为化疗、靶向治疗、移植和放疗。王教授建议，进行多发性骨髓瘤治疗时需要

中医大二院成功实施首例放射性粒子植入术

山东中医药大学第二附属医院放射科积极推进新项目新技术的开展，近日为肿瘤放疗中心一名晚期肿瘤患者顺利完成了CT定位下经皮穿刺放射性粒子植入术，

术后第二天，患者即感觉症状减轻。

CT定位下经皮穿刺放射性粒子植入术具有定位准确、疗效明确、创伤小、并发症少的优点，特别适合于无

法手术治疗或其它治疗手段不满意的肿瘤患者。我省在放射性粒子植入技术方面处于国内领先和国际先进水平。此次手术的成功，填补了山东中医药大学第

表，阴液纵横。患者常倦怠无力，头脑迷糊，精神萎靡。若不及时治疗很容易诱发心脏病、高血压、肾炎、浮肿、皮疹、癬斑、风湿、类风湿等疾病，久拖不治，危害严重。

多汗清胶囊作为国内首个专用于盗汗多汗症的创新产品

盗汗多汗症 诱发心肾病

有些人只要稍微活动一下就浑身出汗，头部、阴部、腋窝、腿窝总是汗臭不断，内衣常年贴在身上，黏糊糊的很不舒服。活动量稍微大一点儿就

大汗淋漓，人像从水里捞出来一样。睡觉醒来被子、枕头全是湿的。这些现象在医学上叫盗汗多汗症，是因体液代谢异常造成的。中医称之为阳不固

血糖低也会猝死

糖尿病人群治疗勿矫枉过正

糖尿病患者很关注高血糖的危害，殊不知严重低血糖也会给身体带来不利影响，甚至导致猝死。

中山大学附属第六医院内分泌科主任医师赵同峰说，糖尿病患者很关注高血糖的危害，殊不知严重低血糖也会给身体带来不利影响，甚至导致猝死。

如果把血糖控制得过低就会出现交感神经兴奋的征状，病人会感到心慌、手抖，同时交感神经兴奋也会引起血管收缩，加重心脏负担。当血糖过低时供给心脏的营养也会减少，从而诱发心血管意外，甚至猝死。

许多糖尿病患者本身就有心血管基础疾病，所以患糖

齐鲁晚报

B05

2015年5月5日 星期二
编辑：徐 洁
美编：宫照阳 组版：韩舟

养生堂

低温烹饪能防癌

想吃得健康，就要用对烹调方式。台湾《康健》杂志最新刊文指出，烹调时间、温度是影响营养素去留的关键。

一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180～300℃，高温不仅破坏营养素，还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变，产生有害人体的物质。如蛋白质类食物容易产生致癌的杂环胺类物质，脂肪类则易产生苯并芘类致癌物，碳水化合物会因此产生较多的丙烯酰胺类物质。但最令人害怕的就是高温烹煮所产生的梅纳反应，也就是食物褐变。它会造成糖化反应，释放自由基，使人体功能受到影响。研究已发现，它可能与身体的发炎反应，或是糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病、阿尔兹海默症等相关。

纽约西奈山医学院老人医学教授莎拉博士认为，在高湿度情况下进行的短时间低温烹调（100℃左右），比如说蒸或煮，可以有效降低食物中最终糖化蛋白的含量。他们在试验中将24名糖尿病患者分为两组，让他们食用经过不同方法处理的鸡、鱼和肉，结果发现，蒸、煮的烹调方式能够将人体内与饮食相关的最终糖化蛋白含量降低33～40%。

不仅如此，温度在100℃的低温烹调方式，还能最大程度地保留营养素，有益健康。研究人员发现，像大麦、粗粮粉等用蒸的方式，营养成分可以保存95%以上，但如果用油炸，维生素B2和叶酸会损失50%以上，维生素B1几乎无法保存。鸡蛋用低温烹调，不仅营养保存多，就连消化率也较高。台湾实践大学食品营养系讲师徐近平表示，几种低温烹调中，蒸的方式最为健康。这是因为蒸是透过汽化热加热，热含量高，可缩短烹调时间，且不直接接触水，不会造成水溶性维生素的流失，因此比水煮更易保留营养素，也可以保留食物的鲜甜原味。炖的温度通常在98～100℃，建议炖的时候不要放太多水，连汤汁一起吃，就能把流到汤里的营养素也吃进去。

相关链接

低温烹调食谱

一星期中，不妨按照以下食谱，多尝试几餐低温烹调方式。不过台湾台湾医院营养师赵强也提醒，草酸、植酸较多的食物，如芦笋、菠菜、冬笋、豆类等，不建议用蒸的，会影响钙、铁吸收。

冬梨炖排骨（4人份）。材料：梨1个、排骨300克、青葱1根；调味料：盐、白胡椒少许、米酒1大匙、香油1小匙、水700毫升、鸡粉少许。做法：1.梨去皮去籽，切成小片。2.排骨切成小块，烫过水备用。3.取容器，加入主料与所有调料，大火蒸约15分钟即可。蒸煮时，可以加盖以保留香气与汁液。

芝麻酱蒸鸡肉（4人份）。材料：去骨鸡腿肉1只、青葱1根、蒜头2个、洋葱1/3颗；酱汁材料：芝麻酱3大匙、水60毫升、米酒2大匙、盐、白胡椒少许、鸡粉1小匙、香油2大匙。做法：1将鸡腿洗干净后切片，青葱、洋葱切丝，蒜头切片；2.取容器，将调味料加入，用汤匙搅拌均匀。3.把处理好的鸡腿淋入调好的酱汁，再加入所有材料，放入锅中，蒸约30分钟即可。

（生命时报）

（健康时报）