

# 烤肉外焦里嫩中看不中吃

烤焦部位产生苯并芘不利于健康,生肉中可能含寄生虫

本报泰安4月6日讯(记者

路伟 通讯员 杨海昌 赵杰)

随着气温升高,许多市民喜欢到郊外烧烤聚餐。泰安市食品药品监督管理局的执法人员提醒市民,烧烤食品含较多致癌物质,尤其是烤焦的部位,建

议大家尽量少吃或不吃。

“烧烤食品含较多致癌物质并不是耸人听闻,市民应少吃。”执法人员介绍,烧烤温度过高或烘烤时间过长,导致苯并芘含量过高,所以尽量不要吃或少吃。

执法人员介绍,在烧烤时应当注意技巧。“生、熟食物所用的碗、盘、筷子等器具要分开,否则容易导致生熟食物的交叉污染而吃坏肚子;烧烤要充分,因为烧烤的肉类大部分都是外熟内生,有些甚至是生

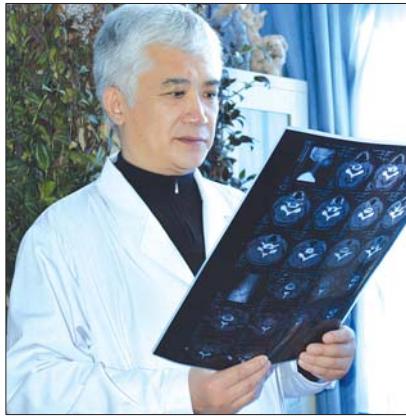
肉,这些肉里可能含有寄生虫,食入后会引起寄生虫病。”执法人员说,还应避免食品直接接触火焰,在烤肉时,滴下的油脂遇火会产生苯并芘,并附着在肉类的表面,这些物质会致癌。

烧烤时,应等到木炭完全

燃烧后再进行烧烤,因为炭在没完全燃烧时易产生有害气体,不利于健康。执法人员建议,吃烧烤的同时,最好多吃些新鲜的蔬菜如生菜、西红柿等,可有效减少致癌物质的产生。

# “正骨复位”无痛治疗颈腰椎病

不打针、不吃药、不手术,患者少受罪



霍勇 泰安市岚岭医院院长、泰山颈腰椎病研究所所长、主治医师、中华医学专家协会专家委员、世界医药卫生理事会理事、中华医学突出成就先进个人。霍勇师承全国正骨专家冯天有教授,采用“定点、旋转、复位”手法治疗颈腰椎病引起的头痛、头晕、失眠、心悸、手指麻木、颈肩痛、下肢无力、腿麻、膝关节增生、坐骨神经疼等症;颈肩腰腿痛免针、药、手术之苦,一次见效,是目前国内外保守疗法最理想、最独特、最有效的先进治疗方法。从医多年来医治康复患者遍布各地,该疗法的独特在于:改变单个椎体位移,使受压迫的神经血管得到改善,恢复正常生理位置,疼痛症状消失,从根本上治愈,达到标本兼治。

## 老汉颈椎疼得睡不着 治疗第一天轻松入眠

济南的张先生今年58岁,多年前颈椎病开始“骚扰”他,去医院检查才发现自己颈椎突出。也就是从那时起,张先生开始踏上漫长的求医之路。

“去了好多地方的大医院,刚开始时医生说不严重,吃点药就好,吃过药之后,确实轻松了一些,但是后来再吃药就不管用了。”张先生说。

今年春节过后,张先生的颈椎疼得越发厉害,整夜睡不着。“真受罪啊,晚上睡不着觉,

折磨得我不轻。”张先生说,他再次踏上求医之路。

张先生多方打听后,张先生来到这里。近日,记者在病房里见到张先生。“刚做完热敷,第一天就有效果了,霍院长的医术真是没的说,用手摸了摸我的脖子,说出来的疾病和拍片的结果一模一样。”张先生对霍勇的医术赞不绝口。

“我在这里住了大约一个星期了,每天早上霍院长都给我做正骨,来回搬两下就轻快了。”张先生说,第一次治疗后,感觉整个身体都通透了,当天晚上就美美地睡了一觉。

## 腰疼得站不直 霍勇让她挺直腰板

今年62岁的李阿姨是一名腰椎间盘突出症患者,这个病已经困扰她多年。由于突出部分压迫神经,李阿姨只能将腰扭向一边。记者见到她时,她正在病房里一边泡脚一边和同病房的人说笑。“原来哪有心思开玩笑啊,疼得连话都不想说。”李阿姨开玩笑说道。

“我这个病有好几年了,这么长时间了,站着都形成一个习惯了,家人也说站着怎么还往右歪。”李阿姨说,站直了腰

就疼。“我这个腰椎病好多年了,不能弯腰,走路时间长了也会疼,腿这几年也疼得厉害。”李阿姨说。

后来,她经亲戚介绍,来到这里。“光听别人说得挺玄乎,来回搬记下就好了,我觉得挺难相信,后来自己亲身体验了一下,别人说的还真一点没夸张。”李阿姨说,原来走路都困难,经过霍勇治疗后,现在上下楼梯都很轻松了。

“说实话,来这里我都没抱太大希望,没想到看了这么多医生后,最后还是霍院长给我解决了大问题。”李阿姨说。(路伟)

地址:泰安市龙潭路73号(乘3路公交车到天外村下车即到) 电话:0538-6210266 手机:13505386518 网址:www.05386210266.com