

劳模荐书：《没有任何借口》

荐书人：闫家平

今天，我郑重的向朋友们推荐《没有任何借口》这本书。
“没有任何借口”是美国西点军校200年来奉行的最重要行为准则，它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。它体现的是一种完美的执行能力，一种服从诚实的态度，一种负责敬业的精神。其核心是敬业、责任、服从、诚实。这一理念是提升企业凝聚力、建设企业文化的最重要的准则。秉承这一理念，众多著名企业建立了自己杰出的团队。

我推荐的这本书就是对上述理念最完美的诠释，被誉为最完美的企业员工培训读本，是每一位员工的必读书。

西点军校是美国陆军军官学校的别称，200年来，西点军校为美国培养出了三位总统，五位五星上将，3700名将军及无数的精英人才。可口可乐、通用公司、杜邦化工的总裁都出身于西点。美国商业年鉴的资料显示，二次世界大战以后，在世界500强里面，西点军校培养出来的董事长有1000多名，副董事长有2000多名，总经理、董事有5000多名。可以说，任何商学院都没有培养出来这么多优秀的经营管理人员。

人们不禁要问，西点军校隐藏着怎样的秘密？读了这本书之后，你就明白，全部的秘密就在于“没有任何借口”，就在于“没有任何借口”所体现出的一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行能力。正是秉持着这重要的行为准则，西点学子在任何一个团体中都表现出了

良好的团队合作能力，他们具有强烈的责任心、荣誉感和纪律意识，自信、诚实、主动、敬业，从而成为了值得信赖和承担重任的人。

基于这样的认识，我向朋友们推荐这本书。

看看标题，四个篇章，“没有任何借口”“服从，行动的第一步”“做最优秀的员工”“超越雇佣关系”，再看看小标题“借口是拖延的温床”“借口的实质是推卸责任”“不要让借口成为习惯”“视服从为美德”“工作就意味着责任”“忠诚是无价之宝”，……你能想到里边的内容吗？是不是已经激发了你阅读的欲望？

我向朋友们推荐这本书，也是因为多年来我本人从这本书中受益匪浅。无论是企业也好，单位也罢，还是家庭生活，只要是你想干好一件事，想干成一件事，想成就一番事业，就要秉承这一理念。

本书通过大量的案例，用通俗易懂的语言，介绍世界上最优秀的企业成功的秘诀。认真读了这本书，你最终会和我一样，树立这样一种理念：“优秀的员工不在工作中寻找任何借口，他们总是把每一项工作尽力做到超出客户的预期，最大限度地满足客户提出的要求，而不是寻找各种借口推诿，他们总是出色地完成上级安排的任务，替上级解决问题；他们总是尽全力配合同事的工作，对同事提出的帮助要求，从不找任何借口推托或延迟。”

朋友，请读一读《没有任何借口》这本书吧！

难忘人群中那一抹橘红色



春节临近，在我院综合门诊楼一楼大厅，每天都有是一群身穿橘红色马甲的身影，有的在门口值守，有的从早到晚穿梭在前来就诊的群众中间，为前来就诊的群众服务，成为新冠肺炎疫情爆发以来医院里的一道亮丽风景线。

我院依托院内的平阳杏林志愿服务总队，招募志愿者，春节期间在一楼大厅门诊区域，劝导群众戴口罩、测量体温、查看健康码，同时负责引导群众就医，维持就医秩序，受到群众的赞誉。

（党办）



【健康养生】

糖尿病患者怎样吃最科学？

“主食怎么吃？”这估计是很多糖友们一直搞不清楚的问题，恐怕有些糖友们血糖控制的还可以，但可能仍然回答不了这个问题，甚至给出的是错误答案。

哪些食物属于主食？主食主要包括细粮、粗粮和薯类。细粮包括面粉、大米等，粗粮包括玉米、红面、大麦、莜面等，薯类包括土豆、红薯等。主食能不能不吃？很多糖友们可能都有体会，不吃主食的时候餐后血糖明显比吃主食的时候要控制的好，所以部分糖友干脆不吃主食了！这种极端的做法显示是不对的。国外曾做过一个研究，利用蛋白质代替部分（约5%）碳水化合物（主食的主要组成成分）的能量供应，3-5年后的研究表明，蛋白质替代组增加了30%的糖尿病风险。有意思不？少吃碳水化合物多吃蛋白质反而会增加糖尿病的发生率。那么拒绝所有主食而替代以高蛋白高脂肪食物时会有什么不良后果呢？国内外的很多研究表明，高蛋白高脂肪饮食会增加胰岛素抵抗，长期下来不仅血糖更难控制，而且会加快动脉硬化进程；此外高蛋白高脂肪饮食不仅增加胃肠负担，还会增加消化道肿瘤风险。有些糖友问了，那我干脆蛋白质和脂肪也戒掉，当个纯粹的食草动物好了。这样真的好了吗？要知道碳水化合物是人体最主要的供能物质，当摄入过少不足以维持血糖水平时，则需要动员肝糖原分解，同时通过糖异生作用从非糖物

要比一帮人的守护来的漫长，每次采样时她总愿意和我们聊会儿，时间久了便和我们从陌生变成了朋友。看着晨光映在她的书本上，或许我们守护的不仅仅是某个人的健康，更多的是将来社会上无数个小花朵的园丁。解除隔离时她微笑着跟我们道别，腼腆的姑娘悄悄的给我们留下了一封感谢信。可惜当时在隔离区终末消毒时被消毒液打湿模糊了内容，纸短情长寥寥数字却充满了感激。愿疫情过后你不记得我们的容颜却能记得我们的名字，疫情无情人间有情，隔离病毒永远也隔离不了人世间的真情。

刻在骨子里的春节，烙在魂魄里的使命。有一天夜里，在隔离点听到了陆续的鞭炮声，一瞬间我们觉得时光匆匆转眼已是新年。相信所有人对辛丑牛年都会有不一样的感触，或是心中有希望便是期盼，亦或是心中有遗憾成为补偿，每天的忙碌让我们的时间备忘录里更多记录的是每日即将到来的入住人数，解除人数，春节已不再出现在我们的备忘录里，微信群里探讨的更多的是来入住的人员的健康状况，“团圆”这一主题已被主动移出群聊。大年三十，一次性接收十几位隔离人员并即刻完成身份核对登记、档案建立、房间安置、采样抽血等检查，这一套流程让我们从下午5点一直工作到晚上11点。实战中的困难远比想象中复杂，厚重的防护服在隔绝病毒的同时也隔绝了我们正常对外界的散热能力，汗水湿透衣裳，雾气布满护目镜。当我们顺利完成任务的那一刻，所有留下的汗都变成了嘴角上扬的弧度。除夕夜的礼花绽放在新春的不夜天，隔离点里也是一番热闹景象，一件件防护服下有我们的汗水也有我们的祝福。寒风起时，我们惜别家人踏上一次不确定的征程，这世间的岁月静好都是有人在负重交替，会思念亲人也会在炮竹声后期盼团圆，但铸在灵魂里的那一身白衣时时刻刻都在提醒着我们的使命，我们自有我们的传承与坚持。

疫情无情人间有情，隔离病毒不隔离真情。隔离期间，印象深刻的是接收了两位省内的密接人员，两人要在隔离点度过漫长的14天。其中一位小姑娘，这14天里仅让她的姐姐给她捎来过一次东西是两本书。我们每一次去送饭或是采样都能看到小姑娘安静的坐在书桌旁看书学习，厚厚的书本上画满了字迹，她跟我们说她要考教师资格证。隔离区的生活封闭式管理，两扇门之间是一步宽的走道，但是你却永远也不知道你对面住的是谁。14天里见得最多的就是穿着防护服的我们，而我们自己除了自己的同事作为一个战壕里的战友是最熟悉的人，剩下最常见面的就是隔离人员了。每次送饭的时候我们隔离点的小姑娘小伙子总想着把自己带来的小零食小水果给她送上去点，有时候或许只是一个很小的礼物，但是对正在隔离中的人来说是一种莫大的安慰。14天的时光独自的等待

（麻醉手外科 高聪）

新泰中医医院

新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn
2021年2月28日 星期日
第2期(总第115期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszydb@163.com

滨州市博兴县全国文明城市创建考察团来我院考察



2月24日，滨州市博兴县全国文明城市创建考察团来我院考察交流，市委副书记桑民，市委常委、统战部部长李玲及相关部门负责人陪同，我院院长闫家平、党委副书记王超参加。考察团领导深入我院相关科室、综合病房楼一楼大厅等实地查看，听取院长闫家平情况介绍，对我院结合工作实际扎实开展全国文明城市创建工作取得的成绩和经验，以及院容院貌发生的巨大变化给予高度评价，并表示，通过这次考察交流深受启发，经

（党办 展光保）

我院召开2020年度先进表彰通报暨春节期间工作安排部署会议



2月10日，我院召开2020年度先进表彰通报暨春节期间工作安排部署会议，医院两委成员、中层正职及主持工作的科室负责人参加。院长闫家平主持会议并讲话。

闫家平要求，春节期间，要进一步做好新冠肺炎疫情防控工作，坚持常态化管理，严格落实各项管理措施，综合病房楼一楼大厅、各个病区要按规定严格把关，认真负责。对所有来院患者既要热情接待，准确诊疗，进

（党办）



我院领导到新冠肺炎医学观察隔离点慰问医护人员



2月10日，我院院长闫家平、副院长徐勤伟及医务科、护理部负责人到全市新冠肺炎医学观察隔离点慰问医护人员，给他们送去水果、牛奶等物品。副院长吴修才汇报隔离点工作情况。因为疫情防控需要，我院7名同志将在隔离点度过牛年春节。闫家平首先对大家表示感谢，提前给大家拜年，并对他们的家人致以节日的问候和祝福。希望大家安心工作，认真负责，保质保量完成隔离点的工作任务。特别是要做好防护，确保自身安全万无一失。要求医院工会、护理部等，安排好隔离点医护人员的工作和生活，解决他们的后顾之忧。徐勤伟等分别为他们送上了新春的祝福。吴修才表示，将克服一切困难，严格落实各项措施，全面完成隔离任务，直到最后一名隔离人员安全离开。

（党办）



2月5日，2020年度党委班子民主生活会在2号会议室召开，市卫建局党组成员、副局长朱秀宁莅临督促指导。

（政工科）



（党办 展光保）

春节我在岗——王道花坚守“医”线，守望2021年的“新生”

除夕夜，万家灯火团圆之时，32岁的准妈妈陈超此时正躺在医院的产床上，志忘地等待腹中的宝宝降生。陪在她身边的除家人外，还有一群没有回家过年的特殊“亲人”。

“不要紧张，放轻松。”新泰市中医医院产科主任医师王道花在旁边不停地安慰陈超，“你是最棒的，再加把劲就好了！”陈超的额头上沁出一层细密的汗珠，王道花耐心地给她擦。

零点的钟声响起，人们在举杯笑语间庆祝新的一年的到来，彼此赠予着新年祝福。产房内，响亮的“哇哇”声传出，让所有等待的人悬着的心落下了地，也为刚刚到来的新年增添了一份难得的喜气。“要儿体重6斤多，是个千金。”听到这个消息，陈超疲惫的脸上藏不住喜悦，这正是她期待已久的“牛年宝宝”，“这是我收到的最好的新年礼物！”看到母女平安，主任医师王道花也松了一口气。她抱着怀里啼哭的小生命，眼角里写满了爱意。

从1990年毕业来到产科，至今已经过了30年，如今51岁的王道花每次用双手迎接新生儿降临，心里还会涌出一股说不出的欣慰和成就感。“新年伊始就见证了一个新生命的诞生，真是难得的喜事。”王道花说，看到产妇和婴儿健康平安，就是最大的心愿。2020年，王道花和她的团队完成了3800多台分娩手术。这间不大的手术室，见证了许许多多鲜活生命降临人世，带来新的希望和生机。

王道花说，优质的产科工作也依托于系统的孕期保健方案。据她介绍，为了确保孕妇健康安全，她们会根据孕妇产检信息建立建档案库，展开高危妊娠风险评估，针对存在孕期风险的孕妇进行追踪回访，提醒她们及时做产检检查，也提供上门服务。“我们不是为了工作而工作，而是确实要把它当成一个光荣伟大的使命去完

成。”王道花说，要对每一位孕妇、每一个孩子负责，像对待自己的孩子一样用心呵护。
产科工作繁杂细密，需要时刻提起精神，尤其是在节假日期间。30多年来，王道花几乎每个除夕夜都是在医院度过的。“为了避免出现紧急情况，一般我都是主动值班在岗。”实际上，每年春节7天假期，王道花从来没有休满过，正月初三那天她回老家看了看老人，第二天又准时出现在产科办公室里。“在办公室，没有一天见不到王主任的。”同事李惠笑着说，她每天都来仔细检查一遍，生怕有什么遗漏。

2021年的春节，为积极应对疫情，很多病人选择留在医院过年，王道花她们便留下来，陪他们一起过年。医院领导得知后，特地为患者和家属及值班人员准备了水饺瓜果等丰盛的年夜饭，表达春节的慰问。医生患者欢聚一堂，有说有笑，一种团圆幸福的滋味萦绕在心头。“真的很感谢王主任，工作认真，人也很善良，一直给我鼓励加油。”陈超说，“除夕夜依然坚守岗位陪着我们，真的很感动。”对于未能在除夕团圆夜陪在家人身边，王道花感到愧疚的同时更多是感激，“家里人都很理解，也很支持。我们这个行业工作规律就是这样，我们必须这样做。”

采访尾声，一位妇女抱着刚出生没多久的小宝贝推开王道花办公室的门，“王大夫，麻烦您看一下孩子脐带的情况。”王道花洗干净手，轻柔地解开婴儿襁褓仔细检查，叮嘱孩子母亲几点关于脐带脱落注意事项。同时细心的王道花还观察到孩子头顶存在湿疹的情况，提醒家长及时带孩子去皮肤科诊治，“没有什么大碍，尽量不要安排洗澡了……”王道花微笑着一一解答孩子母亲的问题，散发着医者仁心的光辉。

（泰安日报社·最泰安全媒体记者 秦浩）

我院“十佳医生”“十佳护士”风采录



杨方良 外二科



刘付强 骨伤二科



范庆云 内分泌病肾病科



田志亮 老年病科



陈立参 外一科



李长洋 肿瘤科



李明 重症医学科



毕瑞龙 感染性疾病科



靳元海 脑病科



陈芹 肿瘤科



宋晶 脑病科



朱美 外一科



柴芳 透析室



牛清丽 骨伤二科



刘守娟 产科



吴凤 内分泌病肾病科



赵娜 肿瘤科



高聪 麻醉手术科



李祥 麻醉手术科



卢璐 感染性疾病科

(上接一、四版中缝)

质(蛋白质和脂肪)来提供能量这一过程不仅会大大增加肝脏的负担,并且其中间代谢产物(如 α -酮戊二酸、丙酮酸等)过量会造成饥饿性酮症,造成消瘦、免疫力下降的同时还会对各组织器官造成损伤;此外,我们的大脑只能通过葡萄糖进行供能,长期能量得不到充足供应会引起头晕、乏力、记忆力下降、注意力不集中以及嗜睡等精神症状。还有些患者是素食主义,从来只吃主食和菜,不吃荤腥,这样也不好。肉食当中含有许多素食中没有的人体必需的氨基酸,而且大部分素食所含的蛋白不是优质蛋白,长期素食的情况下可能会出现低蛋白血症。此外合活性维生素D3的原料主要来源于动物,因此绝对的素食主义者也会容易出现骨质疏松。所以主食是一定要吃的,既不能多吃,又不能不吃。

糖尿病怎么吃主食更科学。1. 先菜肉,后主食。即饮食顺序上先吃菜和肉,最后吃主食,这种吃法比起先主食后菜肉和主食菜肉混合吃这两种顺序,餐后血糖要控制的更好一些。2. 早吃好,晚吃好。上午一般工作和生活会较多,大脑和其他组织器官的能量需求较高,所以要保证机体的能量需求,不能吃得太少。而晚上一般不会有大量的能量消耗,如果摄入过多还会影响睡眠,所以晚餐尽量要少吃,同时最好早点吃,这样还会对血脂、血压、体重等指标有益。3. 宜干不宜稀。主食最好吃干的,比如米饭、馒头、窝窝头、干饼子之类的,不建议喝粥、面汤、疙瘩汤等。因为稀的烹饪方式升糖指数更高,餐后血糖较难控制。同样的50g大米,所含热量是一定的,但蒸干饭吃和煮粥喝所测得的餐后血糖,肯定是喝粥后的更高一点。

4. 粗细搭配。特别适合那些主食吃得不多但餐后血糖仍控制不佳的糖友,粗粮的升糖指数较低,粗细搭配可更好地平稳血糖。同时粗粮消化吸收较慢,不会让患者容易产生饥饿感而去加餐。5. 忌油炸。油炸后的主食,如油饼、油条,包括刷油的烙饼,不仅会增加糖友的能量摄入,增加动脉硬化的风险,同时油炸后的主食升糖指数也会提高,不利于餐后血糖的控制。

痛风不能吃海鲜?痛风是因为尿酸过高所致,与嘌呤代谢密切相关。因而很多痛风患者都会对海鲜敬而远之,认为它们属于高嘌呤食物,不能吃。不可否认的是,

(党办 刘维娜)

综合版

痛经的中医治疗

痛经是妇科常见病与多发病,表现为伴随月经周期规律性发作的小腹疼痛为主症,腹痛多发生在经前1-2天,行经第1-2天达高峰,可呈阵发性、痉挛性、或胀痛伴下坠感,严重者可放射至腰骶部、肛门、阴道、大腿内侧,甚至可见面色苍白、出冷汗、手足发凉等晕厥之象,中医学属“经性腹痛”范畴。

痛经分为原发性痛经与继发性痛经。原发性痛经又称功能性痛经,经过详细的检查,未发现盆腔器质性病变而出现痛经者。原发性痛经多发于青少年,严重影响女性日常生活及工作,因此其诊治对改善女性健康、提高工作效率及生活质量有重要意义。



目前西医治疗痛经主要以镇痛药物、口服避孕药为主,多引起胃肠道反应及肝肾功能损害等不良反应,疗效不满意,易反复。

中医治疗痛经方法有针灸治疗、中药内服、推拿治疗、穴位埋线等,中医疗法方法很多,但疗效有时不佳,究其原因,是没有综合辨证

施治、未选取适合病人体质的最佳治疗方法。

本人研究生求学期间,师从山东省中医院专家,积累了宝贵的临床经验。工作九年来,治疗了大量的痛经患者,均通过中医辨证施治、因人制宜,取得了显著的临床效果。

(针灸科 张玉环)

春季健康趁早吃点“苦”

春生万物皆可食补,吃对了,就是养生,一整年都身体倍儿棒!

春天多吃苦,全年不受苦。春天,这些带着苦味的菜可以帮助我们清除一冬积攒的内热,对春天的生发和夏天的生长都很有好处。穿心莲的叶子和花捣烂可以用来治疗青春痘和压力导致的粉刺,对于因为消化不良引起的幼儿湿疹也有疗效。它味苦、性寒,有清热解毒、凉血、消肿、祛风湿的功效,还含有天然消炎和抗病毒成分,在春天食用它,对感冒、咽炎、口角炎等都有预防和治疗作用。蒲公英微苦,凉拌着很好吃,有很好的清肝解毒功能,对于扁桃体炎和乳腺炎有很好的缓解。紫花地丁,一种紫色小野花,在春天随处可见,其性寒味微苦,也可清热解毒、凉血消肿,焯了凉拌吃,味道很好。

春天祛火降压,首选三剑客。荠菜、马兰头、菊花脑,称得上“消防三剑客”,因为它们都有祛火、降压的本事,这些是大自然给我们的应季礼物。荠菜。春天的荠菜嫩芽最好吃,营养最丰富;荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强呼吸道黏膜的免疫功能,其所含

的登皮甙能够消炎抗菌,可增强身体的抗病能力;不过,荠菜虽好也有无福消受的人群。体质虚寒,平日便嗜者慎食荠菜。除此之外,孕妇于此等寒凉之物,也应尽量避免食用。马兰头。虽有一种特殊的气味,但无毒。它性味辛凉、微寒,和荠菜一样,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。患急性肝炎、咽喉炎、扁桃腺炎、腮腺炎和乳腺炎等化脓性炎症时可以清它来帮忙。菊花脑。和其他菊花一样,菊花脑也可以做高血压患者的药膳,尤其是平时有头痛、目赤、心烦、口苦等症状的人,可用鲜嫩苗煮食,也可用全草及花煮汤喝,剂量不拘。

春天吃嫩芽,养阳不染病。在春天的餐桌上,做一盘嫩芽菜,又“萌”又养生!黄豆芽。黄豆芽在所有豆芽中,营养价值最高,且经水浸生豆芽后,豆子中不易消化的多糖物质会减少,避免了吃大豆后的腹胀和过敏。绿豆芽。绿豆芽性凉味甘,不仅能清暑热、通经络、解诸毒,还能调五脏、美肌肤、利湿热。倘使春天里上火生了口腔溃疡,或是小便发黄、早起眼睛发胀有眼屎,可多吃绿豆芽清热解暑。

(来源:养生中国)



民以食为天,“吃”与健康息息相关,而吃对和吃错,结果大不同。据《柳叶刀》发布的全球疾病负担报告显示全球范围内,“不健康的膳食”是造成疾病和死亡的第5大危险因素,在我国10%-20%的疾病和死亡可以和“吃得健康”联系起来。因而健康膳食得到越来越多人的关注,尤其是对于一些有慢性疾病的患者而言,更重视饮食限制。网传,糖友不能吃水果、痛风不能吃海鲜、高血脂不吃肉和油……那么这些饮食传言究竟是对还是错呢?

糖友不能吃水果?水果当然能吃!有些水果确实含糖比较多,但同时也有大量的膳食纤维、矿物质以及维生素、多酚等抗氧化剂,这些营养素进入胃肠后,可以调节肠道菌群的平衡与活性,对机体的糖脂代谢都能起到良好的调节作用。科学吃水果,遵循4大准则。一是甜≠糖多。有些糖尿病患者觉得越甜糖分越高,会尽量选择那些不甜的水果吃。但实际上口感上的甜度并不能判断水果的含糖量——如火龙果吃起来没味道,含糖量却高达15%以上,而吃起来甜甜的草莓,含糖只有6%左右。糖友吃哪种水果关键是要看GI值(升糖指数),尽量选择低GI值的水果,如樱桃、草莓、葡萄、桃子、苹果、柚子等,更利于血糖的控制。而熟香蕉、荔枝、红枣、菠萝等水果GI值都是比较高的;二是血糖控制较稳定的糖友,可以每天吃150克左右低GI值的水果;血糖控制不稳定期间则最好暂时不要吃,或是选用一些黄瓜、西红柿等亦蔬亦果的食物;三是最好能分多次食用,并且尽量在两餐之间食用,切忌在餐后立即吃;四是不能以果汁代替水果。

痛风不能吃海鲜?痛风是因为尿酸过高所致,与嘌呤代谢密切相关。因而很多痛风患者都会对海鲜敬而远之,认为它们属于高嘌呤食物,不能吃。不可否认的是,

多数海鲜都是高嘌呤食物,但也有一些嘌呤含量相对较低,像海参、海蜇,每百克嘌呤含量只有4—5毫克,比大米的嘌呤含量还低,痛风患者少量吃一些是没问题的。此外,要注意的是,有些痛风患者虽然海鲜类忌口很好,但热衷于吃烤鱼、鳗鱼等水产,其实它们的嘌呤并不低。一般认为不带鳞的鱼嘌呤高,带鳞的鱼可以适当食用,比如鲫鱼、草鱼、黑鱼等。另外,豆类本身的嘌呤含量高,但经过加工后,其实已去除了很多嘌呤,所以像豆腐、豆浆中的嘌呤并不高。而且这类豆制品中还有大豆异黄酮和多不饱和脂肪酸,这些物质都有辅助降低尿酸的功效。痛风患者真正该忌的食物,一是高嘌呤食物。浓汤(浓鱼汤、浓肉汤等);部分海鲜(带鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、蛤蜊、牡蛎等);动物内脏(鸡肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、小肠等);二是酒。酒里含有的乙醇可以使血尿酸浓度升高,抑制肾小管对尿酸的分泌,降低尿酸的排出,让尿酸合成增加;三是高糖食物。糖分摄入过多会影响尿酸水平,使体内尿酸形成增加;四是高热量油腻的食物。脂肪会给身体增加代谢负担,从而增加嘌呤代谢量,最终导致尿酸合成增加。

血脂一高就戒肉、戒油?很多人认为高血脂、脂肪肝是由于体内脂肪过多造成的,因此觉得平时吃肉、吃油,会加重病情的恶化。其实这种想法是错误的。戒油、戒肉,对血脂影响有限,却有大隐患。首先,人体的胆固醇只有1/3是来源于食物当中,而另外的2/3是由肝脏合成,如果只是单纯地减少肉类的摄入,对降低血脂的作用非常有限。更重要的是,肉类中不仅含有胆固醇,还有其他的成分,比如蛋白质、B族维生素等都是人体必需的营养物质。对于高血脂人群来说,如果一味地抵制吃肉,还容易导致营养不均衡,反而给身体带来更大的负担。所以血脂高的人群,要吃肉,但得正确吃。健康吃肉、用油,把握4个要点,一是控制量。建议每日吃肉量控制在200克以内;每天烹调油摄入量为25-30克;二是选择偏向。日常可以多选择水产类、禽类白肉,代替部分红肉的摄入。而且红肉应该多选择里脊肉、牛肉等瘦肉;三是烹调方式,尽量采用蒸、煮、炒等低温方式,少用煎、炸、烤及过度加工、腌制的方式。

(来源: BTV 我是大医生)

重点科室连线

肿瘤科



新泰市中医医院肿瘤科,是山东省“十三五”中医药重点专科建设单位、山东省癌痛规范化病房建设单位,泰安市中医特色专科、肿瘤规范化治疗示范病房,李秀荣教授学术思想传承研究室。中华中医药学会肿瘤创新联盟理事单位,山东省肿瘤微创治疗技术联盟成员单位,山东省肿瘤支持与康复治疗专科联盟成员单位,泰安市肿瘤防治专科联盟成员单位,泰安市中心医院肿瘤专科联盟成员单位。

科室秉持中国传统哲学智慧,充分发挥中医药特色优势,注重整体与局部,扶正与祛邪,内服与外治相结合,丰富中医肿瘤辨证学说,发展中医外治理论;肿瘤内科、肿瘤微创、肿瘤放疗三大诊疗方向有机结合,开展肿瘤化疗、分子靶向药物治疗、伽玛刀(头刀,体刀)立体定向放射治疗、氩氦刀冷冻微创治疗、电容场式体外高频热疗、热灌注治疗等国内外先进治疗手段,对处于不同临床分期的肿瘤患者制定最佳的个体化治疗方案,尤其重视肿瘤治疗的专业性、系统性、规范性。

科室形成了具有自身特色的“新中医肿瘤治疗理念”,首创“中西医协同肿瘤新平衡疗法”(暨新泰市中医医院模式)肿瘤治疗新模式。创立“三生医道”中医学人品牌,以学术为主面向全国的“新中医肿瘤青云论坛”,以临床为主面向全国的“青云医社”,面向基层的“平阳医馆”。

服务咨询电话: 7253128

肝病脾胃病科



新泰市中医医院肝病脾胃病科创建于2009年,是山东省中医重点专科、泰安市中医重点专科。现有床位42张,医护人员20名,其中副主任医师2名,主治医师2名,住院医师6名,护理人员14名,其中硕士研究生3名。

诊疗特色: 1. 中药穴位贴敷 2. 耳穴疗法 3. 刮痧疗法 4. 拔罐疗法 5. 中药保留灌肠 6. 足浴疗法 7. 穴位注射疗法等,并先后开展了“肝着”“积聚”“黄疸”等优势病种诊疗特色服务,对各种肝病、胃肠性疾病有独特疗效。

先进设备: 引进日本产电子胃镜、电子肠镜、远红外肝病治疗仪、人工肝支持系统等上万元设备10余件,仪器设备先进,总体居国内一流。

服务咨询电话: 7251890