

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 葡萄有助减肥



葡萄中富含的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。研究发现：白藜芦醇导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

#### 梨能预防癌症



梨中含有的膳食纤维要比其他水果都要多，它有助于结肠中致癌物质的排出，从而降低人们患上结肠癌的风险。此外，它还含有根皮素这种类黄酮，能抑制黑色素瘤、淋巴瘤、肝癌和结肠癌细胞的生长。

### 红灯

#### 别吃硬西红柿



越硬的西红柿植物激素使用越多，最好不要买，或者买回来别马上吃，放两三天延续一下成熟期，等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也已得到释放。另外，外红瓢绿的西红柿可能与催熟剂有关。

#### 慎选酸奶制品



酸奶是由鲜牛奶发酵而成的，其中富含蛋白质、钙和维生素。对那些因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶是个很好的选择。但在各大超市销售的酸奶，已经被制成了充满糖分和各种加工水果的“甜点”，而商家又利用所谓的“包装”将它伪装成健康食品。因此，在购买时最好选择普通的无脂酸奶，必要时自己加入一些水果。

## ■专科医院要找对 ■相关病历要带齐 ■摸清专家坐诊时间

# 看专家门诊前您得备备课

□阿兰

小刘的舅父大老远从兰州到北京来看病，并希望找个名医。小刘便想起了专家门诊。本以为北京人熟门熟路，谁知跑遍了大半个北京城才看上病。原因何在？一是专科难找。舅父需要做心脏手术，可哪家医院有心脏外科，小刘却不摸门；二是时间不凑巧，常常是好不容易找到了，医生却出差了；三是挂号不容易，起个大早也不一定能挂到专家号；四是准备不充分，好不容易坐到专家面前，却被告知带的病历不全，要把病历带齐或重做检查。

目前，许多医院都特设了专家门诊，这对投医无门的患者来说当然是件好事。但怎样才能方便、快捷地看上专家门诊呢？应该掌握以下几点：

**一、早熟悉。**一般来说，应该首先对本市医院特点进行了解。例如，同仁医院眼科、阜外医院胸外科、积水潭医院骨伤科等都是特点，相关病症最好去这些医院看专家。至于看哪位专家，可通过160专线电话咨询，也可查找北京指南或收听中央电视台的医药专题节目，亦可在医院门诊挂号处的名牌中去找。有些医院的挂号牌中会注明专家特长、职称、主治病症及应诊时间，还可向来医院看病的老病人请教。另外，还可先挂个普通号听听大夫向你推荐哪个专家。

**二、早预约。**患者在查清专家的挂号时间后，可提前两个小时左右去挂号，有的医院还可能预挂下周的号。为减轻患者负担，一些医院设有专门的电话专家预约服务，例如中国肿瘤医院、北京市肿瘤医院等。这样就可以方便患者采用电话预约方式，以获得准确答复。

**三、多准备。**一般专家挂号费要贵一些，处方费也可能贵一些。有时为复诊或观察疗效可能

一次开四天、一周或更长时间的药物，因此，要有所准备；在就诊叙述病情时，要尽可能简短、清晰，不要罗嗦、重复，切忌用“可能”、“好像”这类词；应尽量把病历带全，特别是以往检查的结果及报告单据，以供医生参考。

**四、问仔细。**由于就诊病人多，专家诊病往往问得十分简洁，但作为病人却应珍惜这一时机，多向医生询问，如对本病的看法，药物服用的方法，服药后注意的问题，如何调养，要不要手术，需要进行哪些项目的检查，可以提供的建议等。甚至可以大胆提出对本病的疑点，以引起专家的注意并得到详尽答复。

**五、要耐心。**一般就诊后应与专家约定下次看病的时间。如无变化，可在一周至二周后复诊，复诊时千万带着上次的病历。有时诊疗效果要很长时间才能显现，因此，要坚持一段时间用药，不要轻易另投他医，以免耽误病情。复诊时应将自己服药后的反应及疗效如实向医生汇报，以利改进治疗方案。服药过程中出现的各种反应，如果医生在开处方时已预先告知，患者可沉住气，按医嘱继续服用。

**六、免徒劳。**外地患者求治大城市专家门诊时，应事先与医院或专家取得联系，说明自己的病情。如有可能，应把自己的病历全部交给或告诉专家或医院，询问有否治愈希望。待信确定后，方可动身，以避免徒劳往返、劳民伤财。就诊时应告诉专家自己系外地患者，就诊不易，请专家在处方时尽量照顾自己的特殊情况，或建立其他形式的就诊方式，如函诊、出诊等。家住较远的病人可向大夫提议设立家庭病床，若病人活动不便，如瘫痪、卧床，也应建议照顾。

## 北京特色专科医院名录

- 【呼吸系统】**  
朝阳医院地址：朝阳区白家庄8号
- 【血液】**  
人民医院  
地址：西直门南大街11号
- 【肝】**  
朝阳医院地址：朝阳区白家庄8号  
武警总医院  
地址：海淀区永定路69号  
地坛医院地址：安外大街地坛公园13号  
佑安医院地址：丰台区右安门外西头条8号  
302医院地址：西四环中路100号
- 【皮肤】**  
北大医院地址：西城区西什库大街8号  
北京中医医院  
地址：东城区美术馆后街23号
- 【老年病】**  
北京医院地址：东城区东单大华路1号  
宣武医院地址：西城区长椿街45号
- 【疑难杂症】**  
协和医院  
地址：东城区王府井帅府园1号（东院）  
西城区西单大木仓41号（西院）  
解放军总医院（301医院）  
地址：复兴路28号
- 【癌症】**  
中国医学科学院肿瘤医院  
地址：朝阳区潘家园南里17号  
北京肿瘤医院  
地址：海淀区阜成路52号（定慧寺）
- 【乳腺】**  
北京军区总医院  
地址：东城区东四六条南门仓5号
- 【肺】**  
北京市胸部肿瘤结核病医院  
地址：通州区北马厂97号
- 【肛肠】**  
北京市二龙路医院  
地址：西城区下岗胡同1号
- 【消化道】**  
北京中医院  
地址：东城区美术馆后街23号  
友谊医院地址：西城区永安路95号
- 【骨骼】**  
积水潭医院地址：西城区新街口东街31号  
北医三院  
地址：海淀区花园北路49号  
解放军总医院（301医院）  
地址：复兴路28号
- 【眼】**  
同仁医院地址：东城区东郊民巷1号
- 【耳鼻喉—头颈】**  
同仁医院地址：东城区东郊民巷1号  
海军总医院  
地址：海淀区阜成路6号
- 【心脏】**  
安贞医院地址：朝阳区安定门外安贞里  
阜外医院地址：西城区北礼士路167号

## 你知道感冒和流感如何区别吗？

进入到秋季后，早晚温差加大，天气冷暖不定，北京进入了新一轮的流感高发季。本来天气变化的快就很容易感冒，再加上流感，真是防不胜防。不过，说到这儿，你真的知道感冒和流感的异同吗？

专家表示，我们平常说的感冒其实分两类：普通感冒（伤风）和流感。

普通感冒是由病毒或细菌引起的，多为散发，起病较慢，上呼吸道症状明显，全身症状较轻。这种感冒俗称为伤风，是以鼻咽部症状，比如：打喷嚏、流鼻涕为主要表现。

由流感病毒引起的感冒则为流行性感冒，其中又主要分3种：单纯型流感、肺炎型流感、胃肠炎型流感。

### 感冒和流感怎么区分

感冒类型	普通感冒	流行感冒
头痛	偶尔会发生	头痛欲裂
身体酸痛	是	严重的身体疼痛
发烧	体温较低	体温较高
身体虚弱	是	虚弱到需要卧床休息
精神疲倦	不一定	头几天会这样
胸闷	不会很严重	会变的很严重
咳嗽	不会很严重	会变的很严重
病程长短	3、5日	病程较长

### 治疗方法不同 必须分清

两种感冒治法相差很大，普通感冒一般症状相对于流感较轻，吃一些普通感冒药就能对付，如果没有其他并发症，即使不吃药过几天也能自愈。但流感可能同时合并细菌感染，表现为

咳浓痰、发高烧，验血显示白细胞高，此时不但要抗病毒，还须使用抗生素治疗。有的人患流感伴有频频呕吐、拉肚子、不想吃饭，为避免脱水，吊针补充葡萄糖和电解质也是必要之举。

## 吓一跳 为何能止打嗝？

□王宗

一直以来，关于止打嗝民间一直流行一个说法，就是突然惊吓打嗝的人，这种说法到底有没有依据呢？

专家表示，打嗝，医学上称为“呃逆”。日常生活中，饮食过快、过饱都有可能引发一过性（指某一临床症状或体征在短时间内一次或数次出现）呃逆。西医认为，呃逆是因为横膈膜痉挛收缩引起的。一过性的呃逆并不需要特殊处理，如果呃逆不止甚至持续24小时以上则为难治性呃逆，是一种疾病，病人常会寻求中医治疗，如针灸和中药调理。

呃逆和神经关系非常密切，所以外界的刺激对于呃逆的影响较大。惊吓法确实是一种应对方法，因为惊吓是一种情绪刺激，这种刺激可以通过皮层传至中枢，通过反射弧控制住打嗝。从中医学的角度来说，惊吓对于一过性的呃逆有一定效果。