

# 五种食物 最容易染上细菌



夏日饮食隐患重重,专家列出5种最容易感染病菌的蔬果的安全操作注意事项,其中有5种食物最容易染上细菌。

- 1、豆芽菜。  
生长于潮湿环境,容易滋生细菌,特别是大肠杆菌和沙门氏菌。  
**专家建议:**彻底冲洗可以减少或去除细菌。健康人群可以抵御少量细菌。但是8岁以下和65岁以上人群、孕妇以及免疫力差的人群最好不要吃豆芽菜。豆芽放在1℃—5℃的冰箱中冷藏,可遏制细菌繁殖。
- 2、莴笋。

其叶纹理较粗糙,比更光滑的卷心菜等更容易感染病菌。

**专家建议:**吃前摘下外层叶子,彻底洗净。在清水中浸泡几分钟,更容易去除菜叶上的泥土等附着物。

- 3、西红柿。  
研究发现,西红柿容易传播沙门氏菌。  
**专家建议:**生吃前,应该用清水彻底洗净,再用干净毛巾擦干。外皮有破损的西红柿,更容易感染病菌,最好别购买。如果储存时不慎将西红柿果皮碰破,一定要做熟再吃,只有这样才能将病毒消灭。

4、哈密瓜和西瓜。  
这类瓜外皮粗糙,很容易藏菌。人们在食用这类瓜果时,通常不会清洗表皮。但是刀切开瓜的时候,细菌还是有可能会进入瓜内。

**专家建议:**切瓜前,最好用软毛刷蘸清水将瓜表层清洗干净。

- 5、菠菜。  
菠菜等带有褶皱的叶子容易藏菌。另外,与其他农作物一样,菠菜也容易沾染污染的动物粪便。  
**专家建议:**烹调前,用水浸泡菠菜并晾干,以减少病菌。  
(大海)

## 微整形——最小风险的美丽投资

过去一听到整容,第一个闪现在我们眼前的便是“刀光剑影”,虽然“刀光剑影”过后能让我们实现美丽之梦。但我们总会因为种种担心、害怕而最终没有去付诸这个“美丽行动”,害怕变美过程所带来的痛苦,更害怕手术所带来的高风险。

### 专家支招:美丽该如何风投

美丽是一种投资,任何投资都会有风险,做任何投资之前,我们总是希望把风险减少到最低。那么,在这个美丽事业上,我们如何降低风险呢?

女人的美丽事业,与风险投资有几分类似,大局很好与很差时,我们会观望会犹豫,看着自己身边的朋友或熟人越来越漂亮,就会蠢蠢欲动,想付诸行动,但又害怕风险。据瑞韩医疗美容院长介绍,美丽事业的风险高低与所选的技术方法、专家、医院有关。现在最流行的非手术美容(微整形)之所以广受大家欢迎,是因为风险低。微整形不仅恢复快,效果好,而且可复原、可修饰。比如注射玻尿酸,爱美者如果对做出来的效果不满意,可复原或者重新注射

修饰,不会造成“终身遗憾”。整形的风险除了与技术方法有关以外,与爱美者所选的专家与医院资质也有关系,选择好的专家和正规的整形医院能避免一些不必要的风险,把风险降到最小化。

### 专家分析:微整形的回报率

微整形,以创伤最小、恢复时间最短,变相把美丽的风险最小化,令美丽回报更有信心。瑞韩医疗美容院长表示,微整形是不需要动刀子,只通过注射或者激光就能达到变美的效果。比如,以往需一周时间恢复的祛眼袋手术,现在通过激光祛除隔天就安然无恙,3天内可完全恢复。激光嫩肤美白恢复时间几乎是“零”,激光可改善皮肤基质、减退斑痕、收细毛孔、细嫩肤质,刺激皮下胶原蛋白的产生,达到美白嫩肤的效果。被整容界视为“瓶装神话”针剂注射,能抚平额头、眉间、眼角皱纹、脸部细纹,用于瘦脸、丰脸颊、丰太阳穴时,效果突显于将面部轮廓刻画得更更有型,用于丰唇、隆鼻等五官修饰时,使整个五官更加立体协调。此外,还可以用于丰胸、丰臀等。

## 体内植入钛合金存被腐蚀风险

在各种植入人体的医疗设备中,由钛合金制成的设备一向被认为较安全,但英国一项最新研究显示,钛合金设备植入体内后,仍可能存在被腐蚀风险,并且会引起发炎。

英国伯明翰大学研究人员发表报告说,他们对一些患者进行了相关调查,这些患者的耳部都植入了由钛合金制成的骨锚式助听器。在植入设备周围的软组织中散布着一些钛微粒,这些部位往往出现炎症症状。

研究人员认为,这些钛微粒应该不是植

入手术过程中残留的碎屑,再加上耳部也不存在太多会造成磨损的运动,因此很可能是钛合金设备在体内组织中被慢慢腐蚀,导致这些微粒从设备表面脱落。

据介绍,全球每年有超过1000吨的钛被用在各种医疗设备中,并植入患者体内。这是因为医学界普遍认为钛合金设备较耐腐蚀,是植入体内的良好材料。

这次研究显示钛合金在体内也有被腐蚀的风险。  
(新华社)

## 激光美容师指导祛斑脱毛

时间:周四下午3—4时 读者热线:66810186

**本报海口7月31日讯**(记者 聂元剑)拥有光滑嫩白的皮肤是每个女人的梦想,但现实生活中许多女性都在为黄褐斑、雀斑、太田痣、不良纹身、胎斑等色素性皮肤病而烦恼。特别是随着炎热“三伏天”的到来,许多女性脸上的色斑也更深更明显,痘痘开始增多,浓密的腋窝毛、手毛等让女性在人前显得尴尬,所以许多爱美人士纷纷在此时祛斑与脱毛。但是,你是不是一直为脸上的顽固色斑去不掉而痛苦?是否为了脱了又长的不雅体毛而烦恼?如果这样,你就应该想想自己祛斑、脱毛的方式到底对不对了。8月2日(周四)下午3—4时,海南现代妇婴医院整形美容科李洁激光美容师将应邀做客本报“名医会客厅”,在线解答读者朋友关于激光祛斑、脱毛、嫩肤等美容问题,如果你有什么疑问,届时请致电本报热线66810186与激光美容师在线交流。

激光美容主要是利用瞬间释放的高能量不同激光波长,对症治疗各种皮肤性问题,如“美国MedLite C6调Q激光嫩肤仪”,可输出四种波长激光,治疗真、表皮层的不同色素性斑,被称为“祛斑王者”,同时具有除皱嫩肤、收缩粗大毛孔、改善痤疮疤痕、去除细小毛细血管扩张等功效。以色列冰点脱毛仪,脱毛无痛、快速、永久。

**温馨提示:**暑假期间到如婴医院整形美容科整形、美容可享8折优惠(药品除外);学生、老师更有大礼赠送。咨询电话:66661628。

### 专家介绍

李洁 皮肤美容主治医师  
海南现代妇婴医院整形美容科高级美容师。“美国Medlite C6调Q激光嫩肤仪”华南区技术专员、特约治疗医生。

(琼)医广[2012]第5-25-02号

瑞韩医疗美容,只为智慧优雅的你!

400-626-9966

0898-68503666 网址:www.ruihanzx.com

# 男孩蹲着撒尿 家长疏忽不得

## 儿子蹲着撒尿为哪般?

日前,海南乡下的一对夫妻带着儿子前来海南现代男科医院就诊。自从宝贝儿子小聪出生,夫妻俩就发现其阴茎头部向下,与同龄儿不同,并伴有尿线细小,经常尿湿裤子,有时不得不像女孩子一样蹲着撒尿。本以为儿子长大了会自然恢复正常,可儿子都9岁上小学三年级了,随着身体的发育,异常症状越发突出,有点懂事的儿子也越来越显得郁郁寡欢。今年一放暑假,小聪爸妈就急着带儿子找男科专家。经检查,原来小聪患的是先天性尿道下裂,“临床上这样的病例不少见,患有尿道下裂的儿童,不能跟别的男孩子一样站立排尿,长久下来会使他们变得自卑、孤僻,还会造成成年后的性能力和生殖能力等障碍。”

小聪爸妈恍然大悟,随后让儿子住院接受手术矫正。术后小聪阴茎下屈矫正彻底,尿线集中,尿流通畅。“这回我们心里舒畅多了,我们应该早点来求治。”出院时小聪爸妈不由发出感慨。



## 尿道下裂究竟是怎么回事

尿道下裂是男性泌尿生殖系最常见的先天畸形,发病率为1/300。有人认为此病有隐性遗传,若夫妻生有一个患尿道下裂的孩子,则其它将出生的孩子可有10%的机率发生。朱习全介绍道,在胚胎期由于内分泌异常或其他原因导致尿道融合不全,形成尿道下裂。此外,母亲在怀孕期间使用过避孕药、助孕药、以

及一些化学用品都可能增加尿道下裂的发生机会。

患有尿道下裂的孩子,出生时外生殖器与正常婴儿不同:阴茎短小并向腹侧弯曲;尿道开口不在阴茎头儿而在阴茎体或阴茎根部、会阴部,常伴有阴茎弯曲和睾丸下降不全(隐睾),有的男孩须蹲位排尿,更有的难辨男女。

专家朱习全提醒家长,给小孩洗澡时应该仔细检查阴茎是否过小、下弯,睾丸是否在正常位置,看看小孩是否蹲着小便,站立小便时是否经常弄湿裤子,如有尿道下裂,及时到正规医院就诊,能得到较满意的矫正。

## 尿道下裂不只是“难看点”

男科专家朱习全介绍,临床曾遇见过这样的案例。一男子早就发现自己的

“小弟弟”有些异常,但以为只是“难看点”罢了。临结婚时才得知无法进行正常的性生活。急忙到男科医院就诊,这才晓得自己患有尿道畸形之尿道下裂。

朱习全提醒:尿道畸形属于生殖系统疾病之一,它不仅仅是“难看”那么简单,会影响孩子的一生。像阴茎阴囊型和会阴型两种畸形,不仅会影响排尿、射精,而且还会给患者造成心理障碍。会阴型伴外阴畸形,外生殖器颇像女性,容易错当女孩抚养,还有一部分患者阴茎勃起功能会受到影响,有的能勃起,但勃起后弯曲或出现疼痛,有的虽能勉强进行性生活,但因尿道开口处异常,精液不能进入女性生殖道,以致造成不育。手术矫治为治疗尿道下裂唯一的有效方法,一般应该在入学前完成手术矫正。

另据介绍,每年的暑假,海南现代男科医院都会举行“暑期关爱青少年生殖健康特别行动”,开通“暑假学生包皮手术绿色通道”,凡7月6日-8月26日期间,学生凭学生证,1.预约可免费挂号费;2.外生殖器免费检查;3.无针麻醉包皮美容术、圣环术优惠200元。