



	今天		明天		后天
小雨	7~9℃	阴转小雨	6~8℃	小雨	5~6℃

长沙服务生活

长沙市供水公司 0731-85133333
 长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
 价格举报电话 12358
 长沙市公共客运管理处 0731-84303488
 长沙城管投诉热线 0731-88665110
 国安网络 0731-82772222

新闻热线电话:84326110 800002939 106580007846 http://sxsdsb.voc.com.cn

“买菜神人”一年省出一辆QQ?

记者体验算细账:太夸张!省5000元有可能!

华声在线论坛上,有网友羡慕首都人民幸福:2元的地铁、0.4元的公交车随便坐,长沙人民只能感慨:“居长沙,大不易呀!”网友“70后辣妈”却放出大话:像我一样买菜,一年能省出一辆QQ小轿车(目前市场价至少得28000元)!

真有如此神奇?记者拿着她的“小账本”实地体验了一把。

妙招一:肉类去超市,蔬菜跑菜场

“70后辣妈”:肉类尽量去超市买,那里人流量大、商品流通快、肉比较新鲜,而且比菜场便宜。一般的夹心肉,菜市场卖16元/斤(土猪肉18元/斤),超市才14元多/斤,还可以顺便看看特价蔬菜。总体说来,超市的蔬菜比菜场贵,特价的就便宜很多。

记者调查:在家乐福贺龙体育馆店,普通五花肉11.8元/斤,特级五花肉15.8元/斤,前腿骨12.8元/斤;沙湖桥农贸市场的猪肉基本不分等级,均价14元/斤,前腿骨12元/斤。“我老公和儿子吃肉比较多,每天大概消耗一斤半,算下来能省5元钱左右。”在超市买肉的贺女士说。

蔬菜方面,家乐福超市的黄瓜3.28元/斤,白菜3.2元/斤,生菜3.48元/斤,青尖椒2.48元/斤;浏城桥生鲜市场内,黄

瓜4元/斤,白菜与生菜都是3.5元/斤,青尖椒4元/斤。由此可见,超市与菜场肉类价格差别不大,但菜市场的蔬菜并非更实惠。

妙招二:买鱼虾戳烂袋子漏掉水

“70后辣妈”:买鱼虾类产品时,记得在袋底戳个小洞,让袋子里的水基本漏掉,否则按照鱼虾价格买水就太不划算啦!

记者调查:这个窍门同样适用于冷冻食品。通常超市的冷冻食品,比如虾、鸡爪等,身上都裹着一层“冰衣”。比如家乐福超市的冰冻南美熟虾为12.8元/斤,记者将其解冻后,融化出近150克的水,即顾客买回1斤冷冻虾要多花3.84元“交水费”。消费者可在选购冷冻食品时待其化掉一部分水后再称重,每次可节约2—3元。

妙招三:晚饭时间去超市淘打折菜

“70后辣妈”:超市里的蔬菜总是希望当天卖完,所以晚饭后会做折价处理。前几天婆婆从超市买了一袋“处理”土豆,才3元钱,一称有6斤多。我买过一袋“处理”玉米,2元钱买了3斤多!这个方法比较适合耐储藏的蔬菜,不适合叶类菜。

记者调查:超市蔬菜柜工作人员说,特价活动不一定在晚餐时间进行,要由当天

蔬菜卖出情况决定。“比如前几天菇类没卖完,在晚上7点之后就买一送一。”假设超市每天都有特价菜,按三口之家的蔬菜消耗量来算,每天节省4—5元是可能的。

妙招四:有固定摊位仍要货比三家

“70后辣妈”:如果有固定菜场、固定卖菜的摊位,时间长了,摊主会把菜钱的零头抹掉。但即使这样也不能完全相信他们,要随时擦亮眼睛懂得比较。

记者调查:有网友表示,有一次,在一固定蔬菜摊买冬瓜时,摊主卖2元/斤,他在别的摊位问价,同样的冬瓜只要1.6元/斤,那家摊位就很少去光顾了。 ■记者 彭可心

总结

坚持两年,省出一辆二手车有可能

网友“70后辣妈”的省钱妙招固然实用,但即便按章实行,一年能省出一辆小轿车还是太夸张了。如果一个三口之家严格按照上述方法买菜,假设肉类每天节省5元、蔬菜节省7元、水产品节省2元来看,一年可省出5110元。坚持两年,一辆二手车还是赚得到的哦!

老中医支招 防春季多发病

保健 春季是呼吸系统疾病、皮肤病、心脑血管疾病等高发季节,如何有效预防?看专家怎么说。

呼吸系统疾病

主要症状:打喷嚏、流鼻涕、咽痛、发烧、头痛等,过程一般需3—5天。

防治措施:省中医附二医院内科教授邹碧云表示,不要急于脱掉冬装,并依据天气变化适当增加衣服;多食富含维生素的新鲜水果、蔬菜,多饮温白开水;注意室内通风,适当进行户外活动。一旦出现高烧或剧烈咳嗽等情况,及时就医。

过敏症

主要症状:皮肤红肿、丘疹、瘙痒、脱皮等。

防治措施:省中医附二医院皮肤科向丽萍教授提醒:易过敏体质人群要尽量避免致敏因素,也可到该院皮肤科进行过敏源检测,以了解自己对这些食物或环境因素过敏,做到有目的地预防。一旦过敏,请在专科医生指导下用药治疗,莫随意乱涂刺激性药物。

哮喘

主要症状:咳嗽、咳痰、胸闷、喘息、呼吸困难。

防治措施:省中医附二医院儿科主任殷旭强调,哮喘患者应坚持用药治疗,不能在症状减轻后就停药。对于中重度哮喘患者,应采用长期规范抗炎和长效支气管扩张药物联合应用的方式,以缓解症状,解除支气管平滑肌痉挛及减轻气道炎症。

■记者 张春祥
通讯员 陶艳 廖艳苗

生活表情

躲猫猫

2月22日,阴雨天,长沙市蔡锷路一面包店杂物间,躲在箱子里的小懒猫才睡醒,打了个哈欠,从缝隙里瞄了瞄窗外的天气,不想出去,又继续趴下睡觉。 实习生 李文颖 摄



栏目投稿邮箱:
sxsdsbjp@163.com

子宫肌瘤累倒“女超人”

妇科专家提醒,发现子宫肌瘤切勿拖延治疗

本报讯 春节以来,长沙基本上都是阴雨天气,相较于持续的低温寒冷,省武警医院妇产科门诊部却持续升温,迎来了春节后的妇科疾病就诊高峰。据该院妇产科主任刘芳介绍,在这一波高峰中,除了阴道炎、宫颈炎等常见妇科炎症,子宫肌瘤也是高发病种之一。

“女超人”被子宫肌瘤打倒

今年45岁的肖大姐是个工作狂,为了把工作做好,加班加点是常有的事,有时甚至熬到深夜,因此同事给她取了个“女超人”绰号。然而两年前肖大姐身体出了状况:“那时候我月经一个月来两次,而且量很大,每次都带两包卫生巾。”到医院检查后,得知子宫内长了一个小肌瘤。

因为担心手术留下疤痕,且怕耽误工作,肖大姐当时拒绝了手术,仅选择药物治疗。就这样,肖大姐服用了两年治疗子宫肌瘤的药物,但是病情不但没有减轻,反而越来越严重了,她时常感觉四肢无力,工作也有些力不从心。即使如此,她一如既往地投入到工作当中,尤其是过完春节假期后,更是没日没夜的加班。直到近日肖大姐在工作时突然晕倒,同事急忙把她送到了省武警医院。

经检查发现,肖大姐是因为子宫肌瘤引起的继发性贫血而晕倒的,根据病情,该院医生采用凝固刀技术为她祛除了子宫肌瘤。

微创技术不住院也能除肌瘤

据省武警医院妇产科主任刘芳介绍,子宫肌瘤患者早期大多数都无任何症状,往往在普查或B超检查时被发现。但如果肌瘤长在特殊部位(如子宫颈、阔韧带内)、肌瘤较大或增长速度过快,则可能导致经期延长或月经量过多,如不及时治疗,会引起继发性贫血,甚至是贫血性心脏病。同时,排尿及排便异常、白带增多、腹部肿块、腰酸腹痛也是子宫肌瘤常见的临床症状。伴随着子宫肌瘤的生长,还可能引发附件炎、盆腔炎等并发症,甚至会造成自然流产或不孕。肖大姐正是由于子宫肌瘤的不断生长,引起长期月经过多而导致的继发性贫血。

“一般情况下,小的肌瘤如没有大碍,定期复查配合药物治疗即可,若未发生变化,可以不考虑手术。但是像肖大姐这样,已经出现了一些临床症状,采用药物治疗明显是不合适的,应该及时进行手术治疗。”刘芳主任提醒女性朋友,发现子宫肌瘤一定要及时到正规医院就诊并采取合适的治疗方案,切勿拖延。

“目前,子宫肌瘤的治疗可以通过微创技术——超导凝固刀来进行,不用开刀,创伤小,该院临床数据显示,近万例手术反馈效果理想,也不会影响正常生活和再孕。而且不同于传统的开腹手术,超导凝固刀是运用一根

细小的超导针,在B超的引导下,经产道进入子宫肌瘤的病变部位,由计算机精确控制,在不损伤正常组织的情况下,让病变组织在热凝固过程中脱水、凝固和失去活性,最终随机体自然消失。”刘芳主任介绍说。

生活不规律、压力过大可诱发子宫肌瘤

省武警医院妇产科主任刘芳告诉记者,长期的加班熬夜是引发肖大姐子宫肌瘤的主要原因。这种情况并不少见,尤其是在春节前后,因为过度加班而引发子宫肌瘤的病例明显上升。

刘芳主任解释说,女性如果经常熬夜,在灯光的长期照射下,会使机体生命节律发生紊乱,内分泌功能失调,使雌激素分泌过度旺盛。而子宫肌瘤又是激素依赖型肌瘤,内分泌的紊乱,会提高肌瘤的发病率。因此,许多过度流连生活的女性也通常是子宫肌瘤经常“光顾”的对象。建议这一类女性朋友要多注意休息,规律生活。另外,现代女性面临升职和婚恋家庭的多重压力,往往会产生抑郁的负面情绪,而这种抑郁情绪,也很容易造成雌激素分泌量增多,日积月累,同样会引发子宫肌瘤。建议女性朋友面对压力时,要及时调整自己的情绪。

女性朋友如果还有任何疑问,可直接拨打省武警医院24小时健康专线(0731)88883318

或加官方咨询QQ:800007138进行咨询,此外,武警湖南省总队医院率先在湖南省贯彻执行卫生部《在公立医疗机构施行网上预约诊疗服务》,登陆网站:www.88883318.com 预约就诊将会更方便、更优惠。 ■记者 劲佳 通讯员 石慧

专家档案



刘芳 省武警医院妇产科主任,教授

中华医学会妇产科分会会员,妇产科学术带头人,从事妇产科临床工作20余年。在国家级刊物发表学术论文10余篇,并获中华医学优秀学术成果一等奖,武警部队科技进步三等奖。

曾在第四军医大学全军中青年人才培养基金班、第四军医大学附属西京医院妇产科学习工作两年,并在国内知名医院专业进修妇科肿瘤、妇科腹腔镜、阴式妇科手术等妇科先进技术。有扎实的专业理论知识及丰富的临床工作经验。熟悉妇科良恶性肿瘤、不孕症、子宫内膜异位症、宫颈各类病变及妇科炎症、难产、产科合并症等妇产科各类疾病的诊断治疗、相关手术及并发症的预防处理,擅长子宫肌瘤、卵巢良、恶性肿瘤、宫颈、子宫内膜病变、输卵管阻塞各类手术及妇科腹腔镜、阴式手术、输卵管显微吻合、卵巢囊肿导航介入等妇科微创手术,手术操作娴熟精细。