

南瓜降糖，一个蒙人几十年的传说

■ 杜长明

在糖尿病的治疗史上，曾经流传着南瓜有降血糖的说法，这一传说流传了几十年，蒙了许多人。那么，这到底是怎么回事呢？

首先，让我们来了解一些有关南瓜的知识。

南瓜在不同的地区有不同的品名，如倭瓜、北瓜、番瓜等，其果肉和瓜子均可食用。南瓜作为老百姓餐桌上的日常食品，已有很久的历史。对于南瓜的药用祖国传统医学也早有记载。《滇南本草》中说：南瓜性温、味甘无毒，入脾、胃二经，能润肺气、化痰排脓、驱虫解毒，治咳嗽、哮喘、肺病、便秘等病。《本草纲目》也有南瓜可治疗肺气肿、便秘的说法。但查阅众多的典籍，都没有找到有关南瓜治疗糖尿病

物血糖生成指数上属于高指数食物，吃多了会升高血糖。通过对患者多年的饮食情况调查，发现“多吃南瓜能降血糖”的说法是一个极大的误区。

“南瓜降糖”的说法最早来自于日本的北海道。上世纪80年代初，日本北海道地区的糖尿病患者高达5%，但北海道有个夕张村却没有一个糖尿病患者。经日本一位医学专家深入细致地考察和研究发现，这一现象与当地居民食用嫩南瓜有关。经鉴定，这种南瓜为“裸仁南瓜”，后通过临床试验发现，“裸仁南瓜”对预防糖尿病有一定的效果，并具有一定的治疗糖尿病的作用。由此在日本兴起了“南瓜热”。

某些来自国外的传说绝不能当做科研成果看待，这些传说中有很大商家炒作的成分。人们根据传说的效果，开发出了一系列的产品，如含有南瓜

粉

的降糖茶、饼干、保健食品等，以满足热衷于食疗的糖尿病患者。民间甚至传出一些偏方，说只要连续食用100斤南瓜，就能控制糖尿病，并且不用吃药。一些糖尿病患者本来口服降糖药，血糖控制已经比较稳定，为了试用这个偏方，轻率地放弃了原来正规的治疗方案而改吃南瓜，结果血糖反弹，病情加重。南瓜其产品都是保健品不是药品，它只能作为糖

尿病的辅助治疗而不能代替降糖药。每100克南瓜中碳水化合物含量约4-6克，约350克生南瓜能产生90千卡热量，相当于25克大米或面粉产生的热量。糖尿病患者食用时，应该把这些热量也计算到每天的总热量中去，而不能随意大量进食。南瓜作为一种普通的蔬菜，可以吃，但不能多吃，更不能把它当做降糖“药”来用。

沐医杯·全民动员 痛打健康“拦路虎”

征文选登

投稿邮箱: sybtdkjllh@163.com



一箱石头

■ 拾典

这是非洲一片茂密的原始森林，巴里、麦克里斯、约翰和吉姆四个皮包骨头、有气无力的男子正扛着一只沉重的大箱子，从丛林深处踉踉跄跄地走来。

他们原本是跟着队长马克格夫进入丛林探险的，因为他答应会给他们极为优厚的工资，谁知半路上，马克格夫忽然得了一种怪病，并且很快就去世了。去世之前，马克格夫把大伙召集到一块儿，指着旁边那个他亲手制作的箱子说：“我要你们向我保证，在走出森林之前，一步也不得离开这只箱子。记住，如果你们把箱子送到我的朋友麦克唐纳教授那里，你们将得到比金子还贵重许多的东西，这一点我绝对可以向你们保证。现在，请你们发誓做到这一点。”一直等到大家都发誓完毕，马克格夫队长才闭上双眼，溘然而逝。

埋葬了队长之后，四个人便上路了，但丛林的路越来越窄，越来越难走，最后竟然根本找不到路了。四个人的力气也越来越小，最后都像囚犯一样在泥潭里挣扎了。看看自己噩梦般的困境，众人的目光均集中在了一只沉重的箱子上，心想如果不是为了它，自己早就一死了之了。

就这样，在这只箱子的支撑下，他们互相监督着，度过了最艰难的时刻。终于有一天，绿色的屏障突然拉开了——经过千辛万苦之后，他们终于走出了原始森林！

可是当四个人急匆匆找到麦克唐纳教授时，教授却望着箱子微笑不语，急得四个人面面相觑，最后不约而同地发起报酬的事。

“报酬你们已经拿到了。”麦克唐纳教授笑着说道。

“什么？这怎么可能？”四个人均大感，不相信队长马克格夫和眼前温文尔雅的教授会欺骗自己。

“我的确是一无所有啊，”教授把双手一摊说道，然后忽然打开了箱子，“你们不如把箱子里的宝贝拿走。”

“啊？”众人一看箱子，顿时倒吸了一口气，箱子里居然是一块毫无用处的大石头！顿时，四个人都发起怒来，他们无法理解队长为何如此戏弄自己，要知道为了这只箱子，他们可是经历了数次生死大关，原始森林里那堆堆白骨、道道血迹至今犹在眼前。

“我们上当了！”麦克里斯愤怒地喊道。

“不！”教授立刻否定道，“你们得到了比金子还贵重的东西，那就是生命！”

有了明确的目标，我们才会有行动的方向和动力。现实中有些人之所以会感觉无聊厌恶、缺乏生活激情，大部分病根在于其丧失了做事的目的。



沭阳县人民医院 专家门诊时间

心内科	
星期一	吴开霞
星期二	吴开霞
星期三	高新春
星期四	李勇
星期五	葛隆松
肾内科	
星期一	韩洪波
呼吸科	
星期一	卢立国
星期二	闫卫彬
星期四	闫卫彬
星期五	卢立国
星期日	叶建国
血液科	
星期一	胡娜
星期二	章海燕
星期五	章海燕
肿瘤内科	
星期一	孙立柱
星期三	蒋伯刚
星期四	蒋伯刚
星期六	孙立柱
神经内科	
星期一	陈孝东
星期二	王光胜
星期三	童道明
星期四	常春红
星期五	杨同慧
星期六	王元伟
消化内科	
星期一	徐正元
星期二	刘振峰
星期三	徐正元
星期四	吴群
星期五	徐正元
星期六	吴群
星期日	徐正元
感染科	
星期一	叶德明
星期二	汤茂刚
星期三	陈民
星期四	叶德明
星期五	汤茂刚
星期六	叶德明
星期日	叶德明
儿科	
星期一	薛洁
星期二	周红
星期三	刘海林
星期五	蔡金娥
内分泌	
星期一	陈慧芹
星期二	张前进
星期三	陈慧芹
星期四	吴宁
星期五	张前进
星期六	吴宁
普外科	
星期一	叶松
星期二	徐本文
星期三	徐本文
星期四	张立飞
星期五	杨晨曦
星期六	叶松
泌尿外科	
星期一	陈志永
星期二	郁全胜
星期三	黄少波
星期四	陈志永
星期五	郁全胜
星期六	黄少波

总编 周业庭
 主编 杜长明
 副主编 吕书凡
 一、二版责编 吕书凡
 三、四版责编 杜长明
 版式 美编 孙亚东

百年沐医

BAI NIAN SHU YI



主办

2018年8月 第8期 总第180期 (内部资料 免费赠阅)

昂首新征程 拥抱新时代 努力开创医院工作新局面

——我院召开党委换届选举大会



经县卫计委党委批准，7月31日下午，我院召开党委换届选举大会，会议由院党委副书记徐玉莲主持，县卫计委党委委员潘爱军出席了会议。

会议通过了选举办法和监票人名单，通过无记名投票和差额选举的办法，选举产生了沭阳县人民医院党委第二届委员会委员，分别为周业庭、徐玉莲、朱宝林、姜亚兵、刘国红、张高明、费正东。新一届委员会召开了第一次会议，选举周业庭为沭阳县人民医院党委书记，徐玉莲、朱宝林为党委副书记。



会上，周业庭书记代表第一届委员会作题为“不忘初心、牢记使命，奋力开创医院工作新局面”的工作报告。报告指出，五年来，我院党委在上级党委的正确领导和支持下，带领全院职工，团结一心，奋力拼搏，医院各项工作都得到了长足发展。五年来，我院着力加强党的组织建设、思想政治建设、行风建设和能力建设，不断开创党建工作新局面。医院荣获2013—2015年度江苏省文明单位称号，成功创建二级乙等医院、徐州医科大学附属沭阳医院，同时

省卫计委副主任李少冬一行来我院视察征兵体检工作



8月3日上午，省卫计委副主任李少冬、省征兵体检办公室副主任廖俊峰一行在市卫计委党委书记、主任刘仰刚、副主任张勇、市征兵体检组组长施斌、沭阳县副县长臧艳红、县卫计委主任刘刚等陪同下，来我院视察征兵体检工作。

李少冬一行来到我院征兵体检站，一一走访了各个体检科室，看望慰问了参与体检的医务人员，并与参检的应征青年亲切交谈。

在座谈会上，李少冬听取了市卫计委副主任张勇关于我市征兵工作情况汇报；周业庭院长介绍了我院征兵体检站基本情况。李少冬对我院先进的体检设施、合理的体检流程、舒适的体检环境和医务人员工作认真、作风严谨的良好职业素养表示高度认可。

他强调相关部门要全力支持我院征兵体检站工作，抓好应征合格青年的健康管理，对他们进行后期的健康指导和健康教育，避免因健康维护不到位而出现退兵现象。(刘明/文 薛宇坤/图)

红红脸 出出汗 找不足 抓落实 谋发展 求突破

——我院召开2018年上半年工作总结大会

7月26日，我院2018年上半年工作总结大会在行政楼8楼第一会议室召开，本部领导班子成员、干部职工300余人参加了会议，同时贤官、马厂、韩山3家分院通过远程会议系统实时参加了会议。此次会议与往年以表扬成绩为主的风格大不相同，以找问题、查原因、寻对策为主要内容，开成了一个实实在在、全程“干货”的会议。

会上，周院长从医疗、护理、院感、医保、药事、后勤等十三个方面对2018年下半年工作进行了部署。最后，周院长表示，面对国际、国内大的环境，尤其是严峻的经济下行以及医保控费压力，要高质量完成全年目标任务，更好地为本地区老百姓健康保驾护航，需要全院职工的共同努力。下半年，我们要继续坚持以《进一步改善医疗服务行动计划（2018—2020年）实施方案》为总抓手，以改善患者就医感受、增加服务量为目标任务，在抓质量、强服务、重医德及改善患者就医感受等方面取得了不错的成绩。但是全院工作中也存在诸多问题，部分医务人员安全意识淡薄，医患沟通不到位，行政部

门工作作风不佳，工作主动性不够，全院整体服务质量不优，人才引进工作不理想，信息化滞后等等。对于存在的问题，周院长都直接点到科室、点到个人，让当事人真正的“红红脸、出出汗”。

接着，周业庭书记又代表第二届党委作题为“昂首新征程、拥抱新时代，努力开创医院工作新局面”的讲话，他对今后五年党委工作的指导思想和总体工作目标作了展望。主要是：加强县域医疗能力建设；加强学科建设；强化人力资源管理；加强科研、教学工作；构建县乡村一体化县域医联体；加强医院文化建设；进一步加强党的建设。

县卫计委党委委员潘爱军代表县卫计委党委作了重要讲话，并向新一届的党委和当选的同志表示祝贺。他说，过去的5年，以周业庭书记为首的人民医院党委带领全院职工，紧跟新时代医改工作步伐，积极探索、大胆实践，走出了一条具有自身特色的医、养、康、护相结合的新路子，为全县医疗卫生事业的发展作出了突出的贡献。希望新一届党委要充分发挥党组织的战斗堡垒作用，凝心聚力，带领全院职工站在新起点，实现新跨越，进一步提升医疗质量和服务能力，继续引领沭阳医疗卫生事业的发展方向。

大会在庄严的国际歌声中圆满结束。(徐玉莲/文 薛宇坤/图)



1.问君何所思(打一位当代作家);2.百年旧屋(打一位当代作家);3.五一结伴去旅行(打一位宋代词人);4.化作春泥总护花(打一位英国哲学家);5.唱响文明之曲(打一位外国诗人);6.白菜交了心(打徐州一位历史名人);7.爷爷当先锋(打一位南北朝人名);8.依靠群众(打一位《红楼梦》人名);9.落英拂面(打一位《红楼梦》人名);10.枪杆子里面出政权(打一位唐代人名)。

上期谜底:

1,特;2,虫;3,救;4,起;5,爽;6,閃;7,陌;8,珠;9,双;10,父。



每期射虎

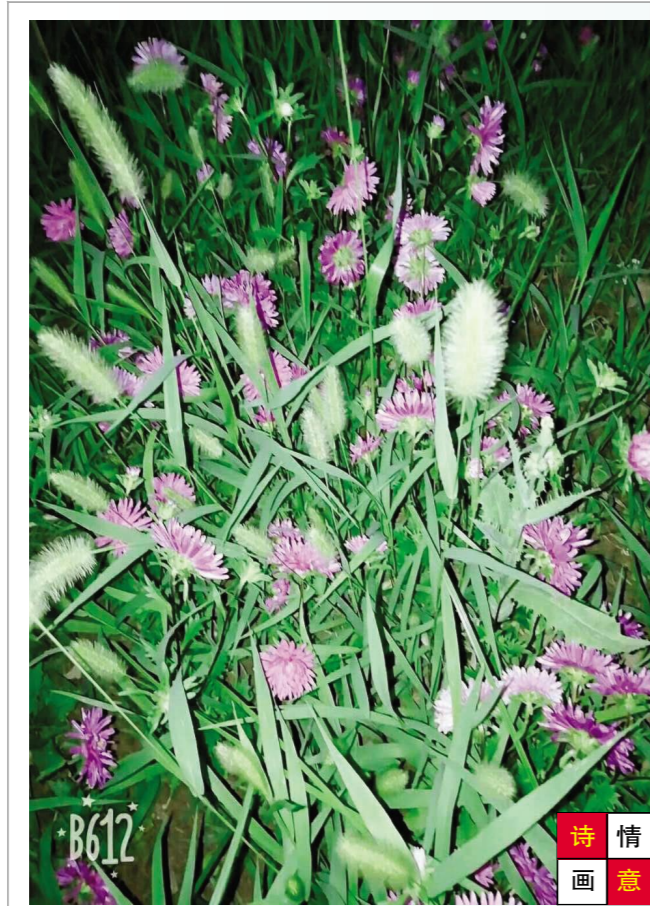
有……有……还有……

老师留作业:用“有……有……还有……”造句。

小明交上来的作业是这样写的:“周末去姥姥家，姥姥做了一大桌好吃的，我很快就吃完了。一只大鸡腿，问姥姥还有没有，姥姥说:‘有，有，还有，慢点吃。’”(一鸣)



开心一刻



岁月里的符号

■ 璐璐

缘分有平有仄 故事有韵有角 光阴里的花朵 岁月里的符号 都在文字里舞动芳华

对花问月 采云赏雨观雪 读来唇齿留香 一分清，一分雅

写一篇素简小字 走一行纯白小诗 守一段静简的时光 回归最初本色

没有结局没有开篇 回首灯火阑珊 蔚然成冰的孤独 就是一季最美丽的音符

诗情画意

我是块多余的“肉”，或叫赘生的“肉”，在体内空腔脏器由黏膜覆盖的内表面上，从鼻腔、声带、胃肠、胆囊到子宫、膀胱，都是我喜欢的生长的地方。医生就按我们生长的部位给我们命名，譬如“鼻息肉”、“胃息肉”、“直肠息肉”、“膀胱息肉”等等。如果某一部位长有两个以上的息肉，就叫“多发性息肉”。

一般来说，我生长的速度比较缓慢，也很隐蔽，不会轻易暴露自己。我们当中最易暴露自己的是声带息肉，它小如芝麻或绿豆大小小时就会出现鼻塞、鼻衄等症状而被医生看到；

我叫息肉，是癌的近亲

■ 佟一

小儿的直肠息肉，因为易出血而从肛门脱出而露出“马脚”；胃体上的息肉却可以长得很大而患者毫无感觉；最阴险的是大肠息肉，经常多发分布，平时隐蔽生长，到“时”“摇身一变”就可成为结肠癌，只不过我的表面很脆弱，容易出血，病人发现血便就会去看医生，我这狐狸尾巴也就藏不住了。

您看，我惹的麻烦还真不少吧。这还不算什么，人们最怕

的还是我的癌变，因为癌变是偷偷摸摸进行的，一旦发现，就很有可能已成晚期癌症，有了广泛的转移，这时医生对我束手无策了。说我是癌症的近亲，恰如其分。但我们所有家族成员并非都会变癌，在这我可以向您透露一些其中的奥秘。

从我们的长相上看，体积较小、带蒂的息肉，多属于良性。相反，那些广基宽蒂或无蒂的息肉就不安分，容易癌变。从

生长速度上看，短期内生长迅速的息肉往往凶多吉少，必须高度警惕，尤其是直径大于2厘米的息肉。从组织属性上看，属于腺瘤型的息肉容易癌变，其中以绒毛状息肉的癌变率最高，而单纯炎性息肉则较少恶变。从数量上看，多发性息肉癌变几率较高。从遗传角度看，有遗传倾向的息肉容易癌变。

自从人们知道我们与癌症攀上了“亲戚”，人们对我们的警觉性就越来越高，动不动就用鼻镜、喉镜、膀胱镜、食道镜、胃镜、胆道镜、结肠镜等窥视我们的存在，把我们当成癌前病变加以及时彻底处理，使我们威胁患者生命的机会越来越少了。



科普小品

科

