春节期间如何防范"饮食病"? 杭州市疾控中心提醒大家——

食有度 多蔬果 少饮酒

荤素合理搭配,蔬菜为主。过多摄人大鱼大肉,会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎,且过多的油脂摄人会增加肥胖、高血压、糖尿病、痛风等疾病的风险。因此,春节的菜谱应合理搭配,饮食注意多样化,荤素合宜,荤菜适量,多吃蔬菜,让身体也过一个轻松好年。根据《中国居民膳食指南》(2016)推荐,成年人每日摄入的畜禽肉40~75g,水产类40~75g,蛋类40~50g。要是不注意吃多了油腻大餐,怎么办呢?可以多饮用茶水,或者用山楂泡水作茶饮,祛祛油脂、解解腻。

主食杂粮不可忘。在春节的宴席上,要记得给主食留出一定的胃口与空间,千万别只顾着吃菜喝酒。要知道,一碗米饭、一份面条或是一碗粥,方能更好地呵护脾胃、助力健康。主食可以选择大米、面食等,但是也要注意增加番薯、土豆等薯类食物和玉米、花生、小米等粗杂粮的搭配,有利于促进肠道蠕动,维护肠道正常功能。

三餐要规律,零食要少吃。不规律饮食容易打乱胃肠道的正常生理节奏,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。此外,春节聚餐常常丰盛至极,丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛,易暴饮暴食。如果突然吃得太饱,或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,可是消化液的分泌量有一定限度,加上胃胀得很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎或溃疡等的发生。

过节家家都会准备各种各样的糖果、瓜子、花生等零食,看电视、打牌聊天,不知不觉就吃掉了平时好几倍甚至是十几倍的糖果、坚果。然而这些零食的热量、糖分、盐及脂肪含量很高,大量食用会引起身体上火、增加胃肠负担,也容易影响正餐食欲,因此要注意少吃高糖、高油、高盐的零食。根据《中国居民膳食指南》(2016)推荐,成年人每天大豆及坚果类摄入在25~35g,大约带壳葵花瓜子一把半,花生一把,或者核桃2~3个,坚果选择原味为佳。

蔬菜水果要足量。蔬菜中的纤维素可解油腻,维持胃肠道的正常蠕动,预防便秘,因此饮食中要搭配足量的各色蔬菜,尤其是深色蔬菜要占一半以上,如菠菜、青菜、空心菜、韭菜等绿色蔬菜,西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等橘红色蔬菜,红苋菜、紫甘蓝等紫色蔬菜都可以选择。

水果中含有丰富的维生素、植物化合物和有机酸等营养成分,对身体健康有益,可以作为零食食用。但要注意水果与蔬菜的消化时间和过程都不同,应分开食用,以避免相互之间干扰,影响营养物质的肠胃吸收。

饮酒要适量。春节期间难免要喝酒助兴,但要适可而止,切勿过量饮酒,否则会对大脑、血管、心脏、胃、肝、肾等脏器造成一定程度的损害,甚至导致急性酒精中毒,轻者呕吐嗜睡、语无伦次,行动不稳,重者会出现昏迷甚至死亡。若以酒精量计,每天不要超过

25g,如喝50度的白酒应控制在50毫升内,啤酒不超过750毫升。这里要敲黑板了,若是服用抗生素期间(特别是头孢类和甲硝唑类)要避免饮酒,否则可能出现双硫仑样反应,表现为面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难甚至过敏性休克等症状,千万不要大意。

除了膳食营养,春节期间食品安全问题更是不容 忽视。

食品采购重新鲜。春节集中采购应尽量去大超市、便利店、正规商场和菜场采购。根据用餐人数采购食物的种类和数量,尽量选择新鲜食材,现买现吃,不储存过多食品。加工食品要关注生产日期及保质期,吃不完的食品要做好低温保鲜工作。

食品加工要合理。每餐食物现做现吃,烧熟煮透,如果烹调温度达不到100摄氏度,就不能杀死肉类食物上的寄生虫和病菌。进食火锅、海鲜及烧烤等,食

品加热不透,最容易使食物处于半生不熟的状态,这时寄生虫卵最为活跃,食用后被感染的几率很高。

食品储存要得当。食物尽量按需烹饪,但是吃团圆饭时,为了年年有余,有些家庭会多留些饭菜过夜。如何处理这些菜肴呢?吃不完的食物,应该存放在干净无毒的可清洗容器内并盖严存放在冰箱中。所有食物在烹饪后两个小时内要放进冰箱。生熟食品要分开存放,生鲜食品特别是肉类、鱼类和海鲜应存放在冰箱底层,加工过的食品放在顶层。已化冻的肉禽及鱼类食品不宜再次保存。冰箱不是保险柜,储存的食物也要尽早食用,重复加热不超过一次。

聚餐提倡分餐制,或者使用公筷公勺。许多疾病是经消化道传染的,筷子在每个人的口中和菜肴中进进出出,会使疾病得以传播。谁也不愿意在欢乐的聚餐宴会后染上疾病,所以,提倡分餐制是保持健康身体最简便易行的方法。 严敏



近日,绍兴市中心医院30年以上工龄的资深护士们聚集在医院正门小广场,编成心形队形,挥舞国旗,用无人机航拍下30年职业生涯的纪念瞬

间,表达守护健康职业初心三十年不变,也向广大 人民群众问候新春健康。

单明铭

"小病不治,大病难医"的又一例证——

小小牙周炎,毁了姑娘半口牙

早上刷牙,28岁的小萌突然一颗门牙脱落,吓得她 赶紧请假去医院。谁知,到了医院一检查,医生告诉她 上排牙已全部松动,没掉的都得马上拔,当时她的心全 凉了。为什么自己如此年轻牙齿状况就会这么糟糕? 一连串的担忧与疑惑一起涌上心头。

上半口牙得全部拔除

个子娇小、穿着时髦,小萌与一般90后姑娘没多大差别。只是凑近了才能发现,她用口罩把自己的下半张脸包得严严实实。"放假前我刚把上排牙都给拔了,想象一下没牙的老太太嘴唇塌陷的模样,我现在都不敢照镜子看自己。"说着她拉了拉口罩的边沿,生怕露出一点不美的样子。

而关于小萌的这次拔牙,她的主管医生、杭州口腔 医院牙周粘膜科李智介绍,"那天拔完牙后,她在诊室 里呆坐了近半小时,一屋子的医生护士就静静地陪着, 谁也不敢说话。"

事实上,小萌内心非常明白,自己这一口坏牙,在没被拔掉前早已没什么作用。因为其大部分早已有不同程度的松动,最近这6年来,她已逐渐丧失了咀嚼功能,一

日三餐只能吃点软的或是糊的东西,偶尔嘴馋时喝点肉汤或是吞块肉,早已不知道吃肉是什么味道。每次跟同事聚餐,她基本都不动筷子,就稍微喝点汤羹意思一下,大家招呼她多吃点,她只能尴尬地笑笑说:"减肥。"

如今,拔掉没用的牙齿仅是治疗的第一步,为小萌今后的生活质量考虑,她还得种牙,需花费十五六万元。

牙龈出血或红肿万不可小觑

李智说,导致小萌半口多牙松动至功能丧失的是 重度牙周炎。

一般的人牙周炎只是局部发生,比如常见的刷牙时出血、牙龈红肿等。但小萌因拖延6年没及时治疗,结果蔓延至全口牙,炎症深入到牙骨,长在上面的牙齿才逐步松动。

"牙周炎从轻度到重度,一般会经历几年到几十年不等,存在较大个体差异,像小萌这样才6年时间就如此严重的实属少见,而且她还这么年轻。无疑给所有人都敲响了警钟,对牙周炎这种小病马虎不得,一旦发现及时治疗很重要。"李智说。

四石灯似里安。字首见。 但另一个奇怪的现象是,为什么口腔卫生糟到患 重度牙周炎的小萌至今不蛀牙呢?

李智解释说,这是因为导致蛀牙和牙周炎的致病菌菌群不同。导致蛀牙的致病菌主要有变形链球菌、唾液链球菌等,而导致牙周炎的致病菌主要有牙龈卟啉单胞菌、伴放线聚集杆菌等。且两类致病菌的特性也大不相同,前者比较喜欢挑战坚硬的牙体,后者则偏向于侵犯牙周组织。

事实上,每个人口腔里都含有这两类致病菌,只是组成比例存在较大个体差异,当某一种致病菌占比较大时,对应的那一种口腔疾病就会更突出。设想一下,要是小萌嘴里多一些导致蛀牙的致病菌,疼得她早早去治疗,说不定就不会延误至此。不过,归根结底还是得正确刷牙,才能从根本上预防牙周炎和蛀牙的发生。

预防牙周炎的方法与预防蛀牙一样,都要认真刷牙。除此之外,李智建议定期进行牙周检查和维护,比如洗牙可以对附着在牙齿上的牙结石和牙菌斑进行深度清洁,口腔卫生好的人可以半年至一年洗一次,抽烟或是已确诊重度牙周炎的人最好3个月就洗一次。不过,洗牙并不等于牙周炎治疗,隐藏在牙龈深处的致病菌还得进行专业的处理,需请专科医生给出长久的方案才能让牙周炎不再复发。

新春走基层

AED 系统 为旅客平安随时待命

春节前后,杭州火车东站熙熙攘攘。在东广场G层长运汽车站、到达层东面旅客咨询服务中心、到达层西面杭州旅游集散中心、到达层北2出站口南面立柱,处处都有AED系统的身影,为往返人们一次次保驾护航。

"春节前,杭州东站出发层有一名老人因心脏骤停突然倒地。"说起当时的场景,负责医疗急救宣传的杭州市江干区彭埠街道社区卫生服务中心公益部主任李东华记忆犹新。当时情况相当紧急,杭州东站工作人员发现后立即拨打120,并广播寻找医护人员、工作人员以及志愿者携带"AED"前往现场进行救援。通过志愿者和急救人员的心肺复苏操作以及3次体外除颤,老人最终恢复了心跳,意识逐渐清醒。

AED的全称是体外自动除颤仪,是一种便携式、易于操作、稍加培训即可熟练使用,专为现场急救设计的急救设备。其最大特点是无须使用者具备高水平判读心电图能力,只要根据录音指示,接通电源,按动放电按钮,即可完成心电图自动分析、除颤。一般非医务人员接受4小时学习演练,都能完全掌握。

在北二出口处附近的志愿服务微笑亭,负责人王丽丽为记者现场展示了正确使用 AED 急救设备的方法:开启 AED,打开盖子,依据语音、显示进行操作;在患者右胸上部和左胸外侧的适当位置上,紧密地贴上电极;将电极板插头插入 AED 主机插孔;开始分析心律,在必要时除颤,按下"分析"键。

王丽丽提醒,分析完毕后,AED将会发出 是否进行除颤的建议,当有除颤指征时,会释 放千伏电压,故此时切勿与患者接触,同时告 诫附近的人远离患者,由操作者按下"放电"键 除颤。

李东华说:"目前杭州市江干区共有150多台AED,数量位居全省第一。大家可以通过微信点击城市服务,在急救服务的'AED导航'中寻找最近的仪器放置点,在第一时间寻找到最近的仪器,为病患争取急救的黄金时间。"同时,他指出,虽然现在很多大型公共场所都放置了AED,但仪器设备体积小,不易被发现,所以仪器应放在较为醒目的地方,并进一步提高"AED导航"的精确度,"目前,我们已经设立了多个急救点,但地图指向还不够具体,希望图示能够精确化,为患者做到分秒必争。"李东华说。

实习生 陈杏 本报记者 柳扬

柯桥设立 "生命接力"慈善博爱基金

"去年11月29日,我为一位血液病患者捐献了造血干细胞,为他送去了生命火种,成为一名光荣的造血干细胞志愿捐献者。我希望通过自己的亲身经历,鼓励更多的人加入造血干细胞捐献的队伍,让爱心传递……"在日前举行的绍兴市柯桥区"生命接力"慈善博爱基金发布仪式上,造血干细胞捐献代表周萍萍宣读了捐献倡议书。

当天,柯桥区"生命接力"慈善博爱基金正式成立。该基金由柯桥区慈善总会和柯桥区红十字会联合发起设立,是柯桥区首个致力于关爱造血干细胞、器官(遗体)捐献者和优秀无偿献血者的专项基金,旨在加大对捐献者的关心爱护力度,弘扬"人道、博爱、奉献"的红十字精神,彰显向善向美的社会正能量,鼓励更多更广泛的爱心人士和志愿者参与到"生命关爱"事业中来。

在发布仪式上,共有10名造血干细胞、器官(遗体)捐献者和优秀无偿献血者接受了表彰。据悉,目前柯桥区累计造血干细胞采样人库914人,实现捐献3例;累计登记器官(遗体)捐献志愿者228人,实施器官捐献14例,遗体捐献4例。

今后,"生命接力"慈善博爱基金将定向用于区域内造血干细胞捐献者、器官(遗体)捐献者家属以及优秀无偿献血者的慰问和困难救助,由柯桥区红十字会和柯桥区慈善总会共同审批决定。基金初始资金为200万元,同时还接受国内外组织和个人的捐款,政府资助,合法、安全、有效的基金增值以及其他合法收入等。



创新中国产业园·东新分园



创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展"两轮驱动"的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把"产业园"打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场 地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线, BRT 快速公交换乘中心,交通便利。总面积 27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地 为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的 小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等 提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

社址:杭州市天目山路97号科贸大楼五楼邮编:310007 广告热线:0571-87076903 发行热线:0571-28978927 广告经营许可证:浙工商广字01002号 本报常年法律顾问:唐银益高级律师 印刷:浙江日报报业集团印务中心 零售价:2.00元 本报职业道德举报电话:0571-28978936