

芹菜:叶比茎更有营养

芹菜历来是谣言的“重灾区”。很多人都说,芹菜具有治病功能,可以降低血压、清血脂、抗癌等。那么,这些说法靠谱吗?

芹菜不能替代降压药物。芹菜有一定的控制血压作用,但不能达到人们需要的降压效果。食物就是食物,药物就是药物。芹菜本身很好,富含膳食纤维,能够增加饱腹感、帮助肠道蠕动,但它不治。高血压患者需要第一时间找专业医生诊治,谨遵医嘱。

“芹菜杀精”没依据。目前,针对“芹菜杀精”的科学研究还没有可靠的结论。有些研究发现,给实验鼠喂芹菜汁,会影响其精子活动度;有些研究显示,芹菜和精子活动度没什么关系;还有一些研究结论认为,芹菜可能有助于改善生育能力。总之,没有任何高质量的、公认的科学证据能够证明“芹菜杀精”的结论。作为一种蔬菜,它的营养成分很确定,爱吃芹菜的男士不必担忧。即使部分研究发现芹菜和精子活动有关系,也不必惊慌。科学研究所使用的都是经过提取的高浓度芹菜汁,正常吃芹菜远达不到那个量。

“吃芹菜能瘦身”是谣言。有一种说法,芹菜是越吃越瘦的“负卡路里食物”,因为芹菜本身能量低,又富含膳食纤维,需要身体支付更多的能量去消化,所以吃芹菜等于消耗能量,有相当于运动的效果,多吃能瘦身。事实上,即使是消化起来最费劲的食物,消化它所需要的能量也不会超过食物本身能量的35%。研究显示,吃一根芹菜茎,摄入6卡路里的能量,消化所需的能量是1卡路里,是“收”大于“支”的。

“吃芹菜能治癌”是误传。芹菜含有一种叫芹菜素的物质,芹菜素在杀伤癌细胞方面有着独到的作用。其原理很复杂,简单地说,就是芹菜素具有加速癌细胞死亡的作用,但并不能直接杀死癌细胞。芹菜素要送到人体内合适的位置才能攻击癌细胞,这不是简单“吃”芹菜能完成的事。单是把芹菜素送到合适的位置上,已经是非常复杂的事情,何况研究所用都是纯芹菜素制剂,折算成正常食用的芹菜,量很惊人。人们平常饮食所吃的芹菜,远远达不到可以发挥作用的那个剂量。

很多人吃芹菜会把芹菜叶丢掉,这种吃法是不科学的,因为芹菜叶的营养远远高于茎。研究发现,芹菜叶中的胡萝卜素、维生素C、维生素B1、蛋白质、钙物质含量都高于芹菜茎,其中个别营养成分要高出芹菜茎几十倍。芹菜叶中还含有维生素E,而芹菜茎中没有。

于康

浙江加立减新能源科技有限公司 注销清算公告:

浙江加立减新能源科技有限公司经2019年1月24日股东会决议解散,公司成立清算组,对公司债权、债务进行清算。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权。特此公告。

浙江加立减新能源科技有限公司 2019年1月29日

29年,出海施救330多次,海上行程43700多海里,救治渔民480多人次 温岭四院获“中国海上搜救奖”

最近,中国海上搜救中心给予温岭市第四人民医院“中国海上搜救奖”,这是全国首家获得该奖项的医院。

温岭市第四人民医院为何能获得如此高的奖励,又与海上搜救有什么关联?近日,笔者走进了位于温岭市松门镇育英西路边的温岭市第四人民医院,一探究竟。“29年,我们医院出海施救330多次,海上行程43700多海里,救治渔民480多人次。其中2018年前11个月,我们医院就出海30次,派出医务人员61人,出海施救249小时,救助渔民28人。”医院医务科主任林晓用一组数据回答了疑问。

他们不是渔民的后代,却与渔民兄弟心连着心,多年来驰骋于大洋深处,决战于怒海惊涛,用生死时速,争回无数条濒临绝望的生命,续写着一个又一个温暖的故事。

海上120,24小时值班

温岭地处浙东南沿海,三面环山,一面濒海。广袤的海洋资源,孕育着温岭沿海17万渔民。大海在给予渔民巨大财富之余,也给他们带来了无法预测的困难。渔民长期在海上生产、生活,交通事故、外伤、溺水、突发性急病或因鱼虾腐烂引起的硫化氢中毒等意外事故时有发生,缺医少药的境况严重威胁着渔民的生命。

温岭市第四人民医院位于渔区重镇,责无旁贷地肩负起了海上医疗急救的任务。1989年11月,台州市红十字会松门急救站建立,挂靠温岭市第四人民医院,海上救助体系应运而生。2012年9月6日,政府批准建立温岭市急救分中心四院急救站。使命因责任而生,急救队员把海上抢救救生任务作为自己的行动指南,年复一年地守护着这片大海。

“当时我们参与海上急救的医务人员都是医院里的中层骨干、党员等,但现在不一样了,我们医院的一些党外人士、无党派人士也加入了志愿队伍。”林晓说。为坚持救助海上受伤渔民,医院还建立了专门应急预案,实行24小时值班制度,开放120海上急救电话,并编印《渔民海上卫生急救100问》发放给渔民,形成了由政府牵头,渔政、边防、医院联合组成的抢救网络,成为东南沿海一道温情的生命屏障。

风浪再大,也要出发

急救队始终秉持一个理念,那就是风浪再大,也要出发。只要接到急救任务,广大医护人员都会第一时间冲锋在前,战斗在前。

35岁的急诊科护士长陈君晓,是这支急救队里创造一次出海时间最长的其中一位,一趟出海来回用了76个小时。因为出海急救次数较多,她也记不清是哪年哪月了,但出海时间之长,她仍记忆犹新。“那会儿

我们接到出海救助的任务,我和现在的周鸣钧副院长一起出海,从礁山港坐船出去,在港区里风浪还不是很大,我们都还挺好的,可一开到积谷山以外的洋面,风浪就变大了,渔船在海上行驶,犹如坐海盗船一样,我们本想睡在船仓里,但渔船非常不稳,根本无法睡觉,不一会儿我们都吐了。”陈君晓回忆说。

经过一天的海上航行,她搭乘的渔船终于在指定海域发现出事的渔船。在出事渔船探照灯的照射下,救援船逐渐向其靠拢。波峰浪谷中的船只就像跷跷板一样不停地起伏摇摆着,眼看就要靠近了,忽然一个大浪打来,两船霎那间便又分开,就连缆绳都无法抛到对方的船上。一次、两次……不知经过多少次,渔船终于接住了救援船抛来的缆绳。船是靠上去了,可两船上下摆动的落差达半米多高,对没有船上生活经验且早已体力透支连脚都站不稳的急救队员来说,跳帮是个严重的难题:万一跳进了海里,万一被两船夹击……陈君晓回想起那次救援,至今还心存余悸。

“吸氧、输液……”一上船,陈君晓和周鸣钧就立刻显出干练本色,迅速展开施救。当时受伤渔民躺在甲板上,昏迷不醒,情况比较危急。陈君晓立即对病人展开了对症施救,除吸氧、脱水、护胃、保护脑细胞等一系列救治外,她还指挥渔民拿来干被子,把渔民转移到通风处准备扎针。

船上堆满了鱼虾,散发着阵阵的腥味,陈君晓忍不住又是一阵翻江倒海般的呕吐。胃里已经没什么东西可吐了,吐出的只有苦涩的胆汁,晕船的滋味折磨得这位年轻女护士头晕目眩,四肢无力,她几乎是贴着甲板爬到病人身边的。此时天色昏暗,看不清病人的脉搏,加上船体极力摇晃,根本无法扎针,精疲力竭的陈君晓只好跪在舱板上,抱住病人的胳膊,尽量让自己保持平衡,凭着经验,几乎是摸着静脉给病人扎上了针。

与陈君晓一样,每一位出海施救的急救队员都会碰到这样的事,他们的院区不只是陆地,还有汪洋大海;他们的诊室不只是病房,还有动荡的船舱。“急、难、险、重”的考验,多少次让家人担忧而倍感愧疚,他们已经记不清楚。他们记住的,是一次次生命转危为安时,渔民们脸上愁云消散展露的笑颜,是一碗碗饱含渔民感激之情用最大的膏蟹、最宽的带鱼煮的热气腾腾的面,是履行了使命披着霞光返岸时心头涌动的满足与自豪。

出海施救多了,渔民们送给了这支急救队一个雅号:海上飞虎队。

攻三关历四难,每次出海都是考验

海上医疗急救要做好攻三关历四难的心理准备。攻三关,即急、难、险;历四难,即身体不适、环境恶劣、生活不便、心理煎熬。海上急救必定因急而动,与难相随,与险为伴。急救队总是有呼必接,有险必

救。每一次出海施救几乎都是在怒海狂澜中令其他专业急救队犯难的情况下义不容辞地挺身而出。

李友新是一名无党派人士,他来自医院的重症医学科,也是“海上飞虎队”的一员,多年的出海施救,他感受颇深。“每一次出海都是一次严峻的考验,不仅是对急救业务技术的考验,更是对身体和意志的考验。晕船、呕吐似乎是我们每个急救队员的‘入门课’,只有出过海的人才知道,那种滋味生不如死。”他说。

翻开李友新的出海记录,在过去的2018年,他记录着:3月31日,浙岭渔一名渔民高血压致肢体功能障碍;9月20日,浙岭渔一名渔民感染性腹泻导致休克;11月27日,浙岭渔一渔民外伤溺水后致呼吸困难;12月31日,浙岭渔一名渔民高血压持续升高致头晕……

沧海茫茫,船就像浪涛中的一片树叶,晕船、呕吐,胃里翻江倒海,呕吐不止直到吐出胆汁甚至血水,挑战着身体的承受极限。船上鱼虾腐烂的腥味和柴油的废气味混在一处,条件极为艰苦。很多渔船上没有卫生间,对于女急救队员来说很是尴尬。除了要挑战生理极限,急救队还要承受心理的煎熬。漂浮在无边无际的茫茫大海,手机信号越来越弱,与家人失去联系让亲人担忧是队员们默默承受的心理煎熬。

无数个日日夜夜,急救队员们出没于风口浪尖,奋战于怒海绝地,与时间赛跑,与死神战斗,他们是真正的勇士。

一面面锦旗谱就一首首爱民曲

29年坚守,海上急救队做到“一个延伸、三个结合”。“一个延伸”,即海上急救工作由党员群体延伸到全员职工人人参与,构建党内带党外、党员带群众的活络局面。“三个融合”,即海上急救与核心价值观实践行深度融合,与医疗、护理、临床工作深度融合,与志愿服务深度融合,并逐步转化为职工的理想信念和职业道德准则。他们用行动做到了“一个志愿者就是一个标杆,一个急救队员就是一面旗帜”。

“医德高尚救人于危难”“心系渔民安危,海上急救显威”“海上救助,医德高尚”“海上救助,情系百姓”“保人民平安,塑白衣形象”……一面面凝聚着渔民兄弟们深情厚谊的锦旗,诉说着急救队员犁海耕涛、航行万里的感人故事。印度驻上海临时代办称赞他们是充满人道主义精神的团队,台湾一渔业公司给他们送来了“情系两岸,救死扶伤”的牌匾。

海上急救队以精湛的急救技术和快速反应能力使伤员得到有效救治,以汗水、心血和果敢打通了海上急救绿色通道,构筑了保障生命的坚强防线,以奋勇拼搏、风雨兼程的精神和无私奉献的品格谱写着海上爱民曲。

江文辉

ALPHA

Panasonic

创世 | 无界



XQG100-P1DL

Design by STUDIO F·A·PORSCHE

源自保时捷设计

注入保时捷设计基因,松下耀世洗衣科技,至简大成



- 轮毂式内筒
- 仪表盘UI设计
- 五点式悬挂避震系统
- 汽车天窗原理自动“呼吸”机门
- 无极阻尼操控旋钮



扫码了解更多信息