

健康快报

夏天吃得越“冰”越易中暑

炎炎夏日,喝上一杯冰镇啤酒或饮料,立即能感到酷暑远去。殊不知,这只是一时的享受,这些披着“冰衣”的美食会影响消化功能,降低抵抗力,让人更容易中暑。

中国保健专家委员会副主任委员、营养学家西木博士说,细胞的代谢和转化必须有酶的参与,人体有几千种酶,几乎所有的生命活动过程,从腺体的分泌到免疫系统的正常运行,都需要酶的参与。

酶在35℃~40℃之间活性最好,在人体体温37℃时最为活跃,60℃以上则失去活性。

如果夏日摄入冰镇食品过多,人体局部的温度短期过低,而此时由于人体一下子无法适应这么低的温度,消化系

统就会首当其冲受到影响,继而影响到全身各系统功能的正常发挥。在炎热夏季,就容易导致中暑的发生。

此外,冷饮通过胃肠的速度要大大快于常温的食物,会越喝越渴。所以说,冰镇啤酒、冰淇淋等这些冷饮,其实是披着“冰衣”的“火球”,它们所含的热量不仅让你的减肥计划失败,还会让暑热更容易侵袭。冷饮并非洪水猛兽,如果适量地吃,慢慢地吃,是不会引起上面所说的那些副作用的。

不同的人群对冷饮的接受程度也不同,体弱、患有心血管疾病的人最好不吃冷饮。婴幼儿由于胃肠功能发育不全,也应少吃冷饮。(新华)



名医名护

做真诚有爱心的“白衣天使”

——记鹤煤总医院法医科护士长郭秀花

当好法医科的护士长的确是件不容易的事。



法
医
科
的
特
殊
性
在
于:

夜间患者多,突发性较强;无理取闹的患者和肇事者较多。鹤煤总医院法医科护士长

郭秀花在这个岗位上以干练的作风、真诚的态度赢得了患者和公安干警的好评。

2004年法医科成立,郭秀花被任命为法医科护士长。为使科室工作能正常运转,她建立健全各项工作制度,狠抓医疗安全,严格执行“三查七对”制度和各项操作规程,使各项工作规范化、程序化、标准化。

坚持原则、不偏不袒是郭秀花的工作作风。一次,有位伤势较轻的患者找到她,想让她开两张陪护证,被她婉言拒绝;还有一位因打架而受皮

外伤的患者,极力要求做不需要的检查,并要求把伤情说得严重一些,她耐心地说服了患者。她在工作中力求公平公正、实事求是地对待患者,但有时却遭受到一些人的恐吓、威胁甚至辱骂。无论受到多大的委屈,她从不与患者发生争执。

工作中,她时刻为病人着想,做到每日四查房。一次,一位因车祸造成脑挫裂伤的患者伤情严重,其家属因担忧鉴定结果和术后护理,硬塞给她200元钱。她将钱退还,并告诉患者家属:法医工作人员绝不弄虚作假,会公平公正地对待每一位患者,请家属放心。患

鹤煤总医院 王水兰

者康复出院后,其家属专门赠送锦旗以表谢意。

为减轻公安干警的工作量,她主动承担了资料复印、盖章等烦琐工作。法医科有一条不成文的规定,即公安干警来办案时,要主动为干警端一杯水,搬一把椅子,积极为他们提供良好的工作环境。

为了使新护士能够尽快适应,她放弃休息时间,手把手地教新护士护理要领,使新护士迅速成长。

郭秀花多次荣获院“优秀共产党员”、“先进工作者”,局“优秀护士”、“首届青年岗位能手”和“局工会工作积极分子”、“五好文明家庭”等称号。

查处假冒保健食品“减肥果”

日前,国家食品药品监督管理局下发紧急通知,要求各地查处名为“减肥果”的假冒保健食品。通知指出,近日,市场上出现一种名为“减肥果”(Superslim)的减肥胶囊,标示保健食品的批准文号在普通市场和互联网上进行销售。经查,这些“减肥果”没有经过国家有关部门批准,属于假冒产品。

国家食品药品监督管理局曝光了此类假冒产品的黑

名单,其中包括:广州有方生物科技有限公司生产的“养生有方减肥果”,香港巴沙健康品研究有限公司生产的“巴沙减肥果”,重庆市黔格医药营销中心生产的“宣姿TM减肥果绿色瘦身胶囊”,海南中兴天然健康食品有限公司生产的“乐采减肥果绿色瘦身胶囊”和广州市燕香生物发展有限公司生产的“减肥果绿色瘦身胶囊”。(据新华社)

世界最小自动注射器产生

据悉,瑞士苏黎世联邦理工大学科研人员日前研制出了世界最小的自动注射器,其针头直径仅为头发丝的五百分之一,可在不损伤细胞的情况下向细胞内注射药物或脱氧核糖核酸(DNA)。

据报道,这个纳米级自动注射器名为“液体显微

镜”,内有一根直径200纳米的针头,在显微镜下启动微型吸管,注射器就可以向细胞内注射药物。苏黎世联邦理工大学科研人员表示,研制出这种纳米级自动注射器是生物学和药物学研究的重大进展,其在医学、化学和材料学领域将有广阔应用前景。(据新华社)

基因诊断可降低出生缺陷率

在天津举行的2009国际生物经济大会上,科技部中国生物技术发展中心近日发布的有关报告表明,我国将利用基因诊断、基因治疗等医药生物技术大幅度降低出生缺陷率。这份报告显示,我国在人口和健康方面存在的问题堪忧,每年出生的近1700万人口中4%~6%有出生缺陷,严重影响民族整体身体素质。为此,我国将广泛应用基因诊断、

基因治疗等医药生物技术有效解决这一问题。

此外,医药生物技术还将在治疗、预防恶性肿瘤和心脑血管疾病,以及艾滋病、肺结核、高致病性禽流感等恶性传染病中发挥作用。这份报告认为,未来十余年内,我国医药生物技术将得到进一步发展,并推动以再生医学为代表的第四次医学革命,促进国人平均寿命进一步提高。(据新华社)

争当小记者 快乐过暑期

自淇河晨报小记者采访团成立以来,小记者采访活动已经成为我市一个亮点,吸引了众多优秀学生的加入,打造了一批批校园小记者新星。今年暑期本报又精心准备了一系列暑期活动。如果想让内向的孩子变得活泼、开朗一些;如果想满足孩子对新闻事件、对记者的好奇心;如果想让孩子能够用自己独特的眼光去观察世界、去发现问题、去关注问题,那就让孩子加入到这个行列吧。在这里,小记者们会有很多机会接触他人以及社会;在这里,小记者们会在学中玩、在玩中学,让孩子过一个快乐而有意义的暑期。暑期招聘具体要求如下:

一、招聘范围

凡学习优良、思想活跃、身体健康、爱好广泛、遵守纪律、积极参加社会实践、关注《淇河晨报》、有一定写作(摄影、绘画)基础的中、小学生,均可申请报名。

二、录取条件:

报名者提供1篇~2篇能反映实际水平的优秀习作和一寸免冠照片两张,经报社审核录取;在正规的报纸、书刊、广播、电视、网络上发表过作品,或在学校以上各类比赛中获得过奖励的中小學生可直接录取。报社审核录取后交费160元。

三、报名方式

1.直接到报社二楼211室小记者活动中心报名。
2.可由学校组织集体报名。
3.可由本报正式小记者推荐报名。

四、待遇

(一)小记者可享受以下待遇:
1.发放小记者证、采访本、小记者帽。
2.免费赠阅一年《淇河晨报》一份(价值138元)。
3.可参加以下活动:
(1)免费为小记者举办知识讲座;

(2)免费组织小记者进行市内采风活动;
(3)优秀小记者可申请跟随报社记者实习;
(4)享受诸多合作单位为小记者提供的优惠或免费服务。
(5)在《小记者家园》专版刊发小记者优秀稿件及绘画、书法、摄影作品。
(6)在《小记者家园》专版免费为小记者进行生日祝福。
(7)不定期对优秀小记者进行评先奖励。

五、报名时间:

7月10日前工作日及周日上午

在学中玩 在玩中学

小记者暑期活动预告 新闻采访知识培训 艺术家教你“能说会道” 跟着专家一起唱 军民一家亲
大家动手学剪纸 探索奥数的奥秘 消防安全夏令营 写作技巧培训 与野生动物亲密接触 我当“图书小馆员”

报名咨询热线:3319180

13033892229

13849202392

联系人:王老师

关老师