[健康教育]

一碗牛肉汤,11人送进急诊室!

不是食物中毒 冬季这些人尤其要注意

随着天气越来越冷,热乎美味的牛肉汤、羊肉汤成了不少人的最爱。然而,近日,江苏扬州大学附属医院急诊科一夜之间来了11名患者,全都是喝了牛肉汤以后上吐下泻、剧烈腹痛。

难道是食物中毒了?

经过一系列检查,医生表示,的确是牛肉汤吃出了问题,但不是食物中毒,而是肉汤诱发了结石病。

原来这11名患者全都患有胆结石,而牛肉汤、羊肉汤、鸡肉汤等这些"肉汤"类的食物中,含有大量嘌呤,非常容易诱发胆结石,同时还会增加肾脏的负担,进而引发肾脏疾病。

不同体质不同补法
冬季进补因人而异

冬季,确实有不少人会在这个时候给自己和家人进补一些有营养、热量高的食物。然而,吃的东西不对,不仅达不到进补的效果,反而会给身体造成伤害。那么,冬季该如何科学进补呢?

进补有食补、药补之分,一般人群可选择适当食补,为抵御外界的寒冷,需要增加机体的产热。

在三大产热营养中,碳水化合物的摄取量可保持在平常水平,同时应适当提高蛋白质和脂肪的摄取量。摄食适量的肉类有较好的抗寒耐冻作用,因而冬季宜多吃一些具有温热性质的肉类。如鳝鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳟鱼、虾、海参、鹅蛋、鸡肉、羊肉、狗肉、鹿肉等。另外,一些含油脂较高的果实也是冬季常食的食物,如、大枣、杏仁、核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻等,但不宜过多,以防发生高血脂症和肥胖病。

在进食上述食物时,要结合自己的体质,适当的有所偏食。

如偏于阳虚者,可适当多进食羊肉、鸡肉等温热品为宜;偏于阴虚者,易上火者,可适当进食鸭肉、鹅肉为好。鸭肉,可滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津。

对于体质偏弱而无明显阴阳偏颇的人来说,可以根据自己身体的实际情况,适当选用一些药食两用的食品,如红枣、茯实、薏苡仁、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等,再配合营养丰富的食品。

专家表示,进补除了要因人而异,更需适度。冬季是心脑血管疾病的高发期,如果进补过度,很容易给心脑血管增加负担,造成不可逆转的严重后果。

河北医科大学第一医院副院长李增宁表示,吃肉过多会引起血脂代谢、血糖等出现问题。另外,吃东西过咸也是诱发心血管疾病的重要因素。

浙江医院中医内科主任杨敏春主任中医师提醒,不是每个人都适合进补,现代人生活条件改善,营养过剩者也比较多见,比如形体肥胖、大腹便便、舌苔厚腻、大便粘滞的人就不适合进补,三高、四高、五高人群的患者进补也要特别注意,要在医生的指导下进行。

此外,冬季是阳气潜藏适合进补的季节,但是阳气入里,一部分人反而特别容易"上火",出现便秘、口腔溃疡、牙龈肿痛、唇干、口干等不适,这些人进补需要慎重,尤其是一些温肾壮阳之品,应当避免。 来源:浙江在线健康

党建项目化、支部战队化、战区赛场化

县市场监管局"市监领跑者"党建品牌助推高质量发展

本报讯(记者 姚晴佩 通讯员 姜毅)"信用赋能,'信'优解忧,常山"红色互动"助燃'信用换信贷'纾困新模式,为全县小微企业和个体工商户整体授信13亿元。"近日,在省市场监督管理局举办的2020年度全省小微企业发展工作专题培训会议上,县市场监管局探索实施的"信用换信贷"纾困工作经验成效作典型发言,分享"常山经验"。

今年以来,县市场监管局党委紧扣党建"三个用来",以打造"市监领跑者"党建品牌为核心,以破解党建与业务工作"两张皮"为切入点,积极探索"党建项目化、支部战队化、战区赛场化"党建模式,努力推动党建和业务工作同频共振、深度融合。

"我们聚焦县委县政府交办工作、市场监管重点工作,已先后梳理确定了19个党建项目。"县市场监管局党委书记、局长陈金龙介绍,这些党建项目包括:辉埠区域环境系统整治提升大决战、县生态园区提质扩容征迁、五联村村委换届选举试点、辉埠镇村级组织换届攻坚、狮子口片区征收等5个县委县政府交办类项目,"支部战队疫情防控"等2个疫情防控与复工复产类项目,"放心·有礼"消费领跑街等12个"放心·有礼"系列项目。

支部战队化,就是每个项目都成立临时党支部,5个县委县政府交办工作类党建项目由局长担任临时党支部书记,其他14个党建项目安排一名牵头科室的中层正职担任临时党支部书记,配备4-5名关联科室的党员为支部成员,开展集中攻坚,集成服务。如在疫情防控中,该局将全县辖区划分为11个战区,每个战区设立1个临时党支部领衔负责,立下军令状,明确责任清单,实行挂图作战。局机关干部全部清零下沉一线,划入各支部战区,由支部书记集中指挥,有效理顺了各战区的领导管理体系,做到责任到人到点,并充分发挥党员先锋作用,带头开展午间、夜间的错时监管,严防监管漏洞。从正月初三开始,连续奋战76天,确保了疫情防控和复工复产双胜利,被县委县政府授予集体嘉奖1次;柴素芳同志获个人嘉奖1次,并被破格职级晋升;李红等4名同志获得"战时指数"优秀党员等荣誉称号。

"当党建项目工作与科室业务冲突时,先完成科室业务工作。"因此,延时服务、周末服务等方式,成为了各党建项目临时党支部的一种新常态。"我们通过走访了解到,一方面,商户缺乏抵押物,导致融资难;另一方面,银行对缺乏抵押物的市场主体想贷,又不放心贷。""信用换信贷"临时党支部书记林芳庆介绍,面对疫情冲击,小摊贩最需要的就是资金的帮扶,为此,该支部积极对接县农商银行定阳支行,一起商讨办法,在柚香城开始了"信用换信贷"的试点探索。

在试点中,该支部构建了商户诚信考评体系,将"八个一"有礼指数、"门前五包"等作为重要指标纳入动态考评,结果提供给银行,由银行制定办法分类授信。如,A级经营户,可给予30万元—50万贷款额度,并执行年利率优惠1%。同样,D级经营户,就不能获得授信。"信用换信贷"纾困新模式得到了县农商行、建行常山支行的高度认可,推出了"纾困贷""放心贷",目前已整体授信13亿元,让广大商户以有礼经营换取低于基准利率、无抵押信用货款等信用红利。

战区赛场化,就是通过建立每月战报"赛场晒绩",项目擂台赛"亮剑争锋",选拔重用"赛场选马"等机制,让各项目支部晒进展、赛成效,形成比拼赶超的浓厚氛围,凝聚起攻坚的强大合力。如在辉埠区域环境整治提升中,被县委县政府授予先进集体,2名党员荣获正面典型。在村级组织换届选举攻坚中,成功实现3个100%;在生态园区提质扩容项目中,提前完成土地征收和坟墓迁移,确保重大招商项目用地交付;在狮子口片区征收攻坚中,率先100%完成了征迁户意向签约、测绘、评估。

党建系列项目的实施,让中层干部当"一把手",独当一面;让党员干部当"主攻手",勇挑重担,进一步加快了干部成长,锤炼了"市监铁军"。截至目前,全局24名中层正职有18名担任攻坚项目的临时党支部书记,全局92名在职党员全部参与各个党建项目,有效将党建与业务融在一起、合成一块。

不仅如此,还有效破解了部门中的"中梗阻"现象。如"企业一站式服务平台"临时党支部针对科室"分头"办,主体"多次跑"难题,由检验检测院牵头,将质标、质评、知识产权、注册登记等科室业务受理通道全面打通,让企业"只需跑一站,办好全部事",平均办理时效提高64%,有效解决了一件事只要涉及2个以上科室就难办、就办不好的怪现象。"小丫代跑团"临时党支部则在众卡物流产业园、麦迪森数字经济产业园等重点园区开通了"专办钉钉群",提供企业"点单",在线"接单",全程代办的服务模式,推动"最多跑一次"向"最多说一次"升级。

在上月举行的全县机关党建品牌擂台赛上,该局"市监领跑者"党建品牌荣获一等奖。陈金龙表示,"今后,我们将继续领跑,不仅我们的党员干部要领跑,还要带领全县小微企业和广大个体工商户一起领跑,这是我们每一个'市监领跑者'做出的庄严承诺。"

[生活妙招]

如何安全食用冷冻冰鲜食品?这里有份正确"打开方式"

来源:新华社客户端