

营养快餐

松花蛋不宜存在冰箱内

松花蛋营养丰富,特别是其蛋白质性质有显著的变化。每100克松花蛋中,氨基酸总量高达32毫克,为鲜鸭蛋的11倍,而且氨基酸种类多达20种。松花蛋有独特风味,能刺激消化器官,增进食欲,并可中和胃酸。由于松花蛋的蛋白和蛋黄中含有大量碱性成分,吃松花蛋时要放点醋,可中和其中的碱,使胃免受刺激。

松花蛋不要放在冰箱里储存。松花蛋是用碱性物质浸制而成的,蛋内包含水分,放在冰箱内储存,水分就会结冰,影响松花蛋原有的口味;吃不完的松花蛋,宜放在塑料袋里密封保存,可存3个月风味不变。

发芽大蒜抗氧化活性强

人们将大蒜用于药用用途已经有数千年的历史,食用大蒜或服用含有大蒜提取物的营养补充剂通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式。

近日,韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院研究发现:发芽的大蒜比新鲜的大蒜更加有益心脏健康,含有更多的抗氧化成分。发芽5天的大蒜,其抗氧化活性要强于新鲜的大蒜。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

春节临近,燃放烟花爆竹再次成为人们关注的热点。近5年来,北京市因燃放烟花受伤患者人数明显下降,而外埠患者比例却逐年提高。请关注——

燃放烟花爆竹如何远离伤害?

本报记者 李颖

打破砂锅

在近日同仁医院召开的“2015年北京同仁医院烟花爆竹伤医疗救治新闻发布会”上,同仁医院院长伍冀湘介绍,2015年是北京市燃放烟花爆竹“解禁”后的第10年。近几年来,由于北京市政府大力加强了烟花爆竹的安全生产管理,从生产源头、销售环节、到安全燃放,以及致伤人员的救治等多方面严抓共管,使得每年烟花爆竹致伤人数量增加趋势得到了有效遏制,北京市患者数量逐年下降,但外埠患者比例逐年提高。

“由于北京地理位置临近河北、天津、内蒙古、辽宁等地,所以很多燃放烟花爆竹致伤的患者常会送到同仁医院救治。”同仁医院党委书记王宁利指出,在救治中发现,外埠患者普遍伤情较重,眼破裂伤、眼内容物脱出、伴中度及以上烧伤患者比例明显高于北京本市患者,去年唯一一例眼球摘除的患者就是来自河北。

“要想真正降低烟花爆竹造成的伤害,必须京津冀一体化。”北京同仁医院眼外伤科主

任卢海教授指出,尽管北京加大了整治力度,但尚未形成联动。

燃放烟花必须有危险意识

卢海强调说,每年都有很多儿童被爆竹炸伤。“遇到儿童伤员是最让医务人员心痛的。”据统计,北京市烟花爆竹致伤患者中,约有15%—20%为未成年人,外埠患者中的儿童比例更高。近年救治的河北烟花爆竹致伤人员中,1/3是未成年人。“仅去年春节,河北就有17名儿童炸伤,最小的患者仅4岁。”

谈到烟花爆竹对儿童的伤害,卢海表示痛心:儿童的危险意识尚未建立起来,好奇心又强,而且喜欢把爆竹放在玻璃瓶、可乐罐里,一旦爆炸,不但有爆竹伤还有异物伤。

很多大人放鞭炮的时候喜欢叫着孩子出来看,尤其是在放烟花的时候,可是这个时候往往是比较危险的。很多例子说明,鞭炮的位置摆放会有很多情况发生,不可预知,此刻不如让孩子远离这种危险,烟花还好,尤其

是鞭炮,威力大的时候就连大人都不知道,何况是带着孩子一起,可想而知会有很多潜在的危险存在。

卢海透露,“在过去禁改限的9年里,重伤及复合伤是重点。”北京市明令禁止燃放礼花弹,很多人就从北京周边地区的路边摊上购买,最多见的是劣质烟花造成的伤害。

一旦炸伤切记“四个不要”

“尽管患者数量逐年下降,但同仁医院却不曾有丝毫懈怠。”同仁医院新闻发言人、副院长王宇表示,为加强春节期间的救治力量,医院在2015年除夕夜,重点加强了眼爆炸伤救治力量。

王宇强调,遇有重伤、复合伤患者时,眼科将与急诊科、耳鼻咽喉头颈外科、口腔颌面外科、内科、外科、神经外科、骨科等科室进行联合治疗。

专家提醒,眼睛被炸伤后,千万不能用水冲,因为水容易使鞭炮中的化学物质产生反应,造成眼部酸碱烧伤;也不能用手揉眼睛。

正确的方法是用干净纱布将受伤的眼睛(伤口)遮住后,尽快去医院就诊。

卢海还提醒,一旦发生炸伤后,切记四个“不要”:第一,不要自己用清水清洗眼睛。第二,不要处理或压迫包扎已被炸裂的眼球。因为在压力下,已破裂的眼球的眼内容物可以脱出,医术再高超的医生,对已大部分眼内容物脱失的眼球,也无能为力挽救,只能遗憾地行眼球摘除术。第三,不要舍近求远,要就近诊治。第四,不要喝水、吃东西。严重受伤后可能需要接受全麻手术,术前必须禁食禁水6小时以上。

预防炸伤远胜于治疗

伍冀湘表示,受伤后的救治只能算是亡羊补牢。关键在于大家要提高防范意识,在燃放烟花爆竹时注意安全,不要让“乐极生悲”发生在自己身上。

那么应该怎样预防被烟花爆竹炸伤呢?首先,燃放烟花爆竹必须在空旷、无易燃物、避免高压线的室外进行,不允许在人流密集、繁华街道燃放,并观察周围行人和车辆,儿童燃放时必须要有大人在一旁监督,不要

为了锻炼小孩子的勇气,就让孩子去;对于未燃烟花爆竹,千万不可冒失凑近瞧看,更不能徒手拿起来观看,一旦接近或者拿到手里晃一晃就会发生爆炸;这时,应该让熄火的烟花爆炸静置15分钟后,再进行处理,最妥当的方法就是直接用水浇灭,不再燃放,以免意外发生。

其次,在燃放烟花爆竹时,尽量选用导火线长的烟花爆竹,采用香点燃,切忌用打火机直接点燃,同时,在点燃的时候,人应该侧身,一手捂住靠近烟花爆竹的耳朵,一手拿香进行点燃,整个人应该做好随时撤离的意识,以免突然爆炸,尽量减轻伤害。

伍冀湘说,就是想给爸爸妈妈们一个提醒,要好好地保护自己的孩子,让他们远离那些潜在的危险。过春节是一件非常开心的事情,同时也是团圆的象征,这样的日子需要幸福和开心,而不是那些处处随时可能出现的危险,防患于未然总比事后追悔莫及的多。

科学过大年③

别让“黑心”将“通心”变“堵心”

李志勇

茶余饭后

心脏支架本来是心脏疏通通道的,但因为种种原因,在少数“黑心”医院和医生手中,这为人“通心”“顺心”的神器反而让患者变得“堵心”“寒心”。

有些本来不必使用支架的患者被“忽悠”装上了支架,本来只用装一两个支架的患者,被“忽悠”装了更多的支架。国内一些只是患了心绞痛的患者被装上了支架。心脏支架的滥用,不仅严重危害了患者的身体健康,而且浪费了患者的金钱。

更为严重的是,这种少数人的“黑心”行

为严重污染了医德医风,抹黑的是整体医护工作者的形象,使医患群体矛盾、误解加深,给整个社会带来不稳定因素。

究其根本,是心脏支架在生产、销售和使用的环节缺乏管制和标准,从而导致心脏支架的暴利,而为了暴利,一些人不惜抛弃责任、道德,甚至法律于不顾。

解铃还需系铃人。既然是因利而起,那就必然要因利而消。首先要理顺支架定价机制,各部门协作切实调研支架价格,给出企业合理的利润空间,将其中的水分挤出去,打压采购腐败空间。而卫生行政监管部门要严厉查处医生收取回

扣等违法行为,落实监管效力。同时,必须坚决改变医院现有的“以药养医”“多创收多提成”制度,让医院卖支架撑不了钱,切断医生和药品、器械之间的利益链,促进合理用药、手术。

此外,对安放支架等类似的治疗可制定更加严格、更加具体的标准。应不应该安支架,安多少个支架,很多情况下都是医生一句话。但现在,国内有些医院引进通过测试患者血流准确判断一个人心肌是否正常的标准,有的医院使用这一标准后,支架病人减少三分之一。虽然目前费用仍较高,但不失为一种解决方法。

一个支架虽小,但它撑起的是患者的生命健康,架起的是社会和谐和幸福的桥梁。不能让少数“黑心”者,污了白衣天使的整体形象,更寒了广大消费者的心。

(据新华社电)



近日,扬州大学建工学院路上寒假返乡路的女大学生们都收到了一对“平安”锦囊,里面有简短的回家安全常识以及遇到紧急情况的处理知识等。刘乔木 徐婷摄

CNR 长春轨道客车股份有限公司
中国北车 CHANGCHUN RAILWAY VEHICLES CO.,LTD.



- 春节将至,家人团聚总是中国人最淳朴的期盼。
- 作为中国高端轨道交通装备制造业的领军企业,长客股份公司始终致力于高速动车组的研制生产,产品遍及全国。
- 长客股份公司的高速动车组采用国际顶级的智能化感应系统,一列车多达2592个传感器,时刻确保人、车安全。

- 2592个传感器,遍布动车组肌体各个关键部位,实现了动车组监控无盲区覆盖。
- 2592个传感器,灵敏感知动车组各部运行状态,实现了动车组的实时监控。
- 2592个传感器,第一时间传递动车组各部工作信息,实现了动车组的信息通畅。
- 2592个传感器,确保准确分析动车组的各种故障,实现了动车组的集成化智能诊断。
- 为乘客提供安全高效、温暖舒适的乘车体验,始终是长客股份公司的追求与心愿……