



市卫生监督所开展监督检查保障观影人员健康 7家影院均按防控指南落实防疫工作

通讯员 颜俊男 记者 章芳敏

本报讯 近日,市卫生监督所工作人员根据电影放映场所恢复开放疫情防控指南,对我市各大电影院开展监督检查。

据了解,我市电影院自7月25日开始对外营业以来,市卫生监督所就组织开展了专项检查,保障广大观影人员的健康权益,助力电影行业稳步复苏。

市卫生监督所监督员重点检查了电影院公共区域是否落实消毒工作、集中空调通风系统是否清洗消毒和卫生学评价报告、从业人员是否持有健康证情况及现场防控防疫物资筹备、应急预案等方面。

检查结果显示,我市7家电影院均按防控指南落实防疫工作,入口处设有测温登记台,做好每场次消毒工作并进行消毒登记,开放前对空调进行清洗消毒并自检,有序稳步地复苏影

视产业。对于检查中发现的不足之处,卫生监督员现场给予指导,提出整改意见,要求相关负责人务必重视并坚决落实整改工作。



夏天吃西瓜 有讲究

夏天吃西瓜,快乐无限大。但如果方法不对,吃瓜这件小事,可能就会变味儿。

据联合国粮食及农业组织公布的数据:2018年,中国西瓜产量约为7927万吨,出口量约3万吨。我国已经成为世界上最大的西瓜生产国和消费国。

西瓜的含水量在90%以上。除了水分含量极高,西瓜还含有蛋白质、糖、钙、磷、铁、钾、果糖、维生素A、维生素C、茄红素以及人体必需的多种氨基酸。西瓜的热量其实没有大家想象的那么高,100克瓜肉热量约27千卡,即便是减肥的小伙伴,也不是说就当不了吃瓜群众。

《中国居民膳食指南(2016版)》建议,每天食用新鲜水果200克-350克为宜。大家可以参考这个量。西瓜的升糖指数GI为72,属于高GI水果,意味着你吃一块西瓜后,血糖上升的速度会很快。因此,糖尿病患者还是得悠着点儿。

什么时候吃西瓜最合适呢?最好是在两餐之间。夏天,有的朋友喜欢用半个瓜来代替一顿午餐或晚餐。这是不对的,水果不能代替正餐。西瓜虽好,只适合用来加餐。而且,不要指望光吃西瓜不吃餐能减肥,因为西瓜不仅糖分含量高而且易吸收。此外,消化不良者、感冒初期、口腔溃疡、肾功能不全者,都不宜过量食用。

在此特别提醒大家,切瓜前一定要先清洗一下西瓜和刀具。在条件允许的情况下,专家强烈建议你准备专门切西瓜的刀具和案板。生熟分开,避免污染。

来源于 健康中国



寻匠人 悟匠心

近日,人民小学五(2)班的学生到西城街道周塘经济合作社德茂塘分社,开启寻匠人 悟匠心之旅。

在负责人带领下,大家走进企业生产区域,只见操作人员左手举着面罩,右手拿着点焊机,小心翼翼地对厚度小于4毫米的材料点焊。

通过此次活动,学生们从一个个精致的汤婆子成品中,体会到工匠精神。

通讯员 陈华靓 记者 潘燕佳 摄

结石患者扎堆发作 竟是天气惹的祸

记者 李梦楚 通讯员 徐伟

本报讯 近期,市一医急诊外科接诊的患者中,有三分之一是泌尿结石患者。尤其是后半夜,泌尿结石患者更是扎堆发作。从多年的急诊情况看,每年夏季都是泌尿结石的高发季。

市一医急诊外科医生应伟鼻介绍,夏季泌尿结石高发,首先是因为天气炎热,人体大量出汗,水分补充不足,尿液浓缩使晶体沉淀形成,最终形成结石。

其次,夏季日照时间长,人们又大多穿短袖、短裤,身体长时间暴露于阳光下,遭受紫外线照射,导致体内维生素D和维生素A合成增加,促进了肠道对钙离子的吸收。这样一来,尿钙

的排泄也随之增多,从而增加了尿路结石形成的概率。

第三,夏季很多人喜欢喝啤酒、吃夜宵。啤酒中含有较多的草酸钙和鸟核苷酸,这两种物质都会促进结石形成。吃过多的动物蛋白,也会导致尿钙和尿酸含量增加,枸橼酸盐(尿石的抑制物质)含量减少,增加尿路结石形成的风险。

尿路结石好发于长时间在高温环境下工作的人,如野外工作者、建筑工人、搬运工人、厨师、室内高温工作者。应伟鼻介绍,尿路结石的主要症状是突然发生的急性肾绞痛,老年女性还常伴发肾盂、肾炎等严重的泌尿系统感染。

应伟鼻提醒,要预防泌尿结石,最佳方法就是养成良好的饮水习惯(以

纯净水和白开水为主,少喝矿泉水),保持每日尿量在2000毫升-3000毫升,睡前、早起时加饮水。

若已有结石,建议清淡饮食,不要摄入过多动物蛋白,多吃蔬菜,但含有草酸的苋菜、竹笋、菠菜、花生、杏仁、海鲜等要适量。此外,还可适量食用柑橘类水果,增加尿中柠檬酸钾的含量,起到有效预防结石的效果。

要注意的是,正常人体的输尿管平均内径约6毫米,虽然有一定的伸缩性,但直径大的结石很难通过。当结石直径过大时,即使大量饮水形成大量尿液,也不可能将结石冲刷到体外,反而会堵塞尿路形成肾积水。在这种情况下,患者应及早就医,在专业医生指导下采取相应治疗手段。



永康日报 早教

2020 预报名

秋季托班

预存 500元 抵扣 1000元

此活动仅限新会员参加,每位幼儿只可抵扣一次
优惠需在2020年底前使用

活动截止时间: 2020年8月28日

咨询电话: 15167976630 (璐璐老师)

地址: 永康市望春东路88号永康日报社三楼

