

# 永康二中新生军训开营

本报讯(通讯员 吴慧颖) 8月19日,永康二中教育集团本部校区举行2023级高一新生军训开营仪式。

仪式上,来自高一(1)班的新生吴予瑞代表全体学生表决心:定会服从命令,听从指挥,磨炼意志,绝不退缩,展现二中学子风采,逐梦起航。

教官徐剑代表全体教官向全体师

生作出承诺:一要比决心,二要比气势,三要比氛围。在动员讲话中,他鼓励全体学生好好军训,载誉而归。

该校副校长姚波浪殷切希望学生们在深入、持久、生动的爱国主义宣传教育中,将爱国主义精神扎根心间,根植中国,放眼世界;在新的学习征程上,勇于挑战,敢于面对挫折,勤奋学

习,积极进取,坚定信念,到达理想的彼岸。

各班在教官带领下,精神抖擞地接过各自的旗帜。

永康二中校长李冰宣布开营。

好的开头是成功的一半,相信二中学子在本次军训中必将全力以赴,收获青春蜕变的成长。

## 夏吃豆胜吃肉 你吃对了吗

夏季是各种鲜豆丰收的季节,也正是夏季吃豆胜似吃肉传统养生的好时节。豆子真有那么大价值吗?又该怎样吃才营养呢?

补充钾和多种维生素

夏天出汗多,不仅流失水分,也会流失维生素和矿物质。

而毛豆、豌豆、荷兰豆、豇豆、四季豆和扁豆等夏季盛产的鲜豆,正是维生素和矿物质的良好来源。这几种豆每百克的钾含量都在100毫克以上。其中豇豆和毛豆每百克的钾含量分别高达332毫克、478毫克。

以上几种豆富含的维生素含量,在各大类蔬菜中都属于较高的。其中豌豆每百克的维生素含量高达0.43毫克。

除了毛豆和豌豆,其他几种豆的能量很低,每百克只含20千卡-30千卡,对于控制体重的朋友来说,可以放心地用它们来补钾、维生素等。

营养吃法各不同

毛豆。毛豆是在大豆八成熟左右采收的,口感鲜、脆、甜,除了钾含量超高,镁含量也较丰富,每百克高达70毫克。

推荐吃法:煮毛豆。首先,撒点盐搓一搓,再用清水洗一洗,去除绒毛和污垢;其次,趁沸水下锅,然后维持不沸状态煮5分钟-6分钟,等豆荚裂开,就算煮好了。这样煮的毛豆口感更甘甜,不过它每百克的能量高达131千卡,如果要控制体重就必须少吃。

豌豆。豌豆属于杂豆,其碳水化合物含量较高,每百克含21.2克,比土豆的含量(17.8克)还要高,能量跟大米饭相当,因此可以替代部分主食,如直接煮熟吃或掺入大米做成杂粮饭吃。

其他鲜豆。都属于杂豆,除了钾、维生素含量较高外,它们的蛋白含量也较高,每百克含量在2.0%-7.4%之间。需要说明的是:它们所含蛋白跟大豆一样,也属于优质蛋白,吸收利用率高,是其他蔬菜和谷物都无法比拟的。

推荐吃法:当菜炒。可以单独炒,也可以搭配肉类或蔬菜蒸、煮、炖、炒。常见菜有豌豆炒香菇、清炒荷兰豆、麻酱拌豇豆、扁豆炒肉丝。

吃鲜豆时注意三点

一是痛风患者也能吃。人们常说豆子嘌呤含量高,痛风患者不能吃。事实上,是干黄豆嘌呤含量高,鲜豆嘌呤含量却不高。如四季豆每百克的嘌呤含量仅为277.7毫克,属于典型的低嘌呤食物,所以痛风患者也完全可以吃。

二是做熟透才能吃。豆子中含有皂素、植物血凝素,摄入体内容易引起食物中毒,引发恶心、呕吐等胃肠不适症状。然而,加热可以破坏皂素、植物血凝素,所以只要将豆子彻底做熟,使其失去原绿色,就可以避免中毒了。

三是烹调要少油少盐。很多人吃鲜豆,都喜欢吃干煸的,但是如此烹调很高油,最好还是煮后凉拌,或者少放油急火快炒。如果觉得单独炒味道单调一些,可以搭配酸酸甜甜的西红柿炒,或者用浓香的麻酱拌,以及用鲜香的肉丝炒。

鲜豆作为蔬菜,建议搭配其他蔬菜吃,每天吃300克-500克,因为不同蔬菜营养各有优势,所以吃得多样才能使营养摄入均衡。(市科协供稿)

## 集市行乐

日前,古山镇中心幼儿园举办了一场别开生面的集市活动,旨在培养孩子的动手能力、创造力、社会交往能力等,让他们展示在寻匠迹、赏匠艺、习匠技课程中学到的技能的同时,与家长分享创意和成果。

编织、扎染、造纸、面塑 在百工集市上,孩子们扮演起小小的创客,充分展示自己的才艺和创意。

(古山镇中心幼儿园供稿)



## 市中医院提醒尿路结石患者 勿因一时大意酿成脓毒血症

老陈是一名尿路结石老病号。前几年治疗康复出院后,他定时复查随访,饮食生活习惯好,加上中医药调护,复查各项指标均正常。

近两年,老陈渐渐疏忽随访和中医调护,饮食生活习惯也有所放松。近日,他突然右腰腹部胀痛不适,到市中医院就诊,被确诊为尿路结石复发导致的脓毒血症。经手术和中西医结合治疗,老陈一周后康复出院。

随着生活水平提高和饮食结构变化,尿路结石的发病率有增长趋势。那么,尿路结石患者要注意那些呢?

重视病因诊断

尿路结石的病因涉及代谢、遗传、解剖、饮食、环境、感染等,尽可能明确病因诊断,为预防、治疗提供个体化方案。

精准治疗

(1)针对病因治疗。

(2)充分平衡原发病与并发症的轻重缓急,急则治标,缓则治本。

(3)合理选择手术方式。目前治疗结石的方法种类繁多,碎石设备更新换代层出不穷,常见的有体外冲击波碎石术、输尿管(硬、软)镜碎石取石术、经皮肾镜碎石取石术及腹腔镜切开取石术等,根据病例个体化治疗。

(4)注重中医药多手段治疗。尿路结石类型众多,大部分适合保守治疗。中药及中医适宜技术辅助治疗,无论在中药排石、肾绞痛缓解及术后快速康复方面都能起到显著效果。

中医辨证施治,大致分以下四型:

- 1.下焦湿热型。治法:清热利湿,通淋排石。方药:石韦散加减。
- 2.肝郁气滞型。治法:疏肝理气,利水排石。方药:沉香散加减。
- 3.瘀血阻滞型。治法:行气活血,

通淋排石。方药:桃红四物汤加减。

4.阴血亏虚型。治法:滋阴养血,通淋排石。方药:六味地黄丸加减。

中医适宜技术:针刺疗法、艾灸疗法、耳穴埋豆、揸针埋针、穴位贴敷、中药热奄包、拔罐疗法、中医定向药透等。

提高认识 注重随访预防

尿路结石不仅发病率逐年增长,且复发率极高,是一个终身性疾病。

市中医院提醒:每个尿路结石患者及家属要对疾病的危害和防治有正确的认识,做到终身随访。

(市中医院供稿)



## 孩子患上抑郁症 家长做法很重要

在日常工作中,我们发现越来越多的孩子小小年纪就表现出不同程度的抑郁迹象。日前,市三院专家这样说,但许多父母,包括孩子自己并不知道,一度以为只是不开心,只是性格懦弱、不爱说话而已。直到学校发现问题,要求家长带去看医生时,才知道孩子已被抑郁情绪困扰多年。

世卫组织对抑郁症有严格明确的诊断方法。以下是家长在生活中可以观察到的抑郁症最突出的症状表现:

在身体上,饮食变得不规律,体重快速上升或下降,睡眠紊乱,嗜睡或早醒,精力明显不足,常有头痛、胃疼或胸闷等。

在行为上,身体症状带来的疲乏无力会影响基本日常活动。如起床、洗脸刷牙、穿衣服都需要花很长时间。

在认知上,注意力不集中、健忘,思维变得迟钝、消极,判断力下降,容易做出伤害自己或他人的行为。

在自我认识上,感觉自己和以往或周围人不一样,会频繁对自己做出片面极端的负面评价,甚至愧疚自责,绝望自杀。

在人际关系上,受到身体不适、情绪低落、行动乏力、认知消极等各方面影响,出现寡言、退缩和自我封闭现象。

孩子得了抑郁症,家长该如何帮助他呢?

1.避免希望一次性解决的心态。家长要给予孩子足够的耐心与包容,帮助孩子度过黑暗时期。

2.了解抑郁症,接受心理教育。如果家人接受心理教育,主动参与治疗过程,孩子更容易减轻症状,缩短住院时间,甚至一年内的复发率可减少50%。

3.协助治疗。重度抑郁症需要通过服药减轻症状,同时可接受心理咨询或心理治疗。

4.保持心态平和。孩子得了抑郁症,父母不必太过重视,以平和心态待

之即可。

5.建立健康边界。尊重孩子的隐私和个人空间,允许生活中的小事交给孩子自己决定,提升他的自我效能感和价值感。不过要防止孩子病情恶化藏药顿服的行为。

6.给予情感支持。抑郁症患者常常会认为患抑郁症是自己的错。当他感受痛苦时,我们认同他的感受不好,但可以向他说明这并不是事实。

抑郁症是一种疾病,我们对待抑郁症的态度,应该像对待其他疾病一样,去正视它,尽早确诊,配合治疗,对患者多关心、支持与鼓励,帮助他好转和康复。

通讯员 周妙珍

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
24小时开通

走近科学  
永康市科学技术协会  
特约栏目