

荔枝好吃但要当心“荔枝病”

本报讯 近日,市一医院内分泌科接诊了一位“荔枝病”患者,20岁的小何吃了大量荔枝后出现头晕、乏力、心慌的症状,家人急忙将他送到医院就诊。

接诊医师郭静芸仔细询问后了解到,小何前一天晚上睡得迟,起床后已临近中午,没什么胃口吃饭,看到桌上的新鲜荔枝后按捺不住,一下子就吃了一大盘,于是就出现了上述症状。

现代医学已经证实,“荔枝病”其实是低血糖惹的祸。那么问题来了,既然荔枝那么甜,又怎么会引发低血糖呢?

什么是“荔枝病”

空腹情况下大量进食荔枝,有可能引发低血糖反应,出现头晕、乏力、心慌、脸色苍白、眩晕、昏厥等低血糖症状,严重者会出现四肢厥冷、脉搏细数、抽搐、呼吸困难、血压下降甚至死亡,这就是“荔枝病”。

郭静芸介绍说,当空腹时,身体处于血糖偏低的状态,而短时间内摄取的大量糖分会刺激胰岛素迅速分泌,其所产生的降糖作用,对空腹的低血糖状态来说

无疑是雪上加霜。此外,荔枝中含有次甘氨酸A和 α -亚甲环丙基甘氨酸,会使人体对于低血糖的调节能力减退,从而加重低血糖可能导致的症状与危害。

两类人群要谨防“荔枝病”

近年来,国内外一直有关于儿童得“荔枝病”甚至死亡的报道。儿童正处在生长发育期,肝糖原和肌糖原储备不足,低血糖发生时没有很好的防护机制。而对于患有糖尿病的老年人来说,糖耐量原本就不正常,大量进食荔枝后,体内勉强依靠药物来维持的血糖平衡再次被打破,使得低血糖发生时,情况更加凶险。

“荔枝病”如何处理

一旦怀疑得了“荔枝病”,应立即停止食用荔枝,并饮糖水,注意休息,通常片刻后症状就能有效缓解。但如果症状重,或者病情变化

快,应在上述处理的同时立即送往医院诊治。

科学吃水果,不必太慌张

“荔枝病”听起来可怕,其实是一种少见病,仅有少数人可能发病。记住不要空腹或者饥饿状态下食用荔枝,也不要一次食用过多,适可而止最为关键。并且要注意选择合理的进食时机,建议放在两餐之间,避免因进食大量荔枝而放弃主食,或者空腹进食大量荔枝的不良饮食行为。

(通讯员 鄢子腾)



夏季养生重在养心养阳

本报讯 伴随着烈日和蝉鸣,夏天又如约而至,又到了可以大快朵颐啃西瓜、喝冷饮来消暑的时候了。在解暑降温的同时,也千万要当心,不要误伤了自身的阳气。夏季是一年中阳气最旺盛之时,也是人体阳气最易损伤的时候,夏季养生除了养心之外还应重在“养阳”。

养阳行为要避免:

熬夜伤阳:长期熬夜,过度的体力、脑力劳动等会耗气伤阳,造成肢体倦态、精神不振、表情淡漠、不思饮食、频频欲睡。

过食寒凉:过食寒凉容易使得寒邪直接伤中,脾胃之阳耗伤容易腹痛腹泻、呕吐呃逆、不思饮食等,已有心脑血管等基础疾病的人群更不应忽视大意。

冒雨涉水:夏季多雨水,长

时间冒雨涉水很容易使得寒湿之气进入人体,损伤阳气,引起发热、腹泻、呕吐等疾患,同时也为风湿性关节炎、类风湿关节炎等疾病埋下病根。

过汗伤阳:夏天暑湿为患,气温过高,长期在户外从事重体力劳动易大量出汗,过度出汗易损伤卫阳,使得阳气随汗液蒸发而脱失。

过用冷气:出汗后吹冷风或空调温度太低,人体卫气不固,就会损伤人体的阳气,尤其是腰背部。

养心养阳正当时

忌食寒凉、壮阳护心:依据“春夏养阳”的规律,可选用助生阳气的饮食,如当归、羊肉汤等。另外,夏季饮食也要以护心为主,心在五色上对应红色,如红枣、赤小豆等。

静心养阳:夏属火,对应五脏之心,阳极阴生,阴气居于内,则心旺肾衰。阳虚体质的人体内阳气不足,情绪会消沉,要注意情志变化与调节,“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减;不可以热为热,更生热矣”,说的就是心静自然凉。

多动补阳:夏季多进行一些活动,有利于激发自身阳气的运行。早晨是最佳锻炼时间,早上阳气开始由体内传于体外,这时候锻炼,可增加阳气的兴奋,使人一整天里精神充足。

艾灸扶阳:艾为纯阳之物,艾叶苦辛、生温、熟热、纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿,暖子宫,以之灸火,能透诸经而除百病。

(通讯员 梁艳梅)

健康小知识 (四十五)

孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月开始合理添加辅食。

母乳是婴儿最适宜的天然食物,具有任何替代食品无法比拟的优点。母乳含有婴幼儿所需要的全部营养素,各种成分比例适当,适合宝宝的生长发育;含有大量的免疫活性物质,能够帮助婴儿抵抗疾病;母乳喂养还能够增进母子感情,同时促进母亲的健康恢复。

一般情况下提倡母乳喂养,从孩子出生后1小时内就应开始母乳喂养,并坚持到2岁或2岁以上。随着孩子的成长,6个月以后,母乳不能完全满足其营养需要,应适时适量添加辅食。

典型误区

一、配方奶粉可以代替母乳。

母乳是婴儿最理想的食物来源,它不仅含有婴儿所需的全部营养,而且无菌、经济、温度适宜、喂养方便、容易消化,含有的抗体能够增强婴儿的免疫力,这些都是配方奶粉所无法替代的。除了母亲患有乙肝、艾滋病、活动性肺结核等传染性疾病,服用抗甲状腺药物、抗血凝药等,以及心脏病等不适宜母乳喂养者外,都应该尽量采用母乳喂养。

二、哺乳会影响体形。

这是一些年轻爱美母亲的担忧,生怕哺乳后身体发胖、乳房下垂而影响了体形,因此拒绝哺乳。其实这是不必要的担忧,怀孕之后,随着激素的变化,无论是否采取母乳喂养,乳房都会有所改变。母乳喂养不但不会影响体形,还能促进产后身体复原和体重减轻,只要佩戴合适的胸罩,可以使乳房在断奶后基本恢复原来形状。

三、辅食可吃可不吃。

有些母亲认为辅食只是辅助而已,吃不吃无所谓。其实不然,随着孩子的成长,在6个月之后,母乳已经不能满足其能量和营养素的需求,辅食除了能满足婴儿生长发育的营养需求,同时锻炼其胃肠道功能和咀嚼能力。添加辅食应当遵循及时、足够、安全、适当的原则。

建德电大 2020 年秋季学历教育招生简章

浙江广播电视大学建德分校始建于1979年,隶属于教育部直属高校——国家开放大学(原中央广播电视大学)办学体系,是建德市内唯一一所国民教育序列的公办成人高校。

学校座落于新安江街道电大路88号,校园占地5909平方米,建筑面积5050平方米,建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系,已为建德经济建设和社会发展培养大中专毕业生近万

人。学校现有在编教职工23名,外聘兼职教师10余名,大专科在读生800余人,是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。

热忱欢迎有志者踊跃报读!

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学制	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	1.身份证原件(正反两面)电子版1份及复印件;2.毕业证原件电子版1份及复印件;3.1寸蓝底免冠照片2份。	1. 78学分毕业,110元/学分;2. 录取建档费200元/生;3. 教材费1200元(多还少不补)		2.5年—8年
		会计				
		经济学				
		保险学				
		广播电视学				
		工业工程				
		信息安全				
		市场营销				
		计算机科学与技术				
		旅游管理(国际酒店方向)				
		旅游管理				
		金融学				
		国际经济与贸易				
		法学				
		社会工作				
南开大学网络教育学院	本科	金融学	1.身份证原件及复印件(正反两面);2.毕业证书原件及复印件;3.电子注册备案表电子版。	1. 80学分毕业,105元/学分。2. 照片采集费30元。3. 教材费600元。		2.5年—5年
		国际经济与贸易				
		法学				
		社会工作				
		汉语言文学				
		视觉传达设计				
		工商管理				
		会计学				
		财务管理				
		人力资源管理				
		行政管理				
		物流管理				
		电子商务				
		物联网工程				
		药学				

报名地点:建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。咨询热线:64722899 64721306 64728809

搬迁公告

为方便客户和解决停车难问题,建德市二手车交易市场和建德昌炎机动车辆登记服务站搬迁至新安江新衢路108号市交警大队右侧建德昌炎起亚4S店二楼,为市民提供新车上牌、二手车交易、过户、车辆选号、查验、制证等一站式服务。

地址:新安江新衢路108号
咨询电话:0571-64799189

遗失启事

章利生遗失集体土地建设用地使用证,证号:建集建(90)字第1611290号,声明作废。