

帮血管安全过冬

血管应该是最不喜欢寒冷的器官之一,心脑血管疾病在冬季高发足以说明这点。中国慢性病前瞻性研究项目公布的一组数据表明,我国冬季心脑血管患者死亡人数比夏天高 41%。在冬季,正确预防心脑血管疾病不容忽视。

心血管病成高死亡率首因

《中国心血管病报告 2014》显示:我国心血管病人数为 2.9 亿,估计每天心脑血管死亡 9590 人,每 9 秒就有 1 人死于心血管病,每 5 例死亡中就有 2 例死于心血管病,约占居民疾病死亡率的 40%(50%)。

动脉粥样硬化性心血管疾病(简称动脉疾病)目前已成为我国居民的首位死亡原因,且我国心脑血管患病率、病死率处于逐年上升趋势。而到了冬季,温度降低,会刺激人体血管收缩,痉挛,促使心率加快血压升高,心脏负荷增加,对于本身就患有心脑血管疾病的人群来说,寒冷天气还可能诱发血管壁斑块破裂形成血栓,导致急性心血管事件发生或病情恶化。

对于冬季高危人群的疾病防护,专家建议:老年人应根据自身健康状况及运动习惯选择合适的运动项目,量力而行,科学健身,比如特别冷时应尽量在室内锻炼,如身体不适也不要逞强,应积极休息避免疾病加重;心脑血管疾病患者应根据医院提供的康复训练计划表进行健身,并定期监测病情。在运动时间方面,尽量选择温度较高的 10-16 点之间。对于普通人群而言,专家表示,冬季室内外温差大,血管因温度剧烈改变而收缩或舒张,可能引起血管神经性头痛,因此大家要注意预防温度骤变,出门时注意保暖。

此外,还应保持规律作息,充足睡眠,合理饮食以及适当锻炼,提高机体免疫力。

开给血管的 3 道营养餐

为了帮血管安全度过这个“多事之冬”,专家向大家推荐了以下食谱,不妨试试。

1. 兰花秋耳炒香干
原料:西兰花 100 克,水发木耳 30 克,香干(豆腐干)30 克,红柿子椒 20 克,蒜 3 瓣。

步骤:将小块的西兰花和泡发洗净的木耳用沸水快速焯熟。柿子椒和香干切成菱形片、蒜切片。锅中放半汤匙油,炒香蒜,放入豆干爆香,和其他食材一起翻炒,调出口味。

点评:西兰花是十字花科蔬菜中抗氧化和抗癌的佼佼者,含有对心血管有保护作用的异硫氰酸盐,胡萝卜素和维生素 C;香干中钙、镁、钾含量都很高,除了有利于补钙,还能升高血压、高血压、高脂血症的人经常食用;秋木耳含有可以溶解脂肪和促进重金属代谢的可溶性膳食纤维,这道菜的所有食材都适合保护血管,缓解和预防慢病。

2. 芝麻洋葱拌苦菊
原料:苦菊 100 克,紫洋葱 50 克,芝麻 5 克,陈醋 5 克,生抽 3 克,亚麻籽油 1 克。

步骤:洋葱切成细丝,苦菊摘洗干净沥干。用陈醋、生抽将食材拌匀,撒芝麻,淋少许亚麻籽油。

点评:苦菊富含胡萝卜素,有利于血管上皮细胞修复和缓解溃疡;紫洋葱除了富含矿物质,还富含抗氧化物质花青素,以及有利于降低血脂的前列腺素 A、维生素 C 等营养物质;芝麻是维生素 E 含量最高的食物之一,对软化血管有积极作用,并且也是润肠通便的好食物;亚麻籽油是欧米伽 3 脂肪酸含量丰富的油脂,最适合凉拌菜,有轻微抗炎和降低低密度脂蛋白胆固醇代谢的优点。这道菜尤其适合血脂、血压较高的慢病人群。

3. 橄榄油香煎秋刀鱼

原料:鲜秋刀鱼 1 条,鲜柠檬半个,小洋葱 1 个,橄榄油 5 克,盐 1 克,黑胡椒 1 克。

步骤:刀鱼洗净,用盐和柠檬汁腌渍;洋葱切成小圈。锅里放橄榄油,放入洋葱和秋刀鱼,撒黑胡椒,小火慢煎熟出香味。

点评:秋刀鱼中除了富含容易消化的优质蛋白,其中维生素 D 和欧米伽 3 脂肪酸含量也高;鲜柠檬和洋葱有助于去腥解腻,提鲜增香;橄榄油是油脂最为丰富的油脂之一,有助于降低坏胆固醇、升高好胆固醇。

编辑:亦晨

常州:赴港澳团队游再次签注立等可取

本报讯(荆轩 吴文龙)常州市公安局出入境管理部门再度向社会推出一项便民利民新举措。1 月 11 日起,在常州市公安局青果巷出入境接待大厅再次申请赴港澳团队游签注自助受理,将实现 1 小时“立等可取”。

常州市民持有效《往来港澳通行证》,如需再次申请赴港澳团队游签注,并通过常州市公安局出入境接待大厅(青果巷)内自助申请机完成申请手续的,便可在 1 小时后领取证件。这一举措将原本需要 5 个工作日才能完成的受理审批工作,缩短至 1 个小时左右完成。

据了解,自助申请需注意:办理人群仅限常州市户籍居民;办理签注唯一地点在常州市公安局出入境管理支队接待大厅(钟楼区青果巷 188 号);自助申请 1 小时“立等可取”办理时间为:每周一至周五上午 9:00 至 10:30,下午 1:30 至 3:30;如果市民在周一至周五的非办理时间和周六申请,需 1 个工作日才能办结。不能自助申请再次赴港澳团队旅游签注手续(含登记备案的国家工作人员)的,仍须按原流程到受理窗口办理申请业务,取证时间为 5 个工作日。

南京首条高等级内河航道通航

本报讯(鲍晶)昨天,南京首条高等级内河航道——芜申线南京段航道正式通航。

该项目起于江苏省与安徽省交界处的丹爻砖瓦厂,讫于与常州溧阳市交界处的朱家桥,设计最大通航船舶吨级为 1000 吨级,工程概算总投资 21.79 亿元,于 2009 年 10 月开工建设。

项目建成通航后,千吨级船舶将畅行无阻,并缩短船舶绕行长江航程约 100 公里,对于改善安徽省及长江中上游地区间的水运条件,完善和优化地区综合运输网络,加快长江三角洲地区经济一体化步伐具有重要作用。其防洪、生态、环保效益明显,将增加水面 1814 亩、库容 1052 万方、绿化近 1000 亩,节能总量为 6.3 万吨标煤,为全省“绿色循环低碳交通運輸示范省”建设和生态文明建设提供有力支撑。

“乐购江苏”特色旅游商品在宁展销

本报讯(鲍晶)本月 15 日~18 日,我省首届“乐购江苏”特色旅游商品展销大汇将在南京市规划展览馆举办。本次活动由省旅游局主办,各地旅游局(委)协办,以“畅游江苏”、“乐购江苏”品牌推广为主题。展销内容丰富,地域特色显著,参展商逾 150 家,共设江苏特色旅游商品展销区、江苏民间手工艺品销售区、江苏援疆援藏展区等六大展区。参展商品既有江苏传统特色旅游纪念品、旅游工艺品,又有近年来新近研发的旅游文创产品。

省交通厅第三届“法治文化节”创佳绩

本报讯(张明盼)记者昨日从江苏省交通运输厅获悉,由省委宣传部、省委省级机关工委、省司法厅联合举办的省级机关第三届“法治文化节”竞赛活动结果揭晓,省交通运输厅喜获佳绩,多项作品榜上有名。其中,一等奖 1 个,二等奖 4 个,三等奖 2 个,获奖数约占总数的十分之一。

记者了解到,省交通厅为此项活动精心组织策划,从去年 10 月份开始,动员广大机关干部职工积极参加,并在“领导干部法治征文”、“普法、学法、守法演讲比赛”和法治文艺作品展三项固定竞赛中层层选拔,精心挑选出一批优秀选手的论文、书画和微电影等参加比赛。其中,省交建局何平的作品《牢固树立法治思维正确运用法治方式,依法推进交通工程建设》,获得“领导干部法治征文”竞赛二等奖。省地方海事局鞠丽娟《用真情服务播撒法治文明》、厅运管局仲秋《我是法治交通建设的一个新兵》分别获“普法、学法、守法”演讲比赛二等奖。在法治文艺作品展中,厅运管局法治微电影《路上的风景》获一等奖,省地方海事局法治微电影《任性与守护》获二等奖,苏北处蒋廉邓的书法《八万里皇图无志》、蒋超的摄影《宣法到船头》分别获三等奖。

泗洪供电光伏扶贫项目验收

本报讯(陶其海 董超)近日,位于泗洪县孙园镇大江村 15MW 渔光互补光伏电站(扶贫)项目并网工程验收启动。该项目由泗洪三有发电有限公司投资建设,建设规模为 15MW,项目投资约 1.35 亿元。

近年来,泗洪县供电公司以“三农”工作为要务,在倾心打造坚强电网建设的同时,积极开展进田头、进村户、进塘口、进家庭等特色服务。为保证该项目早日投产,泗洪县供电公司采取跟踪服务、帮办服务,使得工程顺利进行。

宿迁海事局新年亮“制度之剑”

本报讯(周静)新年以来,宿迁市地方海事局亮“制度之剑”,助推千群知规守矩。

该局在完善效能、作风、纪律、考勤制度的同时,建立健全监督体系,相继制定出台《月度绩效考核评分细则》、《聘用人员管理办法(试行)》和《规范着装督查办法》,从效能建设、工作交接、职工教育、环境卫生、着装风纪、办公会议、内部管理等方面做出具体规定。对干部职工工作不作为、慢作为和各方面出现的问题提醒约谈不留情面,并不间断开展明察暗访,发现问题,及时纠正处理,确保作风建设监督常态化,各项制度行得通、管得住、用得好。也为该局当前正在深入开展的机关作风建设活动起到推动作用,同时为转变职工精神面貌、规范办公秩序、开创工作新局面奠定基础。

社会保障的不断发展以及人们生活方式的变化也是重要原因。现在政府、企业开办的老人助餐等一些居家养老服务的服务点日渐增多和完善,一定程度上对老人的照料起到帮助。再加上,随着生活方式的转变,很多家庭假期会出去度假,春节期间不用保姆也不是什么问题。

此外,从荒到不荒,今年的变化如此明显,跟经济形势也有一定关系。在经济不景气的大背景下,保姆的工资待遇稳定提升,甚至会在春节期间水涨船高,这也使得一些家庭被迫放弃这一选择。

南京职工看病医保卡通刷全市

本报讯(记者 罗刚)为什么南京市撤市区这么多年,医保待遇还有这么大的差距?为什么拿着区里的医保卡,到市里的三甲医院却不能刷卡看病?困扰“原五区”87 万名参保人员多年的“心病”终将化解——从今年起,该市医疗保险正式实施市级统筹,全市所有参保人员将享受同城待遇。

按照最新出台的《南京市城镇职工基本医疗保险市级统筹实施办法》,本月起,南京在大市范围内,参保人实现参保缴费、基金管理、政策待遇、经办服务和信息系统管理等“五统一”,300 万市区参保职工、87 万郊区参保职工在大市范围内看病、买

药不再受区域限制。同时,参保人员在该市、区范围内劳动关系转移、医保就诊数据、登记信息等互联互通。南京市人社局医保处副处长薛虹表示,实行医保大市范围统筹,不仅方便人员区域间流动,也有利于提高基金的共济能力。

实行大市统筹后,南京市的医保缴费比例全部统一为:用人单位按本单位全部职工工资总额的 9% 缴纳,在职职工按本人缴费基数 的 2% 缴纳。一个自然年度内,参保人员发生的基本医疗保险范围内的医疗费用,统筹基金最高支付 18 万元,超过部分由大病救助基金按规定支付。

南京老人可刷市民卡就餐

本报讯(记者 赵叶舟)近日,南京市公示了首批 91 个养老助餐点,每个公示点都标有地址和联系电话,老年朋友可以查询前往自己最方便的助餐点就餐。

目前,南京共有养老助餐服务点 200 多个。去年,南京市提高了助餐补贴,老人每餐多补贴 0.5 元。其中五类老人每餐可获 2 元补贴,75 周岁以上空巢(独居)老人每餐可得到 1 元补贴。同时,南京对助餐点服务组织也进行补贴,其中每年助餐总人次在 2000 人到 1 万人次,一次性补助 3 万元;1~3 万人次、3~5 万人次以及 5 万人次以上,分别一次性补助 4 万、6 万和 10 万元。

补贴增加了,来吃饭的老人越来越多。数据显示,南京每天选择到助餐点就餐的老人由去年的 10 万人增加到如今的 20 多万人;相关部门表示,今年,南京养老助餐服务将覆盖到全市 80% 的街道和社区。

据悉,从今年开始,公示过的助餐点都要陆续安装市民卡读卡器,配备电脑,让老人持市民卡就可刷卡就餐。老人可使用市民卡 A 卡,也可使用 B 卡也就是公交卡,还可免费办理特别的老人卡;60 岁以下的市民也可以去助餐点就餐,不过必须按照各个助餐点的市场价提供。

使用市民卡后,所有费用在市民卡第三方支付平台结算,老人的刷卡以及充值记录,政府补助均一目了然;相关部门表示,南京市民关注“延龄巷”微信公众号,可查询更多助餐点,同时也可上南京市民政局官方网站查询。

地下地上共 9 层

南京南站综合体将开门迎客

本报讯(记者 万森)南京南站开通至今,商业主要以餐饮为主。而明年南京南站的南广场,一个集交通集散、商业休闲、商务办公及停车等综合功能的商业综合体将开门迎客。记者昨天从南京南站了解到,该站南广场地下地下 9 层的塔楼已经完成了地下部分的土建施工,地面塔楼也将在 6 月底封顶。

作为整体站房,南站南立面与北面一样,设计秉承古城新站的理念,以中国古典建筑构成元素为基础,柱廊、斗拱、双屋顶檐、8 根立柱寓意“笑迎八方宾朋”,完美体现了

拒绝“啃老”极具现实意义

苑广阔 文 天成 绘

成年子女向父母要钱,老年人可以说“不”。安徽拟立法保障老年人权益,老年人有权拒绝子女“啃老”。(2015 年 12 月 17 日人民网)

年轻人“啃老”的现象一直都有,政府是否可以以法律规范来约束和禁止“啃老”,却一直存在争议。其实年轻人“啃老”,涉及到老年人的权益保障,立法拒绝“啃老”,具有重要的现实意义。年轻人的“啃老”有多种方式,比如有些年轻人平时不回家,但没钱了就伸手向父母要,这是一种“啃老”;还有一些年轻人,平时不怎么向父母要钱,不过每天都回家吃饭,也不向父母交“伙食费”,这实际上也是一种“啃老”。对于那些退休拿半薪,经济条件好的父母,是不太在乎子女“啃老”的,甚至还欢迎他们回来“啃老”,对此,当然法律不会加以干预。而对于那些退休金微薄,家庭条件不好的老人来说,



春节预约供大于求

“保姆荒”变“保姆慌”

诉记者,今年年关,需要保姆的家庭少了很多。

一方面是市场需求变少了,另一方面,保姆的供给量却明显增加。南京好帮手家政服务公司负责人介绍说,这两年干钟点工、保姆等收入不低,这行对于外来打工者有一定吸引力。去年 10 月份开始,部分电子厂、纺织厂关门歇业,很多

四五十岁的女工涌入了家政行业。往年春节,由于大量的家政人员回乡过节,家政人员缺口能达到七成。但从目前的预约情况来看,今年的保姆荒变成了保姆“慌”。什么原因导致了这种变化?南京快易洁家政服务有限公司夏宁经理认为,数字变化的背后,其实是多重因素共振的结果。首先,近几年来,从人



苏州市十余位书法家日前来到观前街玄妙观广场,为市民及游客免费书写春联,送祝福,迎接新春的到来。王健康 摄

扬州鼓励就业创业

本报讯(记者 王槐艾)日前,扬州市政府出台《关于进一步做好新形势下就业创业工作的实施意见》,提出了一系列惠民之举,以创业创新带动就业,培育大众创业、万众创新新引擎,催生经济社会发展新动力。

新政提出,对符合条件的高校毕业生、登记失业人员等重点群体创办个体工商户、个人独资企业的,在 3 年内按每户每年 9600 元为限额,依次扣减其当年实际应缴纳的营业税、城市维护建设税、教育费附加和个人所得税。经认定的高新技术企业可享受职工教育经费税前扣除政策。进一步清理涉行政事业性收费、政府性基金、行政审批中介服务收费、行业协会商会涉企

收费,落实涉企收费清单管理制度和创业负担举报反馈机制。将小额担保贷款调整为创业担保贷款,扩大创业贷款担保基金规模,各地创业担保基金总额在 2—3 年内增加到 1000 万元,增加部分可从扩大失业保险基金支出中安排。个人贷款最高额度统一调整为 10 万元,进一步降低创业担保贷款的门槛,对信用良好的创业者经综合评估后可取消反担保。

新政明确,实名注册、稳定经营且信誉良好的网络商户创业者,可按规定享受创业担保贷款及贴息政策,指导各类创业孵化基地为电子商务创业人员提供场地支持和创业孵化服务。针对毕业年度内的高校毕业生,小微企

业新招用签订 1 年以上劳动合同并依法缴纳社会保险费的,按企业为其实际缴纳部分给予 1 年社会保险补贴。科技型小微企业和劳动密集型小企业,吸纳高校毕业生、登记失业人员等群体就业并与其签订 1 年以上劳动合同的,根据其实际吸纳人数,按每人不超过 10 万元、期限不超过 2 年、最高不超过 200 万元额度发放贷款,并由财政按基准利率给予 50% 的贴息。政府部门和社会服务岗位,优先招用就业困难的高校毕业生。积极支持和鼓励高校毕业生投身现代农业建设,符合条件的同等享受就业创业扶持政策。将高校毕业生求职补贴调整为求职创业补贴,对象范围扩展到已获得国家助学贷款的毕业年度毕业生,补贴标准从 2016 年起提高到每人 1500 元。

记者 徐囡 通讯员 刘敏

“免费试吃保健药,不用吃药打胰岛素,血糖就能降下来!”患糖尿病的李奶奶相信了某保健药的宣传,但服药一周后,她竟然发生严重低血糖,被家人送到医院急救。东南大学附属中大医院内分泌科刘莉莉主治医师提醒患者,千万不要被小广告中的纯天然制剂、快速降糖等噱头“迷倒”,治疗疾病时一定要遵照医嘱。

案例:老太吃了保健药血糖突降犯迷糊

70 多岁的李奶奶是位“资深”糖友,饱经糖尿病的折磨。她听隔壁邻居推荐,有种保健品降糖效果很好,吃了它不用打胰岛素也不用吃药,血糖就可以降下来,而且还是免费的,李奶奶就去领了几盒。没想到,效果还挺“好”,吃了一两次血糖就降下来了,原本每天要打 20 个单位的胰岛素也停了。然而,服用了一周后,李奶奶竟然发现迷迷糊糊,甚至有时还胡言乱语,家人赶紧把李奶奶送到了中大医院,检查后发现,李奶奶的血糖竟然才到 1 毫摩尔每升,远低于正常人的空腹血糖。

刘莉莉主治医师跟患者家属属仔細沟通后,发现“罪魁祸首”就是那“神奇”的保健品。李奶奶血糖突然下降,发生了低血糖,如果发现不及时的话,可能会引发脑梗、心梗等情况。

警示:保健品快速降糖后果很可怕

刘莉莉告诉记者,接诊时经

盘点:这些怪招经常忽悠人

除了添加快速降糖药外,糖友们还易受到保健品的其他怪招忽悠。中大医院内分泌科魏琼主治医师盘点了那些糖友们经常掉进去的“陷阱”:可以再生胰岛,加入所谓植物胰岛素,化痰治疗驱除毒素,停用胰岛素只需三个疗程……

魏琼介绍,国外通过动物实验发现,胰岛 β 细胞可以“再生”,但是这只是一个研究中心的动物实验,目前还未应用于临床。有些糖尿病治疗仪器,宣称可以用“电磁唤醒胰岛 β 细胞”,这种作用机制也尚未明确。

另外,高血糖是日积月累形成,如果要把血糖迅速地恢复正常,就像一个拉着重物艰难行走的人突然断了绳子会摔倒一样,人体对突然降低血糖是无法马上适应的。所以在治疗时一定要遵照医嘱,不要相信所谓“广告”,随意添加一些疗效不清、剂量不详的保健品,使血糖过快下降。

盘点:这些怪招经常忽悠人

除了添加快速降糖药外,糖友们还易受到保健品的其他怪招忽悠。中大医院内分泌科魏琼主治医师盘点了那些糖友们经常掉进去的“陷阱”:可以再生胰岛,加入所谓植物胰岛素,化痰治疗驱除毒素,停用胰岛素只需三个疗程……

魏琼介绍,国外通过动物实验发现,胰岛 β 细胞可以“再生”,但是这只是一个研究中心的动物实验,目前还未应用于临床。有些糖尿病治疗仪器,宣称可以用“电磁唤醒胰岛 β 细胞”,这种作用机制也尚未明确。

江苏蒋庄良渚文化遗址入选“中国六大考古新发现”

本报讯(记者 徐囡 通讯员 衣雨涵)记者昨日从南京博物院获悉,由该院考古研究所承担考古发掘的江苏蒋庄良渚文化遗址项目成功入选 2015 年度“中国六大考古新发现”。

据介绍,地处江苏兴化、东台二市交界的蒋庄遗址是长江以北地区首次发现的良渚文化大型聚

落,而蒋庄良渚文化墓地是在长江以北地区首次发现的随葬琮、璧等玉礼器的高等级良渚文化墓地,是目前发现墓葬数量最多、墓葬最为密集的良渚文化墓地之一。蒋庄遗址的发现突破了以往学术界认为良渚文化分布不过长江的传统观点,填补了长江以北地区良渚文化考古发现的空白。

1 月 12 日,中国社会科学院公布了 2015 年中国考古六大新发现。与江苏蒋庄良渚文化遗址同时入选的,还有海南东南部沿海地区新石器时代遗址、陕西宝鸡市周原遗址、江西南昌市海昏侯墓、汉魏洛阳城宫城太极殿遗址、辽宁“丹东一号”清代沉船遗址等。