

如何拥有“养生胃”



外卖胃

17个月宝宝吃外卖，你也是“外卖胃”吗？

点外卖已经成为当下很多年轻人进餐的重要渠道，可说是“外卖胃”，不少年轻父母甚至点外卖同孩子一起吃。南京尚先生的女儿刚满17个月，已经跟着爸爸妈妈吃过很多炸鸡、披萨类等外卖食物了。常吃外卖，对我们的胃友好吗？到底会产生什么影响呢？

“常吃外卖，对人体健康会产生很多不好的影响，并不是一两天就能看出来的。”专家说，有些外卖商家是小作坊，选用的食材不新鲜、不干净，操作间卫生条件不合格。病从口入，有些人吃完会拉肚子，引起肠炎、胃炎，时间长了就造成慢性炎症。

还有很多商家为了抬高销售量，会使用一些添加剂来改变口味，“添加剂也

不是胃就饿小了？对于这个问题，专家的回答是大家不要太天真。

“少吃肯定能减肥，但是要看看怎么少吃法。像节食，一天吃一两顿，就是一种不合理的减肥方式。”专家解释，人体都是有生物钟的，一天三顿饭，早中晚三餐，到了时间点人体就会分泌很多胃酸，这时候不摄入食物的话，胃酸就会在胃里面反复的刺激胃粘膜，最受伤的就是胃，虽然通过这种方法把体重减下来了，但自己的身体也搞垮了。

专家告诉记者，少吃、不吃飯首先容易造成胃的损害，出现消化不良、胃痛。第二个，进食的量少了，偏食了，不吃蔬菜，不吃荤菜，容易出现人体代谢功能紊乱，甚至有些人微量营养素缺乏，会出现各种各样的皮肤病，女性会出现月经不调，小孩过早节食会影响发育，甚至可能会影响生育功能。

“甚至还有一些人过度减重，造成了胃下垂、肠下垂。”专家说，过度减重，人体脂肪突然减少，造成胃下垂，最严重的有些人一旦吃东西，胃就垂到盆腔里，一吃东西就感觉好胀，导致进食障碍，成为恶性循环。

专家强调，节制饮食，每天少吃一点点，胃会适应身体的需要，慢慢缩小自己的体积，但这个变化要通过五年甚至十年的时间才能看到。“吃多了还会变大，胃会随着人体的需求而不停地调整。不是现在变小了，就是一个小胃了。”

情绪胃

有些人一生气就胃疼，胃难道也有情绪？

陪小孩做作业，气得胃难受了，吃不下饭；有些人紧张焦虑的时候会感到胃疼……不少人有“情绪胃”，胃难道也有情绪吗？

“是的，情绪对胃肠道很有影响，会干扰正常的胃肠道功能。”专家解释说，人体胃肠道功能受神经、内分泌系统共同支配、调节，其所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经，对外界刺激十分敏感。

比如，到了晚上有些人还在焦虑、生气想事情，大脑就会释放很多物质引起一些不必要的胃肠道功能的动作，胃肠道在该休息的时候没有得到很好的休息，久而久之就会出现胃肠道功能紊乱。

胃肠功能紊乱的表现有，一生气，胃的动力就不好了，胃的消化功能就不好了，稍微吃点东西，喝点水，肚子就胀。

“吃药只能起到一部分的帮助作用，我们经常开导病人，情绪要平稳，不要过度情绪化。”专家说，像内向的人，喜欢自己生闷气，这时候要合理宣泄情绪，转移注意力，比如说，要学会去看电视，跟着电视哭哭、笑笑，把情绪发泄出来。

养生胃

如何拥有“养生胃”，这5招要做起来！

年轻人时下对养生越来越在意，如何拥有“养生胃”，专家认为，养生、养胃要从平时的一点一滴做起，最重要的是在养生的过程中，对不适合自己的方法要去改变套路。

他说，经常有患者来问他，“吃大蒜对消化道不是有好处嘛，可以抗病毒，不容易得胃炎炎，能提高胃肠道免疫力，我怎么一吃就不舒服呢？”“不是说多吃水果对身体好吗，我怎么一吃香蕉，胃就难过了？”“小米粥不是养胃吗？我怎么一吃小米粥胃就不舒服呢？”

“养生，不是每一套方案都适合所有的人。”专家说，有些人的胃本身不好，生吃大蒜这些辛辣食品不仅没有帮助反而刺激胃部，出现烧灼痛、胃酸增加。每个人体质不一样，别人的方法可以借鉴，但要根据自己的情况调整。

最基本的养胃方式是这样的：
第一，三餐规律饮食。
第二，不暴饮暴食。
第三，不过咸过甜。
第四，尽量吃新鲜的食物，烧烤、油炸、腌制类少吃。

第五，根据自己体质选择适合自己的水果，比如，属于寒凉体质的人，可以吃点中性的水果，苹果、猕猴桃、脐橙等。

颈椎病要怎么治疗？

因为电子产品的普及，颈椎病的发病率越来越年轻化，一旦患上了颈椎病，会影响到正常的工作以及生活，甚至会引头痛、头晕、导致瘫痪，在生活中要做好预防，及时去医院做好治疗。

颈椎病要注意哪些事项呢？

1. 要减少外界的干扰

当颈椎出现骨质增生时并不会会有明显的症状，但是当受到外伤的时候，就会对神经及脊髓带来严重的伤害，因为脊髓组织可以耐受慢性压力以及磨损，一旦不能耐受的话势必会出现轻微的急性损伤。一般会根据神经组织受到损害的程度来选择是否进行手术。

2. 要慎重选择保守治疗

一般颈椎病会通过保守治疗的方式来缓解比如推拿或者针灸等，虽然能够暂时缓解肩膀以及肩部的疼痛感，让周围组织肌肉得到放松，改善了其病情。但是因为贪图一时便宜而选择小诊所来推拿针灸的话，可能会导致颈椎韧带发生松弛，从而加剧了退行性病变，让颈椎变得更加不稳定。

3. 要在医生的指导下按摩治疗

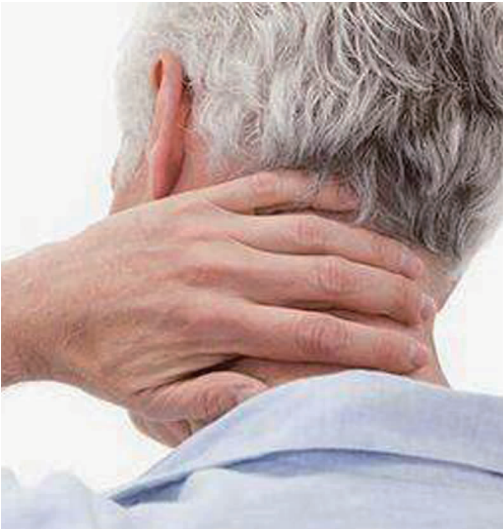
盲目按摩推拿、错误的推拿都会对颈椎带来伤害。医学上会把颈椎病分为4种，选择正确的按摩以及推拿，才能够缓解肌肉的痉挛，促进局部血液以及淋巴的循环，让颈椎变得更加稳定。但是不能重力的按摩，如果按摩反复在同一个部位用力过大时会对肌肉组织带来严重的损害，从而加重了炎症反应。

4. 在治疗过程中要合理的搭配饮食

颈椎病是骨科的一种，病情比较特殊，一定要合理的搭配饮食，做好粗细以及荤素搭配，才能够满足身体所需要的营养，维持患者正常的营养需求，帮助病情的康复。另外要对症进食，颈椎病是骨质退化收缩或者椎体增生所引起的，所以应该多吃一些富含b族维生素、蛋白质、钙丰富的食物，另外也要多吃富含维生素e和维生素c的蔬菜水果，要节制饮食，避免暴饮暴食。

温馨提示

其实颈椎病是可防可控的，在生活中要做好预防措施，保持正确的坐姿以及站姿，抬头挺胸收腹，不能长时间的低头玩手机，久坐一个小时之后要站起来活动10分钟减轻对颈椎所带来的压力，如果颈椎病疼痛难忍时要在医生的指导下治疗。



数字化城管 2019年3月份综合考评情况统计

部门类别	专业部门	应处置数	处置数	按期处置数	延期数	缓办数	返工数	处置率	按期处置率	一次完成率	工作量得分	处置率得分	按期处置率得分	一次完成率得分	延期扣分	缓办扣分	总分
一类部门	城管局	3599	3589	3542	57	0	35	99.72%	98.42%	99.03%	10	40	34.45	14.85	0	0	99.19
	住建局	426	414	394	0	0	4	97.18%	92.49%	99.06%	10	39	32.37	14.86	0	0	96.1
	高新区	209	209	209	0	0	0	100%	100%	97.61%	10	40	35	14.64	0	0	99.64
	县交通运输局	5	5	5	0	0	0	100%	100%	100%	0.28	40	35	15	0	0	90.28
	如东经济开发区	112	112	107	2	0	9	100%	95.54%	91.96%	6.3	40	33.44	13.79	0	0	93.49
	公安局	17	17	17	1	0	0	100%	100%	100%	0.95	40	35	15	0.4	0	90.51
二类部门	县卫健委	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	县生态环境局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	县水务局	2	2	2	0	0	0	100%	100%	100%	0.11	40	35	15	0	0	90.11
	市场监督管理局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	县文化广电和旅游局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	教育体育局	1	1	1	0	0	0	100%	100%	100%	0.06	40	35	15	0	0	90.06
	县商务局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	自然资源局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
三类部门	县人防办	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	县民政局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	移动公司	23	23	22	0	0	4	100%	95.65%	82.61%	1.3	40	33.48	12.39	0	0	87.15
	供电公司	15	11	10	0	0	3	73.33%	66.67%	80%	0.61	29	23.33	12	0	0	65.27
	电信公司	58	58	55	0	0	1	100%	94.83%	98.28%	3.2	40	33.19	14.74	0	0	91.17
	江苏有线如东分公司	22	22	22	0	0	0	100%	100%	100%	1.2	40	35	15	0	0	91.23
	联通公司	8	8	7	0	0	1	100%	87.5%	87.5%	0.45	40	30.63	13.13	0	0	84.21
	协鑫环保热电有限公司	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	邮政局	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
大众燃气有限公司	0	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0	

“第四届最美如东人”评选结果公示

根据《关于评选第四届最美如东人的通知》(东文委【2018】5号)文件有关要求，县文明办在全县组织开展了申报推荐工作。经过自愿申报、组织推荐、评审委员会评审、网络投票等程序，形成了“第四届最美如东人”名单。经报县文明委同意，现予以公示：

助人为乐类：田登峰 刘正彬 杨光源

见义勇为类：高卫东群体

诚实守信类：冯克山

敬业奉献类：吴新泉 李燕 王群 张炳林

孝老爱亲类：陈云

公示时间自2019年4月16日至4月20日，欢迎社会各界对“第四届最美如东人”评选结果进行监督。如有异议，请于4月20日前向县文明办反映。联系电话：0513—81996086，电子邮箱：rxdwmb@163.com。

如东县文明办

2019年4月16日



县人民医院

肿瘤科

县人民医院肿瘤诊疗中心成立于1997年，是南通市临床重点专科，是集肿瘤放射、化疗、介入和物理治疗于一体的肿瘤综合诊疗科室。该中心遵循肿瘤综合治疗原则，坚持恶性肿瘤局部治疗与全身治疗、分期分类治疗、多学科协同治疗、整体化与个体化治疗、中西医结合治疗并举，可开展术前新辅助化疗、术后辅助化疗、晚期肿瘤姑息化疗、腔内灌注化疗和各种支持治疗；能在CT、B超引导下对肝、肺、腹腔等部位肿块以及淋巴结实施穿刺活检术，正常开展 EGFR 突变、Her-2 表达以及化疗药物敏感基因检测；在肿瘤原发灶、转移灶的普通、适形放射治疗、同步放化疗、肝癌 TACE 介入术、支架植入术、肿瘤靶向治疗、DC-CIK 细胞免疫治疗等方面积累了丰富的临床经验。每年收治肿瘤患者 2000 多人，坚持为不同肿瘤患者制定个性化的治疗方案和完善的康复计划。

咨询电话：84118826 84118836
联系人：徐燃 桑九高

县中医院

特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为：6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”，是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡，引发鼻痒、鼻塞、流清水样涕和打喷嚏等症状，严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及时治疗，大约 30% 的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

县中医院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试：将少量不同的过敏原刺入皮肤表层，如患者对某种过敏原有反应，就会暂时性出现红肿块，随后会慢慢消失，最后根据过敏反应峰团的大小，便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药 3 天以免影响结果)。

找到过敏原后采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗)，特异性免疫治疗和疫苗的作用机制较相似，它是提取过敏原中的致敏蛋白，以小剂量注射给患者，后一步一步增加剂量，直到一个患者可以耐受的佳程度。在治疗过程中，患者的机体逐渐适应注射体内的致敏蛋白，当再次遇到这种致敏物质时，身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年，并有成熟的研究证明它对变应性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效，是世界卫生组织唯一认可的可改变过敏机制的对因治疗。
咨询电话：0513-84119651

丰利医院

专家主治：心血管病

—丰利医院特邀钱惟成教授坐诊

丰利医院特邀全国著名心血管专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属医院钱惟成教授来院坐诊。钱惟成教授长期从事内科心血管临床及医学教学工作，医学理论扎实，临床经验丰富。秉承认真诊治每一例病人的宗旨，在如东地区享有盛名(曾任如东县人民医院院长)。欢迎广大心血管病患者来院就诊。

就诊时间：4月28日(下午)、29日(全天)
就诊地点：丰利医院门诊楼
咨询预约电话：80861739 84581049

(上紧接第二版)这几年，合作社陆续实现了基地生产统一品种、统一用药、统一施肥、统一修剪、统一检测“五个统一”，农业项目的落地让梨树喝上了长江水，并全园实施了杀虫灯物理防治虫害，从果品种植到生产销售，全程把控品质。

在缪纯芳的带领下，梨树不仅年年长势好、果形美观，新品种梨在上海、苏州、南通等大中型城市设有专门的批发窗口，价格也以往高了不少。但她还不满足，觉得传统的销售经营模式限制了梨树的亩均收益。“一方面要打通网络销售途径，另一方面要打响自己的品牌。”去年，做好准备的缪纯芳终于得到了机遇的垂青，与中国邮政合作，通过邮政网络销售。新品种梨一上线，就实现了线上交易 10 多万斤，深受消费者欢迎的同时，为果农带来了高效益。

2014年，合作社注册了“金沙翠”牌果品商标，2015年通过了无公害农产品基地、无公害农产品的认证。但品牌真正打响，还是这两年的事。说起自己的品牌，缪纯芳颇有感触：“线上销售帮了我们不少忙，现在，不少消费者都是冲着‘金沙翠’的牌子过来购买。当消费者真正认可这个品牌的时候，我感觉我们梨园的妇女算是走出了自己的一片天地。”如今，“金沙翠”牌果品不仅获得省名牌农产品、省著名品牌，更助推果农提质增效，东海社区果园工区果农孙怀凤就是合作社的受益者之一：“现在种植梨的收益还是挺好的，每亩地毛利润超过 1 万元，比原来的老梨树增加收益 4000 元以上，这在以前都不敢想。”高效益还吸引了不少外出打工的年轻女性回村发展梨园种植，社区果农郭红梅毕业后就在附近一家工厂工作：“在家里人的劝说下，我从工厂辞职回家种植梨树，现在一年的收入超过 10 万块钱，比在工厂上班的工资翻了一倍以上。”