

养生“年轻化”这些误区你中招了吗？



菇并不同，而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几，从配料表也能看出一些端倪，配料表的排序是：小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……排在第二和第三位的都分别是糖和油脂，也就说明除了饼干的主原小麦粉外，白砂糖和牛油含量是最高的，而且还是动物油脂，注定的高糖、高油脂的饼干，算不上健康的零食。

补充维生素可以吃蔬菜干？
大多数果蔬，如果直接晾晒的话，可能会在其还没有完全变干之前，往往就先坏掉了。因此，我们现在能买到的果蔬干，大多是经过特殊的加工处理过的，而且这种果蔬干吃起来口感往往是既甜(尤其是果脯等)又咸，而且一咬还脆脆的。了解其加工工艺就会发现，在制作果蔬干的过程中，一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、食用油等成分。此外，还要留意钠的含量，如果是高糖、高油、高钠的果蔬干，就放弃吧，远不如直接吃果蔬更健康。

吃饱喝足就有利健康？
俗话说“三分饥寒保平安”，此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动，则会造造成能量过剩，容易引起肥胖，加速衰老，引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

一日两餐能减肥？
有些女性为了身材苗条，每天只吃两顿饭，认为这样能减肥。其实，恰恰相反，一日两餐的人更容易发胖。

喝牛奶会使胆固醇增高？
许多人认为喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高，而事实并非如此。研究发现，牛奶中所含的胆固醇并不高，而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血脂病的发生。

老母鸡补身体最好？
用老母鸡补身体最好，是民间长期流行的说法，然而事实并非如此，饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油，其肌肉纤维减少，结缔组织老化，鸡肉粗韧，久煮难烂，不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡，无论煮、炖皆宜，容易煮烂变酥，肉质鲜嫩可口。

多吃醋有好处？
醋不仅能增进食欲，还能保护蔬菜中的维生素C，有利于胃肠对维生素C的吸收，且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人误认为吃醋有诸多好处而过度食用，甚至干脆喝醋。殊不知，醋食用过量，会灼伤食道、腐蚀胃粘膜，还会软化骨质，加重骨质疏松，导致骨折。

口香糖能健齿？
有些广告说口香糖能健齿，所以许多人吃了口香糖就不漱口，结果口香糖的糖分就会在口中发酵产酸，腐蚀牙齿形成龋齿。另外，口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加剂，都有一定的毒性，对人体健康不利。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

补钙越多越管用？
全民补钙日渐成时尚，但是很多人不知道，人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童，如果补钙过量，可能导致身体浮肿、多汗、厌食、便秘、消化不良，严重的还容易引起高钙血症。同时，儿童补钙过量还可能限制大脑发育，反而影响正常发育。补钙应在医生指导下进行。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

都以为养生是老年人的话题，没想到，随着健康意识的不断增强，越来越多的年轻人也加入养生大军。据报道，在线购买家用医疗器械的客户群体中出现了越来越多的“90后”“95后”。2019年第四季度，某电商平台上的枸杞销量提升了355%，相当比例购买者是“90后”。“养生”已经成为不少年轻群体的生活方式。

养生年轻化的背后，是年轻一代对自身健康管理的重视。但年轻人，你的养生方式对了吗？下面这些保健误区，你有中招吗？

喝枸杞泡酒壮阳？
枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分，有人说枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实，一般来说，1500克白酒中才会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限，再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高，最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是，过量饮酒伤肝，而

枸杞在一定程度上有护肝的作用，能减小酒精对肝脏的伤害，顺便增加一点枸杞的香味，其他的作用几乎没有，也不过是爱喝酒者退而求其次的办法。

感冒了喝姜丝可乐？
可乐是高糖饮料，喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题，甚至会引发骨质疏松，它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用，也是其中姜肉的功劳，因为姜属于热性，可以驱寒，对治疗风寒感冒有一定作用。因此，与其喝姜丝可乐，还不如把姜去皮后，直接用水煮姜茶喝，对于风寒感冒还是有一些缓解作用的，若是风热感冒，不仅不能缓解，或许还会加重，所以不能乱喝姜茶治感冒。

猴菇饼干是健康食品？
高糖、高油、高热量，这是大多数饼干的特点。猴头菇在医学上有猴菇菌片可用于“益气养血、固本培元”的说法，不过这是药用，和饼干中添加的猴

菇不同，而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几，从配料表也能看出一些端倪，配料表的排序是：小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……排在第二和第三位的都分别是糖和油脂，也就说明除了饼干的主原小麦粉外，白砂糖和牛油含量是最高的，而且还是动物油脂，注定的高糖、高油脂的饼干，算不上健康的零食。

补充维生素可以吃蔬菜干？
大多数果蔬，如果直接晾晒的话，可能会在其还没有完全变干之前，往往就先坏掉了。因此，我们现在能买到的果蔬干，大多是经过特殊的加工处理过的，而且这种果蔬干吃起来口感往往是既甜(尤其是果脯等)又咸，而且一咬还脆脆的。了解其加工工艺就会发现，在制作果蔬干的过程中，一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、食用油等成分。此外，还要留意钠的含量，如果是高糖、高油、高钠的果蔬干，就放弃吧，远不如直接吃果蔬更健康。

吃饱喝足就有利健康？
俗话说“三分饥寒保平安”，此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动，则会造造成能量过剩，容易引起肥胖，加速衰老，引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

一日两餐能减肥？
有些女性为了身材苗条，每天只吃两顿饭，认为这样能减肥。其实，恰恰相反，一日两餐的人更容易发胖。

喝牛奶会使胆固醇增高？
许多人认为喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高，而事实并非如此。研究发现，牛奶中所含的胆固醇并不高，而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血脂病的发生。

老母鸡补身体最好？
用老母鸡补身体最好，是民间长期流行的说法，然而事实并非如此，饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油，其肌肉纤维减少，结缔组织老化，鸡肉粗韧，久煮难烂，不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡，无论煮、炖皆宜，容易煮烂变酥，肉质鲜嫩可口。

多吃醋有好处？
醋不仅能增进食欲，还能保护蔬菜中的维生素C，有利于胃肠对维生素C的吸收，且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人误认为吃醋有诸多好处而过度食用，甚至干脆喝醋。殊不知，醋食用过量，会灼伤食道、腐蚀胃粘膜，还会软化骨质，加重骨质疏松，导致骨折。

口香糖能健齿？
有些广告说口香糖能健齿，所以许多人吃了口香糖就不漱口，结果口香糖的糖分就会在口中发酵产酸，腐蚀牙齿形成龋齿。另外，口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加剂，都有一定的毒性，对人体健康不利。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

阿司匹林能抗癌？
有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜之间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

(上紧接第一版)我是铁了心地跟党走。”他始终坚持将党建作为推动企业发展的第一抓手，投入800万元建成“宇迪党员之家”，把党的建设“无缝焊接、无痕融入”企业发展全领域和各环节，用党建文化凝聚职工、推进企业发展。

日本索尼公司是全球知名跨国集团。开始，宇迪只为索尼加工单反相机镜头，2013年，索尼公司第一次下了高端产品订单——生产直径70厘米广角镜头。第一次生产出来的镜片表面起雾，反复试制无法改善，不少人打了退堂鼓。

“各方都在竞争，我们宇迪人一定要啃下这块硬骨头！”吴迪富向党员发出攻坚动员令。党员、技术科副科长陶国祥挑起了重担。他连续三天三夜泡在试验车间，一次次试验对比，最终把抛光液配

比调到最佳比例，解决了起雾问题。货送到索尼公司后，日本客户竟然跑来向宇迪取经。而今，宇迪成为国内唯一一家为索尼定点供货的民企，索尼年下单量占到宇迪年产量的三分之一。

将红色文化洒遍宇迪。如今企业已有100多名党员，最多时有400多人同时递交入党申请。党建“融合作法”在全县推广，被评为全国基层党建优秀案例。近几年来，省内外前来参观学习党员干部超过1万人次。“从民营企业的党员身上，我看到了一股不可战胜的力量，助力企业渡过难关，赢得发展机遇！”吴迪富自豪地说。

他有一个目标，就是不断攀新
创新是宇迪兴业的第追求。走进宇迪厂区，院士工作站是最抢眼的

建筑物。中科院院士、光学专家王之江，中国工程院院士、光学专家潘君骅都是宇迪的驻厂“智囊”，日本的渡边照等多名境外专家是宇迪的得力技术“外援”。

2014年，德国推出“工业4.0”战略，新一轮工业革命在全球范围拉开序幕。在制造业带来的无限想象空间中，吴迪富精准意识到，“唯有坚持走创新之路，企业才能立于不败之地！”

吴迪富对于创新的实践，首先是从尊重人才开始的。公司副总工程师顾志辉还记得，当年他还在浙江大学光电学院学习时，吴迪富就看中了他的专业能力。毕业后，公司专程派专车把他接回来。吴迪富的诚意打动了。后来他带领团队镀膜从零起步，紧紧跟上了

世界潮流。

全民厚植创新基因，宇迪产品从大批量品种向小批量高难度品种、从普通民用品种向高附加值品种转变，主攻生产大透镜，开发高精度小透镜和各种异型透镜，探索新型非球面透镜，产品结构不断优化，成为日本索尼、韩国三星等电子数码全球一线品牌中国唯一民企定点数检供货商。

近三年，宇迪取得创新成果600多项，研发的高清晰度微型光学镜头、特种异型光学镜头被国家列为火炬计划项目。2017年，宇迪接到开发“嫦娥四号”探月工程星载光学系统影像镜头的订单，要求球面精确到四分之一微米。得益于创新制度的激励，研发团队连续攻克两个技术难题，一举成功。

导医台



县人民医院

普外科

县人民医院普外科始建于上世纪70年代初，是南通市临床重点专科。常规开展肝癌切除术、肝硬化门脉高压症手术、选择性半肝血流阻断左半肝切除术、胰十二指肠根治性切除术、复杂胆道手术、全胃根治性切除术、低位直肠癌保肛根治性切除术、早期乳腺癌保乳根治术、各种无张力疝修补术、经纤维胆道镜胆总管探查取石术、甲状腺次全切除、全切除及功能性颈淋巴结清扫术，擅长开展腹腔镜下胆囊切除术、胆总管切开取石胆管引流术、肝囊肿开窗引流术、腹腔镜疝修补术、回盲部切除术等，纤维胆道镜技术保持市内先进水平。

咨询电话:84118754 84118759

联系人:高志慧 曾志政

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最佳程度。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

践行“八礼四仪”

争做美德少年



如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院 养老 康复 好去处



电话: 0513-69915100