

冬季宜多喝粥汤 4个饮食原则对抗寒冬

石头病要这么治

生活中稍不小心就可能在身体里养出“疯狂的石头”，就连我们的五官有时也不能幸免，结石虽小，如果不管可能会引起大麻烦。

眼睑结石：长在眼皮中的石头，起因于不洁物浸入眼睑后沉积所致，能使人感到眼部不适，严重时可引起脸部肿痛影响视力。眼睑结膜结石很多人都有，结膜下的结石一般不会引起明显不适，无需处理，但是如果结石穿破了结膜直接与眼球接触，可以引起眼磨等不适，这时候就应该考虑剔除。但一定要去正规医院请专业医师进行治疗，有时还要用到相关的眼药水配合治疗，同时应该注意眼部卫生。

牙结石：长在牙龄表面的石头，因唾液中的碳酸钙、磷酸钙等物与口腔中的食物残渣相结合而产生滞留于牙的沉淀。在口腔内不同的部位，形成的量也有所不同，在唾液腺导管口相对处的牙面，如下前牙舌侧面和上磨牙颊侧面，沉积更快。可引起牙周病，牙龈肿胀出血、疼痛，严重时不能进食，吸烟可引起口腔黏膜组织缺氧，使口腔内出现厌氧菌和白色念珠菌的聚集，并可造成牙石沉着及食物残渣蓄积增加。

刷牙是预防牙结石形成的一种简便而又行之有效的方法。如若等到牙结石沉积很厚、附着很紧密时，必须由口腔科医生协助才能去除。由此看来，牙结石与牙周组织病关系非常密切，应引起更多的注意。

喉结石：长在喉部的石头，平时吸入的粉尘滞留于喉部造成。使人感到喉部痒痒，想咳又咳不出痰，影响工作和休息。最好的办法就是到正规医院进行诊断治疗，由大夫经过细致诊断后决定采用哪种治疗方案。同时，患者在饮食方面多以清淡的蔬菜水果为主，避免吃辛辣刺激性的食物。多喝水、不要大声说话，保护好嗓子。少油腻、少生冷、少喝烈酒。

耳石症：可导致眩晕的疾病中，耳石症较为常见，而且误诊率较高。大部分患者发病表现为休息或起床时，在床上向某一方向翻身，引起天旋地转，伴恶心呕吐，发作时间只几秒，很少超过一分钟。大多数人由于认识不足，往往将耳石症误认为颈椎病、脑供血不足等，经过详细的临床检查，诊断及治疗并不困难。变位试验是确诊耳石症的有效方法，治疗手段是耳石复位，多数患者经手法复位后即可治愈；病情严重、久治不愈、严重影响生活者可考虑手术治疗。（来源：《健康时报》）

意能量的充足供应。为保证足够量的主食，建议每天吃半斤至八两的谷类食物，除了馒头、米饭、窝头等，可以“软硬兼施”，经常喝粥。

动物性食物不仅所含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力，提高抗寒防病能力。因此，每天应有3两至半斤的动物性食物，可包括瘦肉、蛋、禽、鱼或奶等，要经常变换种类。

2、少食生冷，多喝粥汤

冬季食用生冷食物容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。因此，适宜的烹调方式很重要。建议在加工冬季食物时，尽量多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式，这样更易保存食物营养，有利健康。东北的乱炖、白菜炖豆腐、什锦火锅等，吃起来热乎乎、暖融融的，还实现了食物多样性。

3、顿顿蔬菜，天天水果

冬季干燥，特别是北方地区，由于吃肉较多，容易

出现大便干燥，蔬菜水果中富含丰富维生素和矿物质，还有丰富的膳食纤维，能增强机体免疫力，提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用，还可以促进胃肠蠕动，防止便秘，因此，蔬菜水果的补充应该注意。我们可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等蔬菜，水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。

4、维生素补充要适量，点到即止

冬季寒冷，日照时间缩短，人们的户外活动减少，容易出现维生素D缺乏。注意经常吃富含钙和维生素D的食物，如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和水果不如夏秋季节丰富，容易出现一些维生素和矿物质的摄入不足。可以适当选择维生素和矿物质补充剂来补充膳食中的不足，如维生素C、维生素D等。但不宜作为营养素的主要来源，要适量、不过量！（来源：人民网）

一种抗体可保胎儿免受寨卡病毒侵害

人们对寨卡病毒的担忧，主要源于孕妇感染寨卡病毒会造成新生儿小头症。现在，美国圣路易斯华盛顿大学和范德比特大学的研究人员发现了一种人类抗体，或可减轻人们的担忧。小鼠实验表明，该抗体可保护小鼠胎儿免受寨卡病毒侵害。这一新发现7日在线发表于《自然》杂志上，将有助于开发新的寨卡病毒疫苗或疗法。

这种抗体被命名为ZIKV-117，是研究人员从寨卡病毒感染康复者体内提取的29个抗体中的一个。研究表明，该抗体可有效中和各种寨卡病毒类型。雄性小鼠在感染寨卡病毒5天后注射ZIKV-117，比注射对照抗体的小鼠更容易存活。

随后，研究人员发现，ZIKV-117还可给处于怀孕期的小鼠提供有效的保护。感染寨卡病毒的怀孕小鼠在接受ZIKV-117注射后，其血液和脑组织中的病毒水平会明显低于没有该抗体的小鼠。同时，ZIKV-117还明显降低了怀孕小鼠体内胎盘和胎儿大脑的病毒水平。这些发现表明，ZIKV-117既可降低母婴之间的寨卡病毒传播，也可防止寨卡病毒感染胎儿。即使怀孕小鼠先感染了寨卡病毒，然后立即给其注射ZIKV-117抗体，依然观察到了同样的效果。

研究人员表示，ZIKV-117是第一个被发现的可保护发育中胎儿免受寨卡病毒侵袭的抗体，可用于开发新的治疗方法。同时，ZIKV-117的发现也为寨卡疫苗的研究提供了思路，提取具有保护作用的中和抗体或是一个新的设计方向。（来源：《科技日报》）

喝咖啡与补钙当真不可兼得？

骨质疏松这个词，很多人感觉是离自己很遥远的事情，尤其是年轻人。现实是，由于我国饮食结构的问题，钙缺乏在多数人身上都非常明显。当知道自己患有骨质疏松时，都是要么出现了骨折，要么去体检的时候。可惜的是，很少有人把它当回事，可能当时听了医生的话，喝一段时间牛奶，过一两个月后就忘记了。

我们为什么一定要强调每天喝牛奶呢？难道其他食物就不能补钙了吗？这是因为牛奶中的钙是易被人体吸收的枸橼酸钙和葡萄糖酸钙，而且含量也不低，每100ml含100mg左右。如果一个人每天喝300ml牛奶，就可以摄入300mg-350mg的钙，这对于一般人群每天800mg推荐摄入量来说是至关重要的。对于补钙，30-35岁之前是最佳年龄，目前这个年龄段的年轻人对牛奶的接受程度比60后、70后有明显改善，但依旧存在牛奶摄入不足的情况，而这类人群在饮品选择上更偏爱咖啡。

现在为这些喜欢喝咖啡的人群提出一个补钙的好方法。在选择咖啡时尽量选择添加牛奶较多的品类，例如拿铁。这样一来，一边品着满足自己口味的咖啡，一边可以把牛奶也喝到体内，虽然这样喝到牛奶的量很难达到300ml，但总比不喝要好。购买咖啡时还要把添加糖尽可能降低一些。网上有流传喝咖啡会让钙流失的说法，其实大家无需担心喝咖啡会让人缺钙的问题，目前也没有科学来证明这一点。（来源：人民网）

科学饮食 健康生活

饮食卫生应注意哪些？

1. 不吃病死的畜、禽；
2. 不吃腐败变质食物；
3. 不吃被农药污染的食物；
4. 餐具要洗净，放在防蝇的地方；
5. 生吃水果要洗净，削皮；
6. 剩饭菜加热煮透后再吃；
7. 切生熟的刀案要分开。

读者意见征求表

习近平总书记党的新闻舆论工作座谈会上指出：“党的新闻舆论工作必须创新理念、内容、体裁、形式、方法、手段、业态、体制、机制，增强针对性和实效性。”“要转变作风改文风，俯下身、沉下心、察实情、说实话、动真情，努力推出有思想、有温度、有品质的作品。”

为了深入贯彻落实习近平总书记讲话精神，适应新形势下的办报要求，不断改进新闻报道工作，更好地反映盐都经济社会发展实践，更好地为广大读者服务，本报计划于2017年改版，欢迎全区广大读者多提宝贵意见和建议。

1、您是如何阅读本报？
逐个版面认真阅读□
阅读自己感兴趣的内容□
仅浏览标题□

2、您阅读本报的途径：
报纸阅读□ 网站数字报□ 手机客户端□

3、您认为本报有哪些特色：(可多选)
新闻性强□ 政策性强□ 贴近性强□
引导性强□ 可读性强□ 地方性强□

4、您经常阅读本报哪些版面？
要闻(一版)□ 综合新闻(二版)□
副刊(三版)□ 专版(四版)□

5、您认为我报存在哪些不足？(可多选)
风格特点不明显□ 版面信息量不够□
内容安排不合理□
区委、区政府出台的政策解读不够□
稿件可读性不强□ 稿件粗糙□
深度报道篇幅少□

有影响的舆论监督不够□
对百姓关心的热点关注不够□

6、您对本报的整体印象：
版面设置：好□ 较好□ 一般□ 差□
文章内容：好□ 较好□ 一般□ 差□
视觉设计：好□ 较好□ 一般□ 差□
印刷质量：好□ 较好□ 一般□ 差□

7、在您看来，本报改版后应在哪些方面有所加强？(可多选)
强化政策引导□ 强化可读性□
强化舆论监督□ 强化读者参与□
其他：(请具体说明)

8、您认为本报的新闻报道应在哪些方面有所提升？(可多选)
时效性□ 真实性□ 贴近性□ 监督性□
其他：(请具体说明)

9、您认为本报的记者走基层稿件应该：
增加□ 减少□ 保持现状□

10、您认为本报改版后应侧重哪些类别的新闻报道？(可多选)
时政新闻□ 经济新闻□ 民生新闻□
社会新闻□ 文体新闻□ 教育新闻□
其他：(请具体说明)

11、关于本报第三版，您最喜欢的内容是(可多选)
大纵湖□ 知味斋□ 理论与实践□ 读书□

12、关于第四版，您最喜欢的内容是(可多选)
关注□ 公益广告□ 健康生活□
科技博览□ 农业科技□

13、您认为我报应如何应对“全媒体时代”挑战？(可多选)
坚守纸媒阵地□ 强化数字报功能□
推广手机客户端□
通过微信公众号第一时间发布新闻□
纸媒、数字报、客户端、微信公众号融合发展□

14、您对我报改版的其他建议(可另附纸)：

您的基本情况：
姓名： 性别： 年龄：
职业： 文化程度：
联系电话：

请您于12月1日前将填好的《读者意见征求表》邮寄(或送到)盐都区新闻信息中心办公室(盐城市新都路618号，盐都区行政中心一楼150室，邮编：224008，联系电话：88426330，联系人：王主任)；也可关注盐都发布微信公众号(yandufabu)，输入“读者意见征求表”，填写此表。您提出的意见被采纳后，将给予不少于50元的话费奖励。谢谢支持与合作。



盐都区新闻信息中心
2016年11月12日

图说
我们的
价值观

富强
民主
文明
和谐

自由
平等
公正
法治

爱国
敬业
诚信
友善

肩挑勤与善 日子好如歌

陈少元作

中宣部宣教局 中国文明网