

节后谨防消化道疾病找上门

医生提醒 :胃肠镜检查有助于早诊断早治疗

每逢新春佳节 ,人们的饮食总少不了大鱼大肉。不少市民在享受盛宴的同时 ,有些疾病也不请自来 ,让 贪嘴 的市民叫苦不迭。

63岁的李大爷是四川人 ,平时与子女分开住。春节期间 ,一家人难得欢聚一堂 ,李大爷吃得可不亦乐乎 ,几乎顿顿都喝得满脸通红。但享乐的劲儿还没过 ,陈大爷就出现了腹痛、上吐下泻的症状。经医生诊断 ,他因暴饮暴食引发了急性肠胃炎。

永康瑞侦医院消化科主任陈锦华说 ,春节期间 ,人们常常因饮食不节致使肠胃 不堪重负 ,患者多表现为腹痛、腹胀、反酸、腹泻甚至便秘、大便带血等症状。

引起这些症状常见的病因有胃炎、胃十二指肠溃疡、胃癌、食道癌以及结肠炎、结肠息肉、结肠癌等 ,其中炎症或息肉等都是良性病变 ,而胃癌、食管癌及结肠癌则是恶性肿瘤 ,建议有以上症状的人群 ,适时进行胃肠镜检查 ,早期诊断、早期治疗。

据统计 ,胃癌、食管癌及结肠癌约占我国全部恶性肿瘤的1/3 ,尽早进行胃肠镜检查 ,可以降低1/3此类恶性肿瘤的致死风险。

那么 ,哪些人群需要做胃镜呢 ? 陈锦华建议 ,年龄 45岁的人群 ,有胃癌、结肠癌家族史的人群 ;有胃炎、慢性胃溃疡、胆囊切除或阑尾切除史群体 ;患有异型增生、疣状胃炎(糜烂性

胃炎)的群体 ;长期便秘、腹泻 ,不明原因腹痛、便血、消瘦的群体 ;不明原因引起的食欲下降、体重下降、贫血等全身因素的人群 ;有上腹部疼痛、腹胀、返酸、嗝气、呕血 ,或者吞咽梗阻、吞咽不适的群体。

医生提醒 ,收假返工 ,身体健康才能更好地投入工作。新年伊始 ,广大市民在给自己和家人安排健康体检时 ,别忘了胃肠镜检查。

(永康瑞侦医院供稿)



草莓 来自海外的 水果皇后

你或许不知道 ,现在正在吃的草莓 ,其实是夏天的水果。水灵灵 ,红彤彤 ,像小灯笼一样的草莓 ,咬一口 ,柔绵多汁 ,酸甜适口 ,有着浓郁的果香 ,它在欧洲可有着 水果皇后 的美誉。实际上 ,草莓喜欢温凉的气候条件 ,在15 ~25 的气温条件下最为适宜。水果皇后 也很娇贵 :热不得也冷不得 ,过低或过高的气温都会抑制它的生长 ,如果降到零下8 以下 ,都会使它 香消玉殒 。所以 ,草莓丰收的季节原本应该是春末夏初。

草莓富含维生素C、膳食纤维、钾以及水杨酸、鞣酸等多种有机酸和类黄酮 ,有很好的抗氧化功效 ,对皮肤和头发均有保养作用 ,并有助于减肥。草莓中的膳食纤维和鞣酸 ,可以吸附和阻止致癌物质的吸收。中医认为 ,草莓性味甘凉 ,有润肺生津 ,健脾和胃 ,利尿消肿 ,解热祛暑之功 ,适用于肺热咳嗽、食欲不振、小便短少、暑热烦渴等人群。

大众喜爱的草莓 ,其实是外来引进品种 ,属于大果凤梨草莓 ,从20世纪初引入 ,也不过100多年的历史。草莓引进的几十年 ,基本是单一的露天栽培方式 ,也没有受到商品化的重视 ,种植面积小、产量低 ,品种也非常少。那时候 ,草莓简直就是奢侈品 ,别

说冬天吃草莓了 ,夏天吃到草莓都费劲。如今的冬天 ,一进水果店 ,草莓必不会缺席 ,并放在醒目的位置。草莓蛋糕、草莓饮品等产品也霸占着甜品店的榜首。

那么 ,原本是夏季水果的草莓 ,又是如何发展到现在一年四季都可以吃到 ,甚至成为 冬日限定 呢 ?其实 ,这都要归功于温室栽培技术。现在的温室技术 ,只需要人工少量加热 ,甚至完全不使用人工的条件下 ,就能为喜温的植物提供防寒、保温的环境 ,让它们在不适合的生长季节里也能正常成长。而喜温的草莓就是 入住 其中的幸运儿之一。

为草莓找到适宜住所后 ,天气冷了 ,还得给它披上 冬衣 :为了达到草莓理想的生长温度 ,有时就像套娃一样 ,大棚套中棚 ,中棚套小棚 ,外加一层地膜 ,把草莓苗包裹得严严实实。温室栽培的草莓 ,通常需要抗病性强、耐低温、抗寒能力好的品种 ,比如常见的日本红颜、美国的甜查理等等。万一品种选得不对 ,温度控制不好 ,娇滴滴的草莓苗只能面临珠沉玉碎的结局了。

水果皇后 不仅在生长过程中娇贵 ,到采摘时更是碰不得磕不得 ,一压就烂 ,一挤就破 说的就是草莓。所

以 ,现在草莓包装都是用泡沫网套套上果实 ,或用带穴的盒子把草莓隔开 ,以便减震缓冲 ,在运输过程中减少外力的损伤。同时 ,冷冻保鲜、化学保鲜、气调冷藏车等等 ,可谓是十八般武艺各显神通 ,只为将新鲜的草莓送到你的面前。

或许 ,你会担心又大又甜的草莓是否喷洒农药了 ?其实大可放心 ,温室栽培的反季节草莓安全又卫生。育苗技术的改进 ,使草莓苗不再 娇软不胜垂 ,瘦怯那禁舞 ,抵抗力的增强 ,使得虫害也少 ,基本不需要使用农药。大家在挑选过程中 ,也可以 望闻问切 。外观新鲜完好 ,无异味 ,无虫伤变质。而且草莓越红 ,就代表越成熟。

如果你还不放心 ,可以将买回来的草莓好好清洗。清水冲洗去除表面的污染物 ,然后加些小苏打浸泡一下 ,小苏打溶液会在一定程度上去除农药残留。经过认真打理 ,相信入口的草莓一定极其美味。

(市科协供稿)



如何看待电子榨菜

电子榨菜 ,是最近流传的一个网络热词 ,顾名思义 :是指吃饭时看的视频或听的有声书。

电子榨菜 其实存在着负面影响。一是与 食不言 ,寝不语 恰好相反 ,边看视频边吃饭养成不健康的饮食习惯。二是 电子榨菜 以 电子 二字开头 ,作为媒介 ,其传播的内容必然会产生影响。信息化时代的短视频等视觉媒介包罗万象 ,很容易让人沉迷其中。

其实 ,在心理学上 ,电子榨菜 的本质是 电子依赖症 ,如果只是沉迷在 电子榨菜 的陪伴当中 ,不去品味美食 ,不去感受生活的味道 ,那 电子榨菜 最后就成了 电子手铐 ,让现实生活少了原有的味觉感受。精神上的愉悦和幸福感 ,也就慢慢消失了。所以 ,我们都要时刻牢记 电子榨菜 填不饱肚子 ,更谈不上什么价值 ,充其量只提供了一种心理上短暂的快乐。

在心理学上有个名词叫做 代偿法 ,代偿又分为两类 :消极的代偿和积极的代偿。

频繁沉迷于 电子榨菜 ,就是一种消极的代偿法。我们要通过意志 ,去适应、去尝试积极的代偿。比如健身塑形后的愉悦或者学习带来的满足感 ,努力克制 电子榨菜 对自己的束缚 ,选择一种健康、向上的生活方式。我们要努力培养自己的兴趣爱好 ,从小事开始尝试 ,譬如每天早起吃一顿丰盛的早餐 ;吃完饭之后立刻洗碗 ,睡前三十分钟读书 ;一周去一次花鸟市场等。我们要用热情的态度去观察了解世界 ,积极参与各种社会活动 ,把自己与火热的生活紧密联系在一起 ,用社会主义核心价值观来引导影视作品的娱乐导向、用社会主义核心价值观引导并端正自己的人生态度 ,努力减少 电子榨菜 的食用 ,多去做对人生、生活具有积极意义的事。

一旦你重新获得对世界的好奇心 ,对生活细节的敏锐度 ,相信我 ,离你敞开心扉去拥抱这个世界不会太远。那时 ,你也将真正脱离 电子枷锁 !

(通讯员 丁亚琛)

国家开放大学(原中央电大)

2023年春季大专/本科招生

学习方式灵活 公立办学保证 国家承认学历

招生专业 :法学/会计学/工商管理/学前教育/小学教育/机电一体化技术/汉语言文学/行政管理/土木工程等专业。

报名地址 永康市江南街道下园朱268号永康学院招生中心(永康四中北侧)

联系电话 87117906

国家开放大学浙江分部招生监督电话 0571-89983111

招聘英才

浙江新天建筑装饰公司聘以下英才 :

副总、总工、工程部经理、土建施工员、安全员、测量员、土建核算员、设计师、仓管员、劳务员、保安(带证)、物管员、食堂厨师等。

联系人 杜女士 13858901260

诚聘

工作岗位 :工程部经理1名 水电工程师1名 ,高端置业顾问数名。

岗位要求 :行业相关工作经验。

报名时间 2023年2月1日至2月5日。

报名地址 :龙川东路556号翠湖天玺售楼处。

联系人 朱先生 13868952047。

永康市群升翠湖置业有限公司

2023年1月30日

招聘启事

永康市诚展展览有限公司(原永康市对外经贸展览有限公司)根据业务开展的需要 ,面向社会招聘业务工作人员若干名。

招聘条件 :应届大学毕业生 ,英语4级或以上。退伍军人、党员、学生干部优先。五险 ,双休及节假日正常。待遇面谈。

联系人:李先生 13819909090 ,739090

永康市诚展展览有限公司

2023年1月30日

分类广告

求购出售 出租转让 招工求职 遗失声明

高价收购出租 二手发电机组13588613758 厂房出租 缙云黄碧街工业区10000㎡ ,独门独户水电齐全交通便利 ,有门业环保证。联系电话:15857957777、563367 厂房出租 清溪工业区 ,5400㎡厂房出租

租 ,共两层 ,层高7米。电话 :13506595355 紫微建筑诚聘 门卫、叉车司机、货车司机、泵车司机、材料员、采购员、电工、小工。13906790806、650806 房屋出租 南苑东路39号三、四楼出租 ,有电梯 ,建筑每层223㎡(三楼有大阳台) ;另下里溪工业区成顺路1号三楼宿舍出租 。 13486944931、238931 白云小学食堂诚聘 厨师、早餐帮工各一名 ,要求 :身体健康 ,年龄在60周

岁以下。 15867920718 ,668170 徐老师 厂房出租 唐先镇太后村550㎡ 15669605295 ,622442 厂房出租 前金工业区2800㎡厂房出租 ,底层500㎡。联系 :13906792477、659477 声明 永康市松衡日用品有限公司遗失浙江中国科技五金城集团有限公司开具的五金城管理押金发票一张 ,发票号码 :154892 ,金额 :500元 ,声明作废。