

科普健康

## 中俄两国共同研讨应对高寒心血管病

新华社哈尔滨电(记者 张玥 齐泓鑫)首届中俄青年学者重大疾病(心血管病)防治学术会议、第七届中国医药学术会议暨第五届寒地心脏病会议,于近日在哈尔滨召开。来自中俄两国500多位代表,就重大心脑血管疾病等相关领域的研究进展进行讨论,并认为寒冷作为心血管病的危险因素可能被低估。

与会中外专家学者认为,气候变化对人类健康的影响已成为不争的事实,尤其是在冬季及高纬度地区的代表省份黑龙江省,及俄罗斯远东地区,其高血压、冠心病、心肌梗塞的患病率和致死率急剧飙升,且远远高出其他季节和南方地区,相关防治工作刻不容缓。

哈尔滨医科大学校长杨宝峰表示,黑龙江地处边陲,受寒冷气候、饮食及生活习惯影响,黑龙江省心

脑血管疾病的发病率颇高,甚至已成为全省居民的首位死因,占比高达55.7%。而高血压本身既是心血管病的一种,又是脑卒中、冠心病等其他心脑血管疾病的重要危险因素。

专家讨论并指出,高钠低钾膳食、超重和肥胖、饮酒、精神紧张、年龄、高血压家族史、缺少体力活动等是中俄两国人群高血压发病的重要危险因素。其中,环境因素在高血压的发生、发展中扮演着十分重要的“角色”。寒冷作为心血管病的危险因素可能被低估,寒冷对高血压的形成有显著的影响。气候寒冷可使居民养成不同于气候温暖地区人群的饮食及生活习惯,例如膳食中盐(腌制食品)和脂肪含量较高,喜好饮酒。

“以黑龙江省为例,人均食盐约13.3克/天,超出推荐量122%,高钠膳食成为不容忽视的高血压危险因

素;人均食用油脂34.2克/天,也超出推荐量14%。此外,由于北方地区冬季漫长,在白昼短暂、室外温度低的环境下,很多居民不进行户外锻炼。长此以往,超重及肥胖人群增加,使体质指数成为寒冷地区高血压的常见危险因素。”杨宝峰说。

与会专家认为,高血压是中俄两国北方省份公共卫生领域的焦点问题之一,对高血压的预防和控制仍存在较大的提升空间。在防控策略方面要结合寒冷的特点,明确寒冷在高血压发病及进展中的作用机制,加强卫生宣教,改善饮食结构,鼓励身体锻炼,提倡健康生活方式,针对各种可控危险因素,建立有效应对四季变化的干预方案,力争降低高血压发病率,提高高血压知晓率、治疗率和控制率,从而进一步降低北方高纬度地区心脑血管疾病的发生率和死亡率。

## 霜降节气

### 秋冬换季如何养生

编者按:霜降是秋季的最后一个节气。霜降之后的天气会逐渐的变冷,这个时期也是秋季向冬季过渡的时期,由于此时气候干燥、天气多变,气温往往骤升骤降,体质较弱者容易罹患疾病。霜降养生,不仅可以预防秋季常见疾病的发生,还能够为寒冬的到来储备足够的能量。

秋冬养生要从生活作息做起,最起码一天三顿饭要定时定量,最好给自己设定个时间表,然后严格遵守。一些晚睡晚起的人是早中餐一块吃的,这种习惯必须要改,并不是晚上吃夜宵可以弥补过来的,因为人的生物钟虽然可以前后移动,但是仅局限在一定范围内。食物以软、松为主,韧性、爽口的东西不宜多吃,因为这些东西不易消化。汤最好饭前喝,饭后喝也会增加消化困难。入睡前两三个小时最好不

要吃东西,否则容易影响入睡,如果觉得肚子空可适当喝一些水。有胃病的人应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品(汽水)、酸辣等刺激性食物,这些都是最伤脾胃的。胃的脾性喜燥恶寒,因而食物以热为好。有两种饮料应该多喝,一是牛奶,二是热水。牛奶可以形成一层胃的保护膜,每天早上起床后先喝一杯牛奶,再吃东西,是再好不过的。多喝水,特别是热水,因为人在大部分情况下会把缺水误认为是饥饿。稿件来源新华网



## 房产手续挂失

李明顺,不慎将太钢20宿舍7栋1单元11号的购房发票遗失,特此声明。

## 挂失

钢球厂王忠义,卡号:20209065  
 不锈钢冷轧厂闫光辉,卡号:08302661  
 不锈钢冷轧厂关孟泽,卡号:08305839  
 热连轧厂韩智龙,卡号:04001750  
 钢运物流刘喜平,卡号:30604242  
 炼铁厂梁景峰,卡号:09201554  
 不锈钢冷轧厂李庆宏,卡号:30818422  
 加工厂刘海兴,卡号:04201304  
 修建公司,卡号:20222239  
 不锈钢冷轧厂牛胜全,卡号:30816721  
 炼铁厂杨建明,卡号:09203864  
 钢企金属加工分公司(联产)杜文田,卡号:20221330  
 不锈钢冷轧厂王东彪,卡号:30378855  
 型材厂刘巍,卡号:09501142  
 炼钢二厂张海滨,卡号:30807233  
 物流中心郭振宇,卡号:10801121  
 炼钢一厂张庆功,卡号:12500522  
 钢运公司任维彪,卡号:21500451  
 第二金属结构厂张根有,卡号:30168480  
 不锈钢冷轧厂岳瑞,卡号:08305910  
 百一公司黄迎霞,卡号:21201129  
 不锈钢冷轧厂王文义,卡号:08301239  
 矿山建设公司白亚平,卡号:30521035  
 不锈钢冷轧厂孟旭东,卡号:30377746  
 百一公司韩引刚,卡号:21200161  
 热连轧厂韩宝全,卡号:04001698  
 设备物资采购部吴滨,卡号:02800247  
 钢企公司京天亮,卡号:30521455  
 电气设备修造公司郭勇,卡号:04700354  
 不锈钢冷轧厂蔚洋,卡号:083004  
 钢企公司贾玉良,卡号:20215536  
 钢建公司张志刚,卡号:20600804  
 饮料公司畅会平,卡号:30902291  
 饮料公司杜小帅,卡号:30902294  
 饮料公司代会娟,卡号:30902301  
 饮料公司张楠楠,卡号:30902309  
 饮料公司王银杰,卡号:30521274  
 以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 存储时间 敬老助老

(上接第一版)

### “时间银行”的出台

太钢的宿舍区管理与其他地方有些不同,有其特有的国企特色。拿锦绣苑来说,有三个管理主体,物业由太钢房地产开发公司下属的草坪北管理服务站管理,社区事务由政府街道办事处下辖区的锦绣苑社区管理,离退休管理由太钢离退部尖北管理所管理。此次“时间银行”就是由离退部发起,尖北老龄委与锦绣苑社区共同推出的。尖北管理所所长杨丽芳告诉记者,锦绣苑社区主任于亚军是位优秀的社区干部,助老服务也是社区的一块主要工作,锦绣苑社区作为全国和谐示范社区、省市模范社区,各项工作都走在前列,因此,离退部推出这项工作,首先想到了锦绣苑社区。果然不负众望,“时间银行”在社区于亚军主任和老龄委赵香莲主任以及其他老龄工作者的大力推动下,目前已初见成效。三个多月来已有22名志愿者加入“储户”行列,为10名老人进行一对一、多对一服务。受助老人孙孔健表示,有了志愿者的服务,独居老人不再孤独,空巢家庭也有了笑声。

### 开始了就要坚持下去

于亚军,锦绣苑社区的当家人,说起老年工作,性格爽朗的于主任告诉记者,敬老助老服务是一项长期性的工作,随着老龄化社会的到来,这项工作将越来越引起大家的关注。在助老服务上,全社会包括我们社区管理人员也想了很多办法,我们充分利用驻地的各类资源,特别是与太钢这样的大型企业紧密合作,在为老服务工作方面做了积极的探索和合作,比如我们与太钢离退部尖北老龄委、管理所共同开设了“老年餐桌”“养老为民服务平台”等,都是为老年人服务的项目,也获得了社区老人的欢迎。“时间银行”之前也听说过,但在太原还没有哪个组织去做,这回太钢离退部联合社区搞这项工作,我认为非常好,为我们助老服务又增添了一项实实在在的内容。这项工作的关键还在于长期坚持,需要一代代人接力,才能把这件事做好,不能让志愿者老了以后得不到服务,因此,这项工作开始了,就不能结束,要引导更多的人投身到这项公益事业中。

据了解,目前“时间银行”招募的志愿者要求年龄在50至65岁之间,身体健康,热心公益事业。服务的对象为社区80岁以上的孤寡、空巢、独居老人。他们还建立了管理台账,规范了服务内容,要求志愿者按照就近方便的原则,通过日常问候、精神慰藉、应急帮助等多种形式对老人进行服务。帮扶后,志愿者就可把自己的帮扶记录存入“时间银行”。“储户”苏福萍说,自己参加志愿活动从未想过回报,但社区有了“时间银行”,既能帮助空巢老人,增进邻里感情,还能储存“爱心时间”,以备不时之需,真是一举多得。她希望有更多的人加入到时间储蓄中来,为助老服务贡献一份自己的力量。

### 【新闻链接】

“时间银行”的概念由20世纪80年代初美国人埃德加·卡恩提出,在这个特殊的银行里,时间是唯一受认可的“货币”,会员通过为他人提供服务来储蓄时间,当自己需要帮助时,再从银行提取时间以获取他人服务。其实质是通过“时间银行”这个中介,将服务用时间来量化,实现劳动成果的延期支付,从而在社区达到互助共济之目的。

1990年第一家“时间银行”在美国成立,时至今日,有超过1000家“时间银行”遍布世界26个国家。1999年开始,我国上海、北京、成都、南京、广州、济南等地也先后开展了“时间银行”互助养老的社区试点。

我公司开展“时间银行”志愿助老服务,目前还处于初始阶段,锦绣苑社区作为试点也还刚刚开始,这项工作能推进到何时何种程度还有待时间的检验。但不可否认的是,这是一个利人利己的好事,我们行动了,说明我们愿意为老人实实在在地做一些工作,用组织的力量推动老年服务工作的开展。记者希望“时间银行”能在全公司各个社区展开,让更多的老年人享受到这种服务,感受到组织的关爱,体会到社会大家庭的温暖。

## 周末菜谱

### 鲜虾瘦肉粥

材料:白粥、瘦肉、活虾。

调料:葱末、生抽。

做法:1.活虾去头、挑去虾肠洗净;瘦肉剁成泥;葱花洗净切好。

2.白粥提前煮开,加入肉泥,用锅勺弄散和粥混合在一起,待肉变色加入虾再次煮开。

3.放入适量生抽、葱花调味即可。



### 红焖羊肉

材料:羊后腿肉、白萝卜、土豆。

调料:植物油、辣椒酱、胡椒粉、大料、葱段、姜片、蒜片、枸杞、红枣、桂皮、香叶、生抽、料酒。

做法:1.羊肉洗净切块,白萝卜、土豆去皮洗净切块备用。

2.烧一锅开水,水沸后将羊肉块放入焯2分钟捞出,再用热水冲洗干净,沥干水分。

3.锅中放入植物油,待油温七成热放入葱段、姜片、蒜片爆香,放入羊肉块、料酒,翻炒3分钟,加入辣椒酱、生抽,炒至羊肉上色。

4.将炒好的羊肉盛入砂锅中,加大料、桂皮、香叶、清水(没过羊肉)。

5.水烧沸后,撇去沫子,加盐、胡椒粉、萝卜块、土豆块、红枣、枸杞,转小火炖50分钟即可。

