健康管理

# “世界青光眼周”我国多地医院举办义诊等活动

**新华社北京电**（记者 **胡浩**）3月6日至3月12日是第九个“世界青光眼周”。记者从国家卫生计生委了解到，为提高青光眼的知晓率和诊治率，我国多地医院举办义诊及科普讲座。

“世界青光眼周”是由世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的一项全球性活动，今年世界青光眼周的主题是“打败盗取视力的窃贼——青光眼”。

为加强对青光眼防治知识的教育和普及，帮助更多的青光眼患者诊断治疗，包括北京同仁医院、北京协和医院、湖南湘雅医院等在内的各地多家医院均举办免费义诊筛查、科普讲堂、健康知识进社区等不同形式的活动。

青光眼是指眼内压间断或持续升高的一种眼病，它引起双眼失明者占全球盲人总数的12.3%，为全球第一位的不可逆的致盲性眼病。

北京协和医院周崎教授指出：“因为早期缺乏症状，很多患者初诊时病情即处于中晚期，而视神经损伤不可逆，所以给患者的生活质量带来了严重影响。因此，早发现、早治疗是控制青光眼视神经损伤的关键。”

专家介绍，大多数青光眼在疾病早期没有症状，而青光眼造成的视神经纤维损害是永久性的，一旦致盲，无法逆转，因此公众应加强防范，定期去医院进行眼部检查，而不是等出现症状才就医，争取早发现、早治疗。此外，由于青光眼是一种终身性的疾病，视神经的损伤不可逆并进行性发展，因此患者需要终身接受治疗，在坚持用药的前提下定期复查。

## 春季饮食宜“五多五少”

“一年之计在于春”。对于健康来说，春天正是调养身体的大好时机。春季饮食，一定要顺应春令舒畅生发之气，应当做到“五多五少”：

一、多甘少酸。中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，适宜食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

二、多菜少果。春季以养肝为主，蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质，有疏通血管和肠道的特殊功能。水果要适量的吃，水果含有较多果酸，属生冷食物，吃多了容易伤害脾胃。

三、多淡少油。春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。

四、多糙少精。多吃精细加工的食品，血液中的同型半胱氨酸就会升高。血液中的同型半胱氨酸的物质浓度过高，就会引起人的动脉硬化，最终导致心肌梗死、脑中风以及老年痴呆症。

五、多绿少白。颜色愈深的蔬菜，维生素与胡萝卜素含量越多，反之就越少。绿色蔬菜富含钙质，叶酸与维生素C的含量也很高。

**职工健康管理中心**

科普健康

## 柑橘皮和籽中的成分能减肥降血糖

**新华社东京电**（记者 **蓝建中**）柑橘的皮和籽味道发苦，人们都不吃。但日本一项新研究发现，造成这种苦味的成分之一“诺米林”有助于减肥和降血糖。

日本东京大学一个研究小组报告说，他们从柑橘类水果中提取出诺米林，然后给一组实验鼠喂食高脂肪食物和相当于食物重量0.2%的诺米林，另一组只喂食高脂肪食物。80天后称重发现，只喂食高脂肪食物的实验鼠体重增加了10%，而同时喂食诺米林的实验鼠体重没有变化。

此外，只喂食高脂肪食物的实验鼠血糖值约是正常老鼠的2倍，而同时喂食诺米林的实验鼠血糖值为正常老鼠的1.5倍。进一步研究发现，诺米林能够与小肠和肌肉细胞中的受体“TGR5”结合，促进胰岛素分泌和细胞能量消耗，从而降低血糖。

研究人员说，加工水果时，柑橘的皮和籽往往扔掉，而新发现有望使这些废弃物也得到利用。他们下一步将研究如何提高诺米林的提取效率，以及是否能用它开发功能性饮料。

## 预防饮酒伤身需要注意四个小常识

酒水是餐桌上必不可少的身影，节日期间更是少不了聚餐喝酒，虽然喝酒可以联络感情，但是喝酒会损伤身体，那么我们如何喝酒才能够达到既联络了感情又不损伤身体的效果呢？

1.不要多种酒混合饮，因为各种酒成分、含量不同，互相混杂，会起变化，使人饮后不舒适，甚至头痛、易醉。

2.饮酒后切不要洗澡，人饮酒后体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉，引起血糖含量减少，体温急剧下降，而酒精抑制了肝脏正常的活动，阻碍体内葡萄糖贮存的恢复，以致危及生命，甚至引起死亡。

3.不要大口猛喝，要慢慢喝酒，不时地停顿一下，喝酒时不要喝碳酸饮料，如可乐、汽水等，以免加快身体吸收酒精的速度。

4.最好的醒酒物不是茶水，更不是雪碧与可乐，而是果汁，特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用，因为它们含有果糖，可以帮助酒精更好地燃烧。

## 周末菜谱

**卤猪舌**

原料：猪舌一条。

调料1：大葱约15克，生姜约10克，大蒜3至5瓣，八角2颗，桂皮1小段，花椒10余颗，香叶1片，陈皮2片，老抽2大匙，生抽1大匙，冰糖约15克，料酒1大匙，盐适量。

调料2：蒜末适量，醋1小匙，生抽1小匙，芝麻油0.5小匙，白糖0.5小匙，辣椒酱1大匙。

做法：1.将猪舌放入清水中，大火烧开，煮约5分钟，煮至猪舌表面的舌苔发白，捞出用刀仔细刮洗干净。

2.将调料1全部放进砂锅内，加入适量的水，烧开后煮约5分钟，放入处理好的猪舌，卤煮约40分钟后关火。

3.将调料2放入小碗中，再加入1大匙卤猪舌的汤，拌匀成调味汁。

4.晾凉后的猪舌捞出，切片装盘，淋入调味汁即可。

**素炒西兰花**

主料：西兰花、胡萝卜、白菇。

调料：盐、酱油适量。

做法：1.西兰花洗干净切开，用开水烫一下，胡萝卜切片，白菇洗干净。

2.西兰花、胡萝卜分别加盐炒八成熟，盛起待用。

3.锅烧热加适量油，白菇加盐、少量酱油炒，最后加少量清水，倒入西兰花、胡萝卜焖一会，出锅即可。

**钢新公司餐饮营养部**


## 出 售

本人现有太钢程西小区（菜窖）住房一套，三室一厅，面积94.5平方米，欲出售，价格面议，有意者请与安先生联系，电话：18636886023。

## 住房手续挂失

武子刚，不慎将其父武晋强（已故）的太钢二十三宿舍13栋3单元1层38号的购房发票遗失，特此声明。

宋登学，不慎将其父宋汝武（已故）的太钢103宿舍12栋3单元35号的购房发票遗失，特此声明。

## 返厂单挂失

山西青山科技发展有限公司，不慎将传递单号为：1202198的返厂单遗失，特此声明。

金属结构厂，不慎将出门证编号为：840036664、820031374、820032701的返厂单遗失，特此声明。

设备物资采购部，不慎将出门证编号为：920059090、920061817的返厂单遗失，特此声明。

硅钢酸连轧项目部，不慎将出门证编号为：920069657、传递单号为：1301242的返厂单遗失，特此声明。

炼铁厂，不慎将出门证编号为：920074115、920074116，传递单号为：1311091、1311088的返厂单遗失，特此声明。

7.63m焦炉工程项目部，不慎将出门证编号为：920058931、920064357，传递单号为：1202185、1301300的返厂单遗失，特此声明。

SEW-技术服务中心（太原）有限公司，不慎将出门证编号为：920069859、920073407的返厂单遗失，特此声明。

炼铁厂，不慎将出门证编号为：920069571的返厂单遗失，特此声明。

## 车辆出入证挂失

金属结构制造公司籍学军，车牌号为：晋A3J616

不锈冷轧厂田明玉，车牌号为：晋AC920U

**以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失，特此声明。**

## 挂 失

热连轧厂李军，卡号：30819589

能源动力总厂张润生，卡号：07600906

**以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。**