



本期专家

张丽薇:省疾控营养与食品安全所专家,主任医师。

如何挑选“保熟”的西瓜

张丽薇:看瓜皮。光泽鲜亮,倘若花皮瓜,纹路比较均匀、整齐、深浅清晰的成熟度较高,深条纹色越深越熟;黑皮瓜则要皮色乌黑的。

看瓜藤。瓜藤的颜色呈翠绿色成熟度较高,而且比较新鲜,瓜藤呈黑褐色、茸毛脱落、弯曲发脆、茎须尖端变黄枯萎的,有可能是熟不熟的瓜;瓜藤的形状,弯曲而上的西瓜相对较甜。

看头尾。两端匀称,脐部和瓜蒂凹陷较深、四周饱满的是好瓜。瓜脐越小越好,相反瓜脐越大,瓜皮有可能越厚。

听瓜音。用手轻轻拍打,发出“喀,喀”声多为成熟度较低;发出“咚,咚”清脆声且托瓜的手感到颤动多为熟瓜;发出“噗,噗”声可能已经过熟了。

怎样吃西瓜更卫生

张丽薇:切西瓜的刀和案板是关键,平时厨具一定要注意生熟分开,切西瓜前要将刀和案板清洗干净,使用后也应清洗干净并充分晾干,否则容易滋生细菌。

尽量做到现买现吃,如果不能一次吃完,要在切开后立刻覆盖上正规厂家生产的、符合国标的保鲜膜并放入冰

炎炎夏日,西瓜堪称水果界的“C位”。据相关数据统计,西瓜以“一瓜之力”占据了我国水果产量的25%,我国生产了世界上70%的西瓜,人均西瓜占用量113斤。那么,如何做一个合格的吃“瓜”人?有些讲究还是值得了解一下,本期《求证》我们邀请专家为大家谈一谈。

西瓜,这么吃才对

本报记者 张添怡

箱中的水果保鲜区,避免与其他食物交叉污染。冰箱并不是“保险箱”,冷藏时间超过12小时后的西瓜不建议食用。食用冷藏西瓜前,切掉表面一层更安全。常温放置超过4个小时的西瓜最好别吃。

西瓜应在什么时间吃

张丽薇:午饭后两小时最适宜。饭后两小时后吃西瓜,可促进肠胃消化,为身体补充能量。夏日午后,人体出汗较多,会导致糖分缺失,吃西瓜可及时补充糖分,防止头晕乏力。

饭前饭后不要立刻吃西瓜。西瓜中含有大量的水分,会稀释胃内的消化液,饭前或饭后立刻食用西瓜会影响消化吸收。

夜晚也不建议吃。西瓜性凉,体质寒凉、肠胃弱的人晚上吃太多西瓜容易引起腹泻。而且西瓜里面的糖分含量较高,很容易转化为脂肪,引起肥胖。

生吃和榨汁哪个更营养

张丽薇:水果直接吃可以保留原有的营养价值,还保留着原汁原味的口感。另外水果中含有大量的膳食纤维,对于增强饱腹感、减少胆固醇吸收等都有好处。榨成果汁时容易损失其中的膳食纤维成分。在榨汁的过程中,因为水果的细胞壁破碎,其中的维生素C和抗氧化物质也会受到一定程度的破坏,所以西瓜生吃比榨汁更有营养。

西瓜热量很高吗

张丽薇:每100g西瓜约含有31千卡的热量,相较于榴莲(150千卡/100g)、香蕉(115千卡/100g)、苹果(53千卡/

100g)、草莓(32千卡/100g)等常见水果,西瓜所含的热量并不算高。不过,相比其他水果,西瓜一不小心就容易吃多,所以也要注意控制摄入量。

哪些人少吃西瓜

张丽薇:糖尿病患者。西瓜含糖量较高,糖尿病患者短时间内食用过多西瓜,易致血糖上升。

孕妇。孕期女性体内胰岛素相对不足,对血糖的稳定作用下降,吃过多西瓜对健康不利。

正服药的人。西瓜性凉,正在服用温热型中药(如人参、黄芪)的人,吃过多西瓜会影响药性。

刚运动完的人。刚锻炼完马上吃西瓜,尤其是冰镇西瓜易刺激消化道,损害肠胃健康。

口腔溃疡的人。西瓜利尿,此类患者多吃西瓜会使体内水分和矿物质过多排出,加重溃疡。

西瓜有哪些妙用

张丽薇:西瓜皮煮水可以缓解嗓子疼痛,还具有利尿解热、促进伤口愈合、加速人体皮肤新陈代谢和淡化痘印等功效;西瓜子煮水可以清肺化痰,调理慢性气管炎。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

新冠肺炎疫情防控方案(第九版)视频培训会召开

本报讯(记者张添怡)日前,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制正式公布了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》。为落实新版防控方案的相关工作,切实维护我省人民群众生命安全和身体健康,7月1日,省疾控中心召开了全省新冠肺炎疫情防控方案(第九版)视频培训会议。省疾控中心及全省各市(州)、县(市、区)疾控中心相关负责人、科室工作人员共1000余人参加了此次培训会议。

会上,省疾控中心副主任赵庆龙强调了此次新版防控方案发布的重要性,要求全省各地严格落实第九版防控方案工作要求,进一步调整和优化新冠疫情防控工作,坚决防范境外疫情输入和境内疫情反弹,确保疫情防控和处置各项政策措施规范落地落实。

省疾控中心传防所、应急办、消毒与病媒所、病毒所、计免所的相关工作人员对新冠肺炎疫情防控方案(第九版)中的流行病学调查与溯源指南、密切接触者判定与管理指南、新冠肺炎疫情风险区划定及管控方案、新冠肺炎疫情境外输入疫情防控要点、新冠肺炎疫情疫源地消毒技术、标本采集与检测技术,以及吉林省60岁以上老年人新冠病毒疫苗接种情况等内容进行了详细讲解。

此次会议使全省疫情防控专业人员第一时间掌握最新防控政策,指导各地及时做好防控措施的贯彻落实,同时做好与第八版方案的平稳衔接,促进第九版防控方案措施真正落实到位,巩固疫情防控取得的成果。

全国大学生基础医学创新研究活动举办

本报讯(记者李文瑛)日前,第八届全国大学生基础医学创新研究暨实验设计高职高专预选赛在长春举办。

近年来,在全国医药卫生事业发展过程中,高职高专院校培养的医学和护理专业学生成长为新的生力军。组织基础医学高职高专组创新研究暨实验设计比赛,有利于提升高职高专院校人才培养的创新性、实践性和应用性。

本报讯(记者李文瑛)日前,“少年急救官”长春地区公益项目正式启动。该项目以“人人参与自救互救,共建共享文明社会”为主题,深入宣传防灾减灾、家庭急救等方面知识,切实增强广大青少年防范风险意识,提升自救互救能力。

据了解,“少年急救官”项目由中央统战部、全国新的社会阶层人士服务团联合中国灾害防御协会、中国医学救援协会共同主办,并得到教育部、应急管理部和卫生健康委、共青团

本报讯(记者毕雪)近日,长春市儿童医院内镜中心利用新技术,完成一例超声引导下内镜下逆行性阑尾炎治疗术,不但保留了患儿器官,还避免了开放性损伤。

患者小旭是一名5岁男孩,入院前已腹痛2天,彩超检查明确为粪石性阑尾炎。经过评估,小旭符合超声引导下内镜下逆行性阑尾炎治疗术。7月5日中午,小旭被推入手术室。手术由内镜中心副主任边鹏主刀,在超声辅助下,边鹏利用子母镜中的子镜,沿阑尾腔走行方向进镜,置入导丝,完成阑尾腔插管,然后注

入生理盐水,子镜(洞察镜)观察阑尾腔,用盐水冲洗阑尾腔。虽然阑尾腔狭小、阑尾壁厚,器械进入后增加了穿孔的风险,操作也比较难,但经过团队一个多小时的努力,13时30分,成功将阑尾腔内0.9X0.5cm大小的粪石完全冲出,超声复查无残留。后续,小旭定期复查即可。

本次大赛由高等学校国家实验教学示范中心联席会基础医学组、高等学校基础医学创新创业协同育人工作组主办,长春医学高等专科学校承办。来自18个省、直辖市的35所高职高专院校、145支队伍、637名大学生参加了本次全国预选赛。

比赛采取学生线上答辩,评委线下集中评审的方式进行。经过激烈的角逐,共产生一等奖14个,二等奖31个,三等奖42个,优秀奖29个。长春

“少年急救官”公益项目启动

中央、全国妇联和各地统战部门的大力支持。

长春市“少年急救官”项目将集中利用两个月的时间,通过组织知识培训、实践活动,开展青少年生命安全教育。

医学高等专科学校选送的6支队伍,取得了一等奖2项、二等奖1项、三等奖2项的好成绩。

在2021年全国大学生基础医学创新研究暨实验设计比赛中,长春医学高等专科学校的参赛选手取得了优异成绩。今年,学校积极争取举办比赛,既希望加强校际交流合作,同时也为具有创新思维和爱好科研的学生,创造锻炼学习的机会和平台。

“不开刀”治疗阑尾炎

边鹏介绍,开腹手术一直被视为阑尾炎治疗的“金标准”,属于有创治疗,且患者会失去阑尾。而新术式内镜下逆行性阑尾炎治疗术不开腹,保留阑尾器官,通过解决病因,达到治疗阑尾炎的目的。本次手术不仅完整保留了阑尾及其功能,还没有开放性损伤,为孩子的健康成长带来保障。

安农县委宣传部、长春市二实验通达小学负责人参加项目启动仪式,他们表示将积极配合“少年急救官”项目活动进入校园,通过常态化、规范化、专业化的安全急救科普教育,切实提升青少年急救能力。

作为全国第一所以培养职教教师为主要职能的普通高等师范学校,吉林工程技术师范学院始终坚持“两代师表一齐抓”,着力推动师德师风建设长效机制。如今,师德师风作为第一标准,已成为全校师生的价值认同、情感认同,成为提高学校教育教学质量的动力之源。

(一)

学校坚持把党的政治建设摆在教师队伍首位,充分发挥基层党组织政治核心和思想引领作用,提升推进师德师风建设的思想自觉和行动自觉。强化理论学习,通过学习强国平台、党校培训、专题报告、辅导讲座等方式,覆盖所有教研室和教师党支部,开展师德师风学习教育;举办教师党支部书记师德师风建设专题交流研讨,大力实施教师党支部书记“双带头人”培育工程,目前,学校“双带头人”教师党支部比例达到99%。在学校全力做好疫情防控期间,基层党组织和广大党员始终冲在前、作表率,充分发挥先进模范作用。学校成立疫情防控工作学生管理、线上教学、安全保障、服务保障、宣传新闻、督导检查、转移隔离管理7个专班、21支党员突击队始终坚守岗位。校园内留下了党员们坚守的身影,这也成为师德师风建设强有力的写照。

(二)

学校领导班子提高政治站位,主动担当作为,不断健全和完善师德师风制度,搭建完备工作体系。校党委常委会专题分析和研判师德师风形势,把师德师风工作抓细抓实;校党委理论学习中心组专题学习《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》《新时代爱国主义教育实施纲要》《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》等内容;2017年,学校成立党委教师工作部,在人员、编制和经费等方面给予充分保障,专门负责教师思想政治教育和师德师风工作;成立校教师师德考核领导小组,校党委书记和校长担任组长,指导师德师风工作;相继出台了《吉林工程技术师范学院关于加强师德师风建设实施方案》《吉林工程技术师范学院学术道德规范》等文件,建立健全教育、宣传、考核、监督与奖惩相结合的工作机制,为师德师风建设工作提供了制度保障。

(三)

学校高度重视对教师思政能力的培养,把专业课程思政建设内容纳入教师岗前培训、在岗培训和师德师风、教学能力专题培训,并把课程思政能力作为开发培训课程、实施培训方案和评价培训实效的核心构成,形成“思政育人”新体系。为此,学校实施了一系列有针对性的举措。2019年,马克思主义学院对接全校15个教学单位,为专业教师提供专门的思政理论指导;抽调全校各分院教学骨干,成立40余人组成的课程思政研究小组,组织学习研讨20余次;2021年,策划并启动课程思政优秀教学资源示范课程评审,目前已建设省级课程思政示范课程3门、省级课程思政教学团队3个、省级课程思政教学研究中心1个,校级优秀课程思政教学资源55项、示范课程21门。这些举措有效激发了专业教师的课程思政改革热情,提高了教师课程思政育人水平。

(四)

作为专门为职业教育培养专业师资的高等院校,学校全力构建起体现特色的精神文化平台载体和师德师风实践教育基地。2021年7月,在原有的中国现代职业教育史馆基础上,学校又与长春市政府在长春市职教园区,共同建设了全国首个中国职业教育博物馆。建筑面积2万余平方米,由实体博物馆、专题展览馆、数字博物馆、文献与数据监测中心、职业教育传播中心、职业教育专业图书港、职业教育文化展播大厅等组成,全景式展现中国职业教育发展历程和成就;学校每年都会组织新生和新入职教师参观这些展馆,让大家感受职业文化和校史文化。此外,学校还将师德师风建设工作重心下移,注重发挥各院系在师德师风建设工作中的积极性和主动性,各院系对标对表,结合实际,开展多种形式的师德师风学习教育活动和主题活动。

开展“爱心诊室·医线守护”实践活动

本报讯(记者张鹤)连日来,长春中医药大学党委聚焦“巩固拓展疫情防控成果、促进生产生活恢复和基层治理”,着力在结合自身特色优势、推动生产生活恢复、解决基层群众急难盼中寻找契合点,通过送教送课等方式,积极为基层一线人员办实事、解难题。

6月23日至24日,学校党委组织开展了“我为群众办实事”之“爱心诊室”、“医”线守护送教送课活动,选派了校内门瑞雪、张文凤、张丽秀3位教师,根据基层实际情况量身打造了3堂课程,并通过在线直播方式,面向九台区2047名基层一线工作人员进行了专题讲座。为确保活动取得实效,真正将办实事、好事办好,教师们还提前与工作对象进行了电话访谈,深入了解他们的工作实际和心理困惑。

据介绍,门瑞雪老师的课程内容主要是全面分析疫情下,一线工作者身心变化、心理问题产生的原因以及心理调适的方法;张文凤老师详细讲解了利用中医药对疫病进行防护以及日常身体保健常识;张丽秀老师则从九台区实际出发,介绍了中医药在疫情防控中的重要作用及防治效果。3位专家的授课内容有效回应了基层一线工作者的心理困惑,提高了利用中医药加强疫情防控的意识和本领,获得了学员们的一致好评。

长春中医药大学的此次实践活动通过走出校园,直接服务基层群众,是高校党建引领服务地方、服务基层的有益探索,也对今后深化高校与地方合作、加强与基层干部群众密切联系起到了积极的促进作用。

筑牢“工匠之师”培养根基

吉林工程技术师范学院师德师风建设纪实

本报记者 张鹤

两家孵化机构定为国家备案众创空间

本报讯(记者景洋)记者从省科技厅了解到,近期,我省“万众创业工场”和“长春财经学院青创空间”被科技部确定为国家备案众创空间。这是继今年新认定两家国家级科技企业孵化器后,又新增两家国家备案众创空间,目前,我省国家备案众创空间增至24家。

万众创业工场成立于2015年,目前共有22家在孵企业,带动就业510人,有7家公司毕业。园区为帮助企业创新创业团队解决技术难题,增强自主创新能力,已组建创业导师团,为创业者提供“一对一”创业帮扶;建设众创服务平台,提供高水平、专业化的知识产权咨询、工业设计、

财税管理、人力资源等服务;举办近百场创新创业活动。

长春财经学院于2016年完成“青创空间”建设,总面积6687平方米,集创新创业培训(实训)、创新创业研究、创业孵化三大主要功能面向青年大学生建设的创新创业服务平台。园区累计服务创业

团队60余家、知识产权项目50余项、科研成果转化项目20余项,创客团队参加国家、省市各级各类创业竞赛累计获奖200余项,孵化企业直接和间接带动就业创业千余人。

近年来,省科技厅按照省委省政府“科技政策要扎实落地”要求,加大对孵化载体的支持力度,积极组织专家为申报国家级科技企业孵化器(众创空间)单位进行辅导,提升服务水平,创新服务模式,营造良好创新创业生态,助推我省大众创业、万众创新纵深发展,为科技自立自强和创新型省份建设提供有力支撑。