

老年人健康度夏有讲究

本报记者 李晓静

等,有助阳气生发。

脾胃疾病易发要注意

入夏后雨水增加,湿邪渐盛,易困脾胃,造成食欲不振,特别是进入小满后,气温不断升高,人们往往喜食冷饮消暑降温,但此时,如过量进食生冷饮食,易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症,老年人肠胃功能低下,更容易出现状况。

贾秋颖建议,老年人饮食上可以选择食粥,调养胃气。食材要清淡,多吃当季蔬果杂粮等,也可适当使用健脾利湿之品,如藿香、佩兰等。夏季出汗较多,人体阳气和津液易损,注意补充水分,在餐时可配合汤品,这样既能生津止渴,清凉解暑,又能补养身体。切记冷食不宜贪多,使得寒伤脾胃,发生吐泻,例如西瓜、绿豆汤等。老年人不宜食用冰镇食品。

呼吸系统疾病调养正当时

中医养生有“冬病夏治”的说法,夏季是各种慢性呼吸系统疾病调养的重要时节,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等阳虚类疾病,特别是小暑前后是最佳的治疗时机。“应用中药、外用敷贴的手段,如三伏贴等对秋冬季好发疾病有一定的防治作用。”贾秋颖说,“此类老年患者可适当运动加强心肺功能,注意强度适宜,运动时间也建议清晨或者傍晚进行,避免正午暑热。可结合自己身体素质可选择慢跑、太极拳、八段锦、游泳等运动。”

另外,夏季老人、孩子及体弱多病者,要避免在烈日下暴晒,不要在闷热的环境中久留。注意预防中暑得病,热伤风等。可备一些防暑降温的清凉油、藿香正气水等,必要时涂抹和服用。

夏季养护阳气正当时

“夏季自然界阳气旺盛,万物蓬勃生长,中医认为这个季节正是养护阳气的好时节,对于老年人尤其重要。”贾秋颖说,总的来说,“夏三月,夜卧早起,无厌于日,使志无怒”“起居有常、饮食有节”,中医认为夏季衣食住行要顺应时节变化,人体才得以健康无恙。

饮食上宜清补。老年人可以少食多餐,护阳养心、调养胃气。适当吃酸味食物,如山楂、西红柿、橙子等。亦应常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如山药、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黑木耳、胡萝卜、鱼、鸭肉等,忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物。

起居上不要贪图凉快而卧在冰凉潮湿的地面,避免湿气透入筋脉,引发风湿关节疼痛。夏季降雨后气温变化,要注意适时添加衣服,尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,卫护阳气,避免着凉受风而患感冒。早起晚睡,以及适当增加午休,要保证睡眠时间,以保持精力充沛。

参与一些户外活动,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓,伤阴也伤阳。如出汗后有心慌心悸、气短、手脚微凉等表现,为心之阳气受损的表现,应及时就医。也可以选一些怡养性情的活动,陶冶情操,调节情志,琴、棋、书、画都是不错的选择。另外,运动后可适当饮用些淡盐水,以补充体液。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

吉林农大水稻品种再获金奖

本报讯(记者张鹤)近日,第四届全国优质稻种食味品质鉴评活动在浙江杭州举行。活动以国际一流优质稻种作为对照,经过专家组严格评选和专业品鉴,15个粳稻品种和15个籼稻品种获评金奖。其中,吉林农业大学凌风楼团队选育的“吉农大667”水稻品种再次获得金奖,吉林农业大学也成为全国农业院校中唯一一个蝉联3届金奖的院校。

“吉农大667”是吉林农业大学针对水稻品种产量与品质及食味性难以达到同步提升的技术难题,采用生理育种与常规育种相结合的先进技术方法,经过多年多点筛选鉴定和系谱选择培育,于2019年通过吉林省农作物品种审定委员会审定的优质食味高产粳稻新品种。该品种属中熟品种,株型紧凑,分蘖力强,穗长19.6厘米,平均穗粒数143.1粒,千粒重23.6克。米质符合1等食用粳稻品种品质标准,米质优,米饭香味浓郁,符合绿色、优质食味、高效生产需求。

“吉农大667”于2019年审定通过后,从2020年起连续4年被吉林省农业农村厅确定为省水稻主导品种,累计推广220万亩,占适种区域水稻种植面积20%以上,产量比当地品种增加7.5%,每亩增产50公斤计算,累计增产粮食1.1亿公斤。“吉农大667”稻米精米率达75.5%,比对照品种高5.5%,另因其稻米米质优,米饭香味浓郁,其稻谷价格比普通品种高0.3元/公斤,累计为农民约增加3.3亿元收入,社会效益显著,目前已成为吉林大米订单的首选品种,其推广规模和前景十分广阔。

作为我省水稻育种领域的重大突破,该品种的选育以及大面积推广对于实现吉林省“千亿斤粮食”产能建设工程,从根本上促进东北稻米品质提升以及对吉林大米产业发展都有着积极的引领作用。

近年来,吉林农业大学一直走在水稻育种的最前沿,依托吉林农业大学水稻育种与生理创新团队、吉林省绿色优质粳稻工程研究中心、作物分子育种重点实验室,以分子标记辅助选择育种、基因编辑育种、农作物功能基因组学等新手段加速了育种进程,实现了从“经验育种”到定向高效的“精确育种”转变,大幅提高了水稻育种效率,创制了多个高产优质多抗水稻新品种,引领我省水稻育种进入3.0时代,学校水稻育种科研实力已达到国际一流水平。

据统计,目前吉林农业大学水稻研究所收集、创制水稻种质资源6077份,其中优质高产资源1400余份,优质食味资源800余份,香稻资源300余份,高产、抗寒、抗旱、抗盐碱等资源3400余份。

达芬奇手术机器人“走”上手术台

本报讯(记者毕雪)近日,“达芬奇手术机器人胸外科临床手术教学示范中心”在吉大中日联谊医院揭牌成立。这标志着该院在机器人辅助微创手术教学培训领域取得新突破,机器人手术水平走在国内前列。

与普通腹腔镜、胸腔镜相比,“达芬奇”具有更加清晰、逼真的3D手术视野,拥有多角度自动切换的智能图像处理功能。“达芬奇”由操控台、机械臂、视频系统组成,手术医生坐在操控台前,通过双手操作控制器、双脚控制脚踏板来控制机械臂和内镜,达到机械臂尖端与外科医生的双手同步进行操作。配备的机器人操作臂,具有人手无法比拟的稳定性及精确度,大大提高了在狭窄腔体内手术操作的灵活度及操控范围,系统整体设计也更符合人体工程学,更利于医生完成精细化、高难度的复杂手术。临床实践表明,通过“达芬奇”进行的手术创伤更小、失血更少、手术适应证更广,患者在术后恢复更快,愈合更好,能大大缩短住院时间,降低术后疼痛。

据悉,2023年3月2日,我省第一台、国家卫生健康委(属)管医院第四台达芬奇手术机器人在吉大中日联谊医院装机调试并投入使用。该院胸外科于2020年7月开始使用达芬奇机器人手术,常规开展肺癌根治术,包括肺叶切除、肺段切除、亚段切除、袖式切除、全肺切除;食管癌根治术;食管良性肿瘤;纵膈肿物切除;全胸腔切除治疗重症肌无力等,至今已超1000例复杂胸外科手术。

简讯

科技成果路演活动举行

本报讯(记者景洋)近日,由省科技厅、长春新区联合主办的2023年首场吉林省科技成果路演活动在长春新区举行。同时召开推动科技成果转化座谈会,活动有80余人参加。

以“汇聚新动能 吉遇新未来”为主题的吉林省科技成果路演系列活动,采取“路演+座谈+招商”三位一体的模式,聚焦新材料、新医药、新能源、新装备、新农业等重点领域,开辟了5个专场,汇聚208个科技含量高、经济效益显著的科技成果。此次新材料专场挑选40个项目进行推介,其中“生物基生物降解材料改性及制品产业化”“水凝胶新材料及产业化应用”等8个项目进行路演,投资机构和企业面对面互动交流,达成多项合作意向。

省、市、区政府部门现场办公,帮助科技成果项目解决土地、资金、厂房、人才等问题,加速“以光谱技术为核心的仪器设备”等5个项目就地转化进程。

大力推进“产教融合”

本报讯(郭淑文)近日,长春金融高等专科学校负责人一行来到长春农商银行,通过现场参观、经验座谈等方式开展调研,共同签署了战略合作框架协议。

长春金融高等专科学校作为金融类专业类对口院校,长期以来与长春农商银行在金融互通、人才培养等领域保持友好合作,此次在金融服务、教育体系等多领域、可持续战略合作,将共同提升服务全省地方经济的能力和水平。

双方表示,今后将深化校企合作,大力推进“产教融合”,实现互利共赢。

血液透析血管通路专科联盟成立

本报讯(记者张添怡)日前,由省中医药学会主办,省中医药学会肾病专业委员会、长春中医药大学附属医院承办的吉林省中医药学会肾病专业委员会第二届七次学术会议暨首届吉林省血液透析血管通路培训班在长春召开,举行了吉林省血液透析血管通路专科联盟成立启动仪式。

专科联盟有90余家医院加入,覆盖全省三分之二的县级以上医院。联盟将围绕专科疾病,针对疾病的预防、诊疗、人才培养及临床研究,与基层医疗科室开展广泛的业务合作与学术交流,加快先进技术的推广和引进,造福于广大基层群众。这对于提升全省血液透析血管通路医务人员的诊疗水平、规范医疗行为具有重要意义。

会议邀请了国内知名专家围绕血管通路手术实际操作技巧、并发症的处理、超声在血管通路的应用、血液透析血栓的处理方法及药物应用等方面进行了详细讲解。在实操环节,长春中医药大学附属医院肾内科血管通路团队为参会人员设立多台模型及超声,让学员模拟实践了球囊扩张、中心静脉置管、超声探查血管等操作。

义诊进社区

本报讯(记者毕雪 实习生王莺 张莉)“听说是吉大一院心内科的专家来讲课看病,我带着老伴儿早就来等着了。”5月17日,在第19个“世界高血压日”当天,吉大一院心内科医护团队来到长春高新怡众名城社区开展“世界高血压日”主题健康宣教义诊活动,坐在第一排76岁的周大娘说。

像周大娘这样的居民有很多,活动还没开始,讲座室里已经坐满了人。“高血压患者如何实现血压早期达标?合理用药、规范测量、自我管理是关键。”讲座开始,心血管内科医生围绕高血压疾病危害、降压目标值、血压达标的最佳时机等内容,为居民详细讲解。随后,心血管内科医护团队为现场居民免费测血压,提供专业的健康指导和建议,帮助居民了解自己的身体状况,提高生活质量。“我老伴儿一直高血压,刚

才大夫给测完又告诉该怎样吃药,以后吃东西要怎样注意,今天真是没白来!”周大娘告诉记者,她老伴83岁,去趟医院特别费劲,像今天这样有专家到家门口看病,他们非常高兴,希望以后能多组织这样的活动。

“高血压的预防大于治疗。大家在平时生活中要注意缓解精神压力、规律作息,饮食方面要做到低盐、低脂,同时,要控制体重和戒烟限酒……”该院心血管内科主任任倩介绍,为推动优质医疗资源下沉,心血管内科已多次走进社区、村镇等开展科普宣教义诊活动。同时,科室承接省内高血压管理项目,基本实现“三甲医院—社区家庭医生(乡村医生)—基层患者”联动管理机制,让更多高血压患者得到科学规范的血压监测及用药指导。



实验显示,人体散发的的气味分子可吸引蚊子从几十米外追踪而至

美国和赞比亚科研人员进行的一项实验显示,人体散发的的气味分子可吸引蚊子从几十米外追踪而至,不同“配方”的气味对蚊子的吸引力大不相同。新华社发 徐骏 作

本报讯(李卓林 李超超 记者张鹤)近日,由长春中医药大学包保帮扶的长白朝鲜族自治县八道沟镇蛤蟆川村、小蛤蟆川村山野菜售卖活动结束,7天累计销售额达1.63万元,带动两个村的20余户村民增收。据了解,2021年10月开始,学校就与蛤蟆川村、小蛤蟆川村建立起了帮扶关系,先后在产业帮扶、健康帮扶、文化帮扶等方面开展了多项目工作,累计投入资金50余万元,受到当地政府和村民的一致好评。今年3月,学校驻蛤蟆川村、小蛤蟆川村工作队了解到,两村村民每天早晨5点上山采摘山野菜,下午3点下山后还要骑三轮车前往20多公里以外的镇上售卖,十分不方便。于是,为了帮助村民解决山野菜售卖“最后一公里”的问题,学校驻村工作队决定联合两村集体经济合作社开展山野菜售

包保帮扶助增收

卖活动。在自愿的前提下,广大教职工热情参与购买,山野菜产品很快销售一空。

此次工作队充分体现了帮扶而非代替的工作要求,两村集体经济合作社承担了本次山野菜售卖活动的主体工作,独立完成山野菜采集、筛选、包装、发货等工作。通过这次活动,两村也打造出了值得信赖的农产品销售团队,为今后自主开展各类农产品销售提供了必要的保障。

结合起来,对当地教育水平提高、师生信息素养提升和学生全面发展起到了很大的作用。小学搭建火星车、初中搭建智能风扇、高中搭建三轮巡线车……我省专项援疆团队的教师们针对阿勒泰地区不同学段的学生设计了不同难度的课程,这些创新课程降低了语言障碍,大大提高了编程学习的易操作性和易得性,深受当地学生喜欢。学生迪拉拉开心地说,“我太喜欢‘趣味火星车’这节课了!通过课程,不仅了解了我们国家‘天问系列’火星探测工程,还制作了一辆属于我自己的‘祝融号’火星车。我希望以后可以了解更多国家通用语言文字编程知识,做出更多更好的作品。”

“对于国家通用语言文字,人们往往只考虑使用层面,特别是人如何使用;在编程教育方面,人们也是多年遵循英文编程范式。随着时代的发展和变化,我们不得不考虑机器对国家通用语言文字的使用,进而将国家通用语言文字扩展到更宽的领域,全面提升国民的国家通用语言文字素养。”省电化教育馆馆长刘云程说。

李博阳是此次专项援疆团队的一名教师。起初,他还担心自己的教学不能激发孩子们的兴趣,没想到每次课后,总会有学生主动向他请教一些疑难点或和他分享自己的新点子。“国家通用语言文字编程学习的种子,已经在阿勒泰地区学生的心中萌芽、生长,相信在不久的将来就会开花、结果。”李博阳说。阿勒泰地区的教师们对国家通用语言文字编程教育也充满兴趣和期待。援疆团队教师陈悦说:“培训时,当地的木合亚提老师给我留下的印象最深刻。他年龄比较大,生怕自己基础不好跟不上,经常会感慨‘时间不够用啊’‘我还没学够呢,就下课了’。还有别力克老师,他是一个特别能钻研的小伙子,每次培训后他都会继续自学。”

我省开展国家通用语言文字编程教育援疆活动

10名教师一个月培训2.8万人次

本报讯(记者张添怡)日前,由省电化教育馆组织的国家通用语言文字编程教育专项援疆团队一行10名教师在新疆阿勒泰地区中小学开展了为期一个月的送教行动。行动期间,专项援疆团队共开设讲座、公开课160余节,授课560余节,辅导阿勒泰地区师生完成人工智能实验项目120余个,累计培训阿勒泰地区师生2.8万余人次。

阿勒泰位于我国西北边陲,优质教育资源尤其是信息技术教育资源较为稀缺,对于国家通用语言文字的掌握程度也较为有限。省电化教育馆组织的送教团队,将国家通用语言文字编程教育与阿勒泰地区的中小学信息技术学科