



仔细看 慢慢品 两注意

仔细看

- 1.看营养成分表。**牛奶中主要的成分是优质蛋白质、矿物质、脂肪和维生素等,蛋白质对于人体而言是非常重要的物质,因此,在购买牛奶时,应选择蛋白质含量较高的一类。每100ml纯牛奶蛋白质的含量一般在3~3.6g左右。此外,还要看钙的含量,一般牛奶制剂含钙在100~120mg左右。
- 2.看牛奶的来源。**在国产牛奶和进口牛奶中,建议选择国产牛奶,因为国产牛奶运输流程少、时间短,奶源更新鲜。
- 3.看配料。**请选择配料栏中原料是生牛乳或100%鲜牛奶的牛奶。
- 4.看生产日期和厂家。**一般液体牛奶保质期只有半年,保质期很长的牛奶,请谨慎选择;生产牛奶的厂家有很多,推荐购买大品牌的牛奶。

慢慢品

品质好的牛奶倒在杯

子里,杯壁上会涂上一层薄薄、均匀的奶,且味道比较清淡。这里要提醒大家,牛奶不是越浓稠越好。

两注意

- 1.不同人群选择牛奶时,应有不同的选择。**一般我们在选择牛奶时,正常人群和小孩应选全脂纯牛奶;老年人选维生素A、维生素D丰富的强化维生素牛奶;肥胖人群和血脂、血胆固醇高的人群选择低脂牛奶;经常腹泻和肠胃不好的人群选择不含乳糖的舒化奶。
- 2.对于正在成长中的孩子来说,不建议喝奶饮料,**因为此类奶饮料不仅无法提供太多营养素,里面的添加剂还可能会影响到孩

“不是说喝了牛奶好吗?我家老老少少都喜欢喝,早餐奶、核桃奶、酸奶饮料、花生奶每样买一件放家里,大家挑喜欢的喝。”说得没错,喝牛奶可以帮助我们补充能量、优质蛋白质、钙等,但千万不要看到盒子上有“奶”字,就认为是奶。记住“仔细看、慢慢品、两注意”,让我们正确地选择牛奶。

正确选择牛奶很重要

邹静 唐小丽

子的身体健康。我们来看看市面上售卖的、经常让消费者误会的奶制品。

早餐奶。商家把麦片、谷物、纤维等添加

到牛奶中,使其变得看起来更加有营养,口感更美味。殊不知,这种奶制品添加了白砂糖、麦精、稳定剂、

铁强化剂、锌强化剂、香精等辅料,让牛奶本身的成分减少了很多,蛋白质的含量也明显减少。

乳饮料。乳饮料的成分大部分是稀释后的牛奶,加上糖、麦精、营养强化剂、食用香精、水等调配而成的。一瓶这样的乳饮料喝下去,小心血糖会“蹭蹭蹭……”地升高,特别是患有三高(高血压、高血糖、高血脂)的中老年人要格外注意,儿童喝多了也要当心牙齿健康和

影响生长发育。

调制乳。类似于花生奶、核桃奶、红枣奶等果味牛奶,大都属于调制乳,它们有奶的味道,甚至比奶的味道更香。虽然这类牛奶的主要成分还是奶,但是通过添加大量的添加剂来改善奶的口味。因此,也不推荐长期饮用。

(作者邹静系四川省肿瘤医院肝胆胰科护师、唐小丽系四川省肿瘤医院肝胆胰科副主任医师)



出现这些症状 要警惕膀胱肿瘤

李必泽



血量可多可少,严重时带有血块。在膀胱癌发病的全过程或早或晚都会出现血尿。

膀胱刺激症状。癌肿本身的浸润、癌组织溃疡、坏死及感染和瘀血块等均可成为刺激因素,使膀胱肌肉收缩而产生尿意;出现尿频、尿急、尿痛及持续性尿意感。

排尿困难。癌组织脱落或肿瘤本身以及血块阻塞膀胱内口处,导致排尿困难约占7%,甚至出现尿潴留。

上尿路阻塞症状。癌肿侵及输尿管口时,引起肾盂及输尿管口扩张积水,甚至感染,而引起不同程度的腰酸、腰痛、发热等。如双侧输尿管口受侵,可发生急性肾功能衰竭症状。

下腹部包块。以此为首发症状者约占3%,多为膀胱顶部腺癌或其他部位恶性度高的膀胱实体癌,直肠(或阴道)指检或解及高低不平之硬块。

其他症状。比如恶心、食欲不振、发热、消瘦、贫血、衰弱、恶病质、类白血病反应等。

转移症状。肿瘤扩展到盆腔,腹膜后腔或直肠,引起腰痛,下腹痛放射到会阴部或大腿,直肠刺激症状等。以盆腔淋巴结转移多见,转移到子宫、直肠、结肠、肝、肾而引起各脏器相应的临床症状。

需要提醒大家,平时要注意每年的常规体检,如发现膀胱有占位病变或者上述不适症状,就要尽早诊治,进一步明确性质。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

膀胱肿瘤多发生于膀胱三角区及膀胱壁,主要表现为血尿、排尿困难,以及膀胱刺激征(尿频、尿急、尿痛)。很大一部分患者首发于无痛性血尿,其他无任何不适症状。膀胱肿瘤可先后或同时伴有肾盂、输尿管、尿道肿瘤。在我国,膀胱肿瘤的发病率在男性泌尿生殖器肿瘤中占首位,而且男性发病率为女性的3~4倍,年龄以50~70岁为多。

膀胱肿瘤的病因没完全明确,比较公认的有:长期接触芳香族类的工种,如染料、皮革、橡胶、油漆工等,可出现较高的膀胱肿瘤发生率;吸烟也是一种增加膀胱肿瘤发生率的原因;体内色氨酸的代谢异常;膀胱黏膜局部长期遭受刺激;寄生虫病如发生在膀胱内,亦可诱发膀胱癌。

出现哪些症状,我们需要警惕膀胱肿瘤?

血尿。血尿为膀胱癌最常见的首发症状,85%的患者可出现反复发作的无痛性间歇性肉眼血尿。出

AI 抗疫显身手

开无接触测温应用,实现疑似患者精准快速筛查。

依图科技的无接触测温技术,通过热成像测温,可对人员进行非接触的实时测温,精确度在温度±0.3℃内,符合新型冠状病毒病理要求。同时,依图人脸检测技术可在被检测者戴口罩的情况下进行人脸检测,该技术已用于上海市居民社区、商贸中心等封闭式管理重点区域。

助力药物研发和检测诊断

人工智能加持抗病毒药物和检测试剂研发,不仅在筛选药物方面大显身手,还能“妙算”新冠病毒的进化方向。华为云联合华中科技大学同济医学院基础医学院等,于2月3日

宣布筛选出5种可能对新型冠状病毒有效的抗病毒药物,供研究机构和制药企业在药物研发中参考。

上海深兰科技根据新冠病毒全序列基因组,研究病毒的变异位点,为针对病毒的靶点药物研发提供全面的数据支持。当前已完成细胞自动机模型的建立,进行了256种规则的变换统计,分析出新型冠状病毒S蛋白及N蛋白序列与原SARS相应蛋白序列人传人的变异位点,借助AI算力预测新型冠状病毒今后的进化特点和方向,为防范病毒下一步变异提供依据,为精准靶点药物筛选提供数据支持。

AI 无接触更安心

有温度的AI产品比比皆是。前

段时间网友们秀出电梯花式按钮方法,纸巾、笔帽齐上阵。现在不用麻烦了,借助语音识别算法和自动控制技术,“小度无接触式电梯服务”实现了语音呼叫电梯按键,从而减少电梯接触式病毒传播的风险。

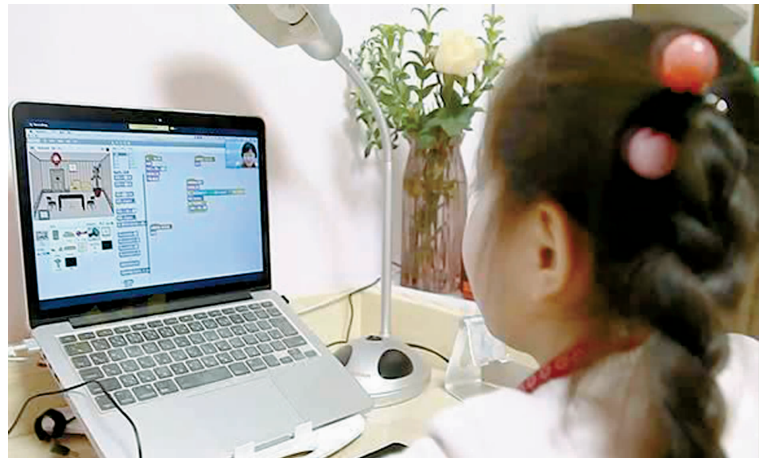
智能机器人不仅为医院感染病房送餐,还能保障医院安全诊疗。上海交大研发的AI机器人“小白”协助武汉医护人员开展工作,可用于疑似病例会诊与远程查房。钦米科技开发的智能消毒机器人,能识别环境内的物品进行自主避障;配备消毒管理软件,自动根据空间面积计算消毒时间,并自主围绕目标进行360度无死角消毒。(据《科技日报》)

孩子在家上网课要注意用眼健康



现如今,很多学校选择了网课,让孩子在家里先学起来,家长们的担忧来了:不得不每天接触这些电子产品,如何保护孩子的视力呢?如何能做到不让已近视的孩子加重?

- 1.使用正确的读写姿势很重要。**姿势要端正,做到“三个一”,即手指距离笔尖一寸、眼睛距离书本一尺、前胸与桌沿要保持一个拳头的距离。切记不要躺着或者趴着学习。孩子在家学习缺乏自觉自律性,需要家长的监督。
- 2.保持阅读环境中适宜的光亮度和对比度,每个桌面的照度应在500lx以上,照明应无炫光或闪烁。**切记不要在灯光比较昏暗的环境下看书。
- 3.尽量使用纸质阅读代替电脑、iPad使用。**严格控制近距离用眼时间,近距离用眼(玩iPad、用电脑、看书、写字、画画、玩乐高、弹钢琴等)30~40分钟休息10分钟。由于不能随意外出,休息时可以在阳台、窗户边远眺10分钟,或者在自家院子里尽量看远10分钟,家长也可以陪伴孩



子玩10分钟远眺的游戏,比如投飞镖等,由于这是比较枯燥的行为,家长可以陪伴孩子一起做,从而保证达到使眼睛有效放松的效果。

- 4.看电视每次少于30~40分钟,每日可以看1至2次,看电视的距离要至少3米以外,最好是在电视屏幕对角线5倍长度距离看电视。**
- 5.保证每日进行体育锻炼。**可以在家跳绳、跳绳、做俯卧撑、踢毽子等,有条件的家庭可以在家里打乒乓球。
- 6.每日作息规律,保证孩子每日8至10小时充足睡眠。**
- 7.合理均衡饮食,多吃水果蔬菜,少食甜食,多吃硬质食品。**咀嚼被誉为另类的“眼保健操”,能预防近

视眼的发生。如果接触日照较少,可以每日补充10微克的维生素D₃。

- 8.对于佩戴OK镜的孩子来说,应坚持佩戴,不要因为减少远距离用眼就减少佩戴OK镜。**如感觉有异常应立即与医生沟通,及时解决。

保护视力,预防近视,这是需要孩子和家长一起努力的事情,特别是在家学习的这段时间,家长更应该帮助孩子管控好使用电子产品的时间,引导孩子在上完课程后,及时将注意力转移到其他感兴趣的事情上;同时建议家长们也要以身作则,减少在孩子面前玩手机、iPad的时间,与孩子多一些情感互动,给予孩子更多精神上的陪伴。

那么,一旦孩子视力下降,早期会有什么表现呢?

看物体时经常眯眼。近视引起的眯眼动作是眼轮匝肌收缩作用的结果,其原理是要为了减小瞳孔变小,进入眼睛中的光更少,增强聚光,因而看东西更清楚。眯眼会使孩子眼睛周围肌肉过度紧张,引起酸胀疼痛等症状。

注意力不集中。孩子在学习,比如看书时,经常注意力不集中,妈妈要仔细辨别:是您的孩子太调皮,抗拒学习所引起的?还是说孩子在逃避用眼疲劳给自己带来的精神上的压力?特别是当孩子不愿意或者无法表达时,妈妈们一定要留意。

贴近物体看东西。当孩子看物体时总要与物体贴得很近,读书写字时常常抱怨桌子上的光线太暗时,要考虑到孩子可能患有近视。

经常歪着头看物体。一些患有早期近视的儿童常常会歪着头看物体,这是因为歪着头看物体可以减少散射光线对其视力的影响。(任民)

遗失公告

巴中市南江县九顶乡四村三社村民李定学的非农业建设用地使用权登记证书[证号:南集(917071698)]遗失作废。
2020年3月18日

省反邪教协会慰问成都市法制教育中心一线员工



谈,详细了解他们的工作情况,对教转一线工作人员的辛勤付出表示感谢,嘱咐他们在做好教育转化、疫情防控工作的同时,也要做好自身防护。成都市法制教育中心主任代表中心全体工作人员对省反邪教协会长期以来对中心工作的关心支持表示感谢。他表示,在新冠肺炎疫情期间,疫情防控责任重大,中心工作人员在做好本职工作的同时,更进一步加强了对疫情的防控工作,下一步,中心会超前谋划,实实在在把疫情防控和本职工作抓在手上、放在心上,不辜负领导的关心和厚爱。

(省反邪教协会供稿)