

# 社区科普



## 肿瘤患者的营养食谱

黄雪梅



鸡肉鲜嫩,美味又营养,吃到自己一个手掌心大小的鸡肉,午餐的蛋白质就能达标。西兰花作为一种优秀的十字花科类蔬菜,不仅能提供丰富的膳食纤维和维生素,还能起到防癌的作用。西兰花煮熟后热拌,可以较好地保留它的维生素,喜欢吃蒜的人,还可以放一些蒜末。大蒜不仅具有调味的作用,也是一种很好的防癌食物。

### 晚餐 营养均衡

很多人为了方便,晚餐往往简单应付,一份素面,讲究点的放两

根蔬菜,加个蛋,这样简单的晚餐,往往营养不均衡。所以我们需要合理搭配晚餐。

### 晚餐推荐:

- 番茄烩面(番茄100克,干面条100克)
  - 凉拌牛肉(牛肉100克)
  - 清炒小白菜(小白菜150克)
- 面可以吃,但是吃面也要把一顿饭吃好。加一两份小菜,把每天300~500克的蔬菜吃够。蛋白质更是不能少,牛肉富含优质蛋白质,也富含铁元素。中国营养学会提倡的“白肉为主,少吃红肉”的建议,被不少人误以为不吃红肉,但是白肉中铁元素含量是不足的,所以还是要适量食用红肉,比如每周吃2~3次红肉。

### 加餐 营养补给站

两餐之间的时间,选2~3种零食作为加餐,不仅能够补充能量,也能达到食物多样化的目的。吃一些自己喜欢的、健康的零食,心情也会变得愉悦。

### 加餐推荐:

- 水果1个,酸奶1盒,坚果25克。
- 水果香甜可口,还可以提供充足的水分和维生素,在烦躁口渴的午后吃一个应季的水果作为加餐,是一个很好的选择。酸奶细腻爽滑,除了富含蛋白质,还有益生菌有利于肠道健康。坚果清脆醇香,富含多种微量元素和多不饱和脂肪酸,有利于预防心血管疾病。据报道,经常食用坚果还可以降低肿瘤患者的复发风险,但是坚果的油脂含量高,不宜消化,每次吃一小把(约25克),每天吃1~2次比较合适。

最后提醒大家,本次推出的营养食谱适用于处于康复期和治疗间歇期,且消化系统良好的肿瘤患者,食材的重量应根据个人情况调整。如果正在接受治疗,或者存在消化系统的问题,患者的饮食则需要另外调整,建议到医院营养门诊咨询,做个个性化的营养咨询和营养食谱。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



## 长时间吹空调 小心患上“空调病”



炎炎夏日,在空调房里工作、学习是件令人十分惬意的事,空调成了人们的解暑利器。但殊不知,空调背后暗藏“杀机”,长期待在空调房中,很有可能会患上“空调病”。那么,什么是“空调病”?患上“空调病”有哪些症状?如何预防“空调病”呢?

- “空调病”是由于空调器抽湿吹冷风,导致室内空气干燥造成的疾病。患上“空调病”会出现以下症状:
- ◎耳鸣、乏力、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,严重时会导致肺炎等。
- ◎记忆力减退、头晕、视线模糊。
- ◎皮肤发紧发干、易过敏、易起皱。
- ◎关节痛、肌肉痛。
- ◎恶心、呕吐、拉肚子。

出现这些症状,主要是由于人体组织脱水,影响了组织养分和废物的正常运转,从而造成各组织的功能衰落。在享受空调带来的清凉时,为了防止患上“空调病”,应该注意以下三点:

- ◎开空调要掌握好“度”。室内外温差不宜过大,否则过冷过热都容易导致发病。此外,要避免空调的冷风直接对着身体吹。
- ◎建议每隔3~4小时关闭空调,打开门窗,让室内空气彻底流通。在装有复印机、打印机等设备的房间内,更应打开窗户或加装排风扇。另外,需注意在空调开启、密闭的环境里严禁抽烟。
- ◎定期清洗空调。长时间不清理空调,会有很多灰尘、细菌、病毒,定期清洗空调可以保证室内卫生,防止微生物的滋生。

如果不小心中患上“空调病”,可以大量饮温热的开水;服用藿香正气水缓解胃脘道不舒服;若出现关节僵硬、疼痛的症状,可局部热敷;饮用绿豆汤等清凉食品进行食疗。(钟科)

### 遗失声明

房屋产权所有人牟志勇(身份证号:511127196704270038)遗失中华人民共和国房屋所有权证(房屋地址:洪川镇城北西路11栋4层7号),产权证号:(旧证0011121),因以上声明不发生法律效力,法律等责任,概由本人负责。

声明人:牟志勇  
2019年7月17日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 厚度不到发丝四分之一 中国科研团队发布两款柔性芯片

7月13日至14日,第二届柔性电子国际学术大会(ICFE 2019)在杭州举行。会议期间,浙江省柔性电子与智能技术全球研发中心研发团队发布了两款减薄后厚度小于25微米的柔性芯片,其厚度不到人体头发丝直径的1/4。

研发人员在现场演示了由两款柔性芯片组成的柔性微系统的功能。两款柔性芯片分别是运放芯片和蓝牙SoC芯片,其中运放芯片能够对模拟信号进行放大处理,而蓝牙SoC芯片则集成了处理器和蓝牙无线通信功能。

与传统芯片相比,最新发布柔性芯片不仅非常薄,而且柔韧性很好。拿在两根手指之间,轻轻一捏,柔性芯片就会弯成弧形。“柔性芯片技术是通过特殊的晶圆减薄工艺、力学设计和封装设计,将芯片厚度降低至人体头发丝直径的1/4以下,这样就使刚性的硅芯片呈现出柔性和可弯曲变形的特征。”柔性电子与智能技术全球研发中心柔性芯片研发团队负责人王波介绍。

王波说,在柔性电子制造领域,硅集成电路的柔性化十分具有挑战性,此次发布的两款柔性芯片正是基于该中心最新研发的柔性芯片技术实现的。

“柔性芯片将对人工智能和医疗等领域产生深远影响。”王波解释说,采用柔性芯片技术可以设计出更加轻薄柔软的电子感知系统,它们能够更好地贴合人体,对环境和人体的感知也将变得更加灵敏。(据《科技日报》)



### 早餐 营养充足

一日之计在于晨,早餐要吃得饱,一上午才有精神,让充满活力的一天从早餐开始。

早餐推荐:鸡蛋一个、牛奶一盒、馒头一个

在早餐中,鸡蛋牛奶可以说是拥有“王者”的地位。鸡蛋,由于它的氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式最为接近,被认为是最优质的蛋白质;牛奶不仅富含蛋白质,更是补钙的最佳食物。主食,可以选择馒头、面包或者是粗粮,如玉米、燕麦片等等。主食的主要功能是提供充足的碳水化合物,为身体储存能量,同时保证蛋白质不被当做能量消耗。

### 午餐 营养均衡

让丰富营养和持续的精力从

午餐中获得。根据中国营养学会的推荐,我们每天应该吃到12种以上食物、每周25种以上食物,以达到营养均衡的目的,其中还不包括烹调油和调味品。然而,现在的生活节奏太快,早餐的选择往往比较少,营养丰富的重担主要就落在了午餐上。

### 午餐推荐:

- 杂粮米饭(100克,2/3的大米+1/3的粗粮)
- 土豆烧鸡块(土豆100克,鸡肉100克)
- 热拌西兰花(西兰花200克)

粗粮富含膳食纤维,不仅可以润肠通便,还有保护心血管的作用,因此煮饭的时候加点小米、黑米或者杂豆是一种非常好的习惯。鸡肉富含蛋白质,100克鸡肉里面大约含有20克的蛋白质。有人喜欢炖鸡汤,认为喝汤最有营养,其实汤里的蛋白质含量不足1%,因为蛋白质是不溶于水。土豆烧鸡块,土豆软糯,



## 饮食调理可治愈遗尿

何金涛



减少小儿脾胃负担。

脾可以养肝,而肝肾同源,脾为后天之本,肾为先天之本,通过饮食调理是中医中常用的调理手段,通过饮食上的调理可以减轻甚至是痊愈遗尿症状。

中医小儿推拿中的特定穴位可以调理小儿遗尿,如:补肾经(以左手握住小儿之左手使其掌心朝上,以右手拇指指端,从手掌掌根推至小拇指尖100~200次),揉肚脐(小儿仰卧,以掌根或食中环三指指面,逆时针方向揉肚脐2~3分钟)等小儿推拿手法可调理小儿遗尿的问题。(作者单位:四川省泌尿外科医院)

有的家长发现小孩已经六七岁了仍然偶尔有半夜尿床的现象,有的还出现了小便清长或者大便溏泻,同时伴有肢冷无力、食欲不振等情况。这时候家长们要注意了,孩子很可能是遗尿。3岁左右小孩子偶尔尿床属正常现象,医学上称为生理性遗尿。而遗尿多发生于5岁以上的小儿,夜间梦中小便自遗,多因先天肾气不足,膀胱气虚,制约无力,小便自遗。夜间偶尔性的遗尿,可以通过饮食上的调理来改善,如在晚餐时尽量减少孩子对肉、蛋、奶的摄入;在白天的饮食中提倡清淡饮食,其中要特别注意盐的摄入量,6岁以下小儿每天的盐摄入量在3克以下;正餐以主食和瓜果、蔬菜为主,

## 社区志愿者助我走出邪教泥潭

想到,有一天深夜,公公突然发病,疼痛难忍,送到医院后被确诊为肝癌。因癌细胞已经扩散,住院治疗一段时间后,经过家人共同商议,让年事已高的公公回家进行保守治疗。原本经济就不宽裕的家庭因突然降临的大病债台高筑。就在此时,邻居家一位70余岁的老太太登门拜访,老太太对张秋燕说:“法论功”很神奇,有病不用花钱吃药,只要每天按时虔诚地向神“祷告”,所有的疾病就能够不治而愈。”经过老太太的频繁洗脑,张秋燕糊里糊涂就跟着加入了“法论功”。任凭丈夫和其他亲人如何劝解,张秋燕犹如一只迷途的羔羊,啥都听不进

去。厄运也就此开始了。为祈祷公公的病能够快点好起来,张秋燕辞去了工作。她把大部分的时间放在了“祷告”上,然而奇迹并未出现,三个月后,公公撒手人寰。按理说,随着公公的离世,张秋燕应该清醒了,但她仍然一如既往地重复着每天的“祷告”而不可自拔。一天下午,女儿发高烧,张秋燕拒绝让女儿吃药,让女儿和自己一起“祷告”,险些引起女儿抽搐诱发生命危险。幸亏丈夫及时赶到家中,才避免了祸事的发生。因为张秋燕的执迷不悟,这个原本幸福的家庭开始摇摇欲坠。“这些事情确实都怪我自己。那时候,我每天的时间主要都用于

“祷告”,家里处处乱七八糟的。丈夫对我苦口婆心劝说无效后,萌生离婚的念头。真的要感谢社区的工作人员,是他们不厌其烦地帮助我,用身边的案例教育我,不仅让我担任了社区网格员,还把我培养成了社区一名文艺骨干,也帮助我和丈夫重归于好。”张秋燕说。每当夜降临时,市政广场灯火璀璨,身着各色服装,脸上洋溢着幸福笑容的市民们,随着激情飞扬的音乐翩翩起舞,张秋燕就是其中的一员。如今,已经改头换面的她不仅参与到了社会大家庭中,还带动更多的居民加入到社区志愿者行列。(薄荷)



“我要用自己的亲身经历,告诉那些不慎误入邪教的人,回头是岸。”在张秋燕(化名)明亮温馨的家中,她敞开心扉地谈起了自己当初误入“法论功”,后来脱离邪教的经历。事情还得从十几年前说起。那时候,靠打零工的张秋燕和现在一样,拥有一个幸福的家庭。4岁的女儿天真活泼,丈夫在一家民营企业工作,60多岁的公公身体状况不太好,但是生活能够自理。谁也没有