

健康提醒

24小时内使用儿童退热药别超过4次

使用儿童常用的退热药该注意什么?浙江省卫生健康委提示,目前推荐儿童使用的退热药物是对乙酰氨基酚和布洛芬。2~6个月的患儿选择对乙酰氨基酚,6个月及以上的,布洛芬和对乙酰氨基酚均可使用。不推荐安乃近、阿司匹林、氨基比林、尼美舒利作为退热药用于儿童。

退热药一般在体温超过38.5℃时使用,同时也应考虑患儿舒适度,如精神状态差即使体温未超过38.5℃也应考虑给予退烧药。对乙酰氨基酚和布洛芬的给药间隔都是4~6小时,24小时内用药次数不超过4次。婴幼儿肝肾功能发育不健全,反复多次、超剂量服用,易出现药物蓄积,致肝肾损伤。

老年人便秘试试坐便时垫一个脚凳

老年人总便秘怎么办?长春中医药大学附属医院老年病科副主任贾秋颖解释,老年人渴感减退,在炎热、干燥等环境下饮水不足,可致结肠吸收水分增多,大便干硬。老年人便秘,一般与衰老、胃肠道蠕动减慢、膳食纤维不足、饮水不足等有关。

不必两天不排便就着急,一般大便不干就不必紧张。相比大便次数减少,老年人更多的主诉是排便费力、费时,这与盆底肌肉功能下降有关,或直肠-肛门功能不协调,可调整排便方式,如坐便时垫一个脚凳,使身体处于半蹲位,更利于排便。另外,老年人应避免泻剂滥用。因服用刺激性泻药会破坏肠道细菌屏障,出现大便稀、排便不尽感。停用泻剂后2~3天可能出现不排便,老人因担心而再次服用泻剂,容易形成恶性循环。
(据《新京报》)

健康食谱

红烧排骨

新鲜排骨冷水下锅,加入葱、姜、料酒,焯去血沫,捞出洗净;起锅烧油,加入冰糖炒至焦糖色,倒入排骨炒至微焦,放入姜片、八角、香叶,翻炒出香味,再加入两勺生抽+一勺老抽+一勺蚝油翻炒上色;倒入清水没过排骨,大火煮开后盖上锅盖,转小火慢炖半个小时,最后加入适量食盐转大火收汁后捞出;最后撒上少许芝麻。

本餐搭配了清炒包菜、炸带鱼、薯条和紫菜饭团。

营养点评:

这份套餐综合了谷类、全谷物、薯类、蔬菜、藻类、鱼类和畜肉的多种营养,可为人体提供全面的营养素。

主食选择的是饭团和薯条,简单易做的紫菜饭团加入了玉米粒,不仅丰富了色彩,也体现了粗细搭配原则,紫菜含有丰富的碘、钙、硒等营养元素,有助提高机体免疫力;土豆富含碳水化合物和钾元素,蛋白质、脂肪含量低,薯条也可以作为主食的一部分。《中国居民膳食指南(2022)》提倡:餐餐有谷物,全谷、杂豆每天吃一次,薯类巧应用;此套餐主食搭配正符合这一原则。

红烧排骨富含蛋白质和脂肪,为人体提供优质蛋白质和必需脂肪酸,还含有铁、锌、硒、维生素B1等多种微量元素。带鱼富含蛋白质、脂肪、维生素A、磷、钾、镁、硒等多种营养成分,其本身热量并不高,但油炸带鱼属于高脂肪食物,会增加热量摄入。圆白菜水分含量高、热量低,还含有膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助消化,适合糖尿病及超重肥胖者食用,其维生素C含量还比西红柿多一倍。

总的来说,此套餐做到了荤素搭配,美中不足的是干炸带鱼是高脂肪高能量食物,在已有红烧排骨的情况下,不妨替换为清蒸鱼,这样能更好地控制烹调油用量(每日25~30克)。
(据《生命时报》)

计划检修停电公告(2022年9月26日、30日)

尊敬的用户您好,为保证供电设备的安全可靠运行,满足广大电力客户用电需要,呼和浩特供电公司按计划分别于2022年9月26日凌晨与9月30日凌晨对玉泉区五里营部分地区所辖电力线路分时段停电,进行线路迁改投产等工作,届时请您提前做好生活和工作方面的安排,给您带来不便敬请谅解。

停电时间:9月26日01:00~05:00,9月30日01:00~05:00 110千伏五里营变全站停电

停电范围:

一、9501-花语路线:闻都世界城、天玺房地产

二、9505-济民线:远鹏香林郡

三、9506-五华线:鼎盛国际

四、9507-馨苑线:辛辛板、芦花庄、落叶村、呼市医院住宅小区、天骄花园、馨苑小区、内蒙古途瑞机动车检测有限公司、内蒙古紫云房地产、四季华宴酒店、呼和浩特市维盛达工贸有限责任公司、特种设备检验院、看守所小区、南苑小区、百供宿舍、清水河电厂宿舍、蒙港保健食品有限公司、月河粮食机械厂

五、9508-五公充线:内蒙古金禾泰房地产开发有限责任公司、香榭澜湾、香榭澜湾商业、内蒙古永禾物业服务有限责任公司、鹏盛房地产、呼市昭君路公交二公司院内加气站、静澜商业(御花园)、内蒙古大学创

业学院北第二汽车公司、虹达手套、环城水系

六、9510-奕洁线:科苑佳苑、农牧业科学院热力站、五里营西区、五里营小区

七、9511-嘉远线:小黑河镇小黑河村、五塔寺东街小学教育集团小黑河校区、久大房地产、金德房地产、玉泉区档案馆、小黑河派出所、内蒙古嘉远房地产(创客星空)、金马房地产玉泉区检察院内、富恒房地产沟子板村、中国石油天然气股份有限公司、博地花园、公安局监管处、金业房地产、玉泉区和力制管有限公司、沟子板村、滨河景观养护中心、玉泉区人民检察院、呼和浩特市公安局监管支队、双安地产枫林家园、看守所

八、9512-香韵线:万锦香韵小区、万锦香韵商业

九、9514-呼市妇幼线:呼和浩特市妇幼保健院

十、9603-景慧线:万锦枫泽湾、万锦花语岸小区

十一、9604-华意线:呼和浩特市和泰供热有限公司、电信局地球站宿舍楼、小黑河太平庄、玉泉区巨东大酒店、内蒙古地景广硕酒店有限公司、世源佳境住宅小区、世源佳境锅炉房、电信局地面站、蓝色港湾

十二、9605-农科院线:农科院住宅小区、万和家园小区、内蒙古

广昊房地产开发有限责任公司、农科院农业技术培训中心、农科院家属院、农科家园、农科院、内蒙古施美珠服饰有限公司、内蒙古送变电有限责任公司、玉泉区昭君路街道办事处、内蒙古晟泰热力股份有限公司

十三、9606-高园线:九龙木器、西菜园村、西菜园六队、辛辛板村、塞外名苑、盛世东园、西岸国际、西霞园村、天兴房产、宏扬昌皓房地产、内蒙古华秀房地产开发有限责任公司、西水磨村、南营子村、百供宿舍

十四、9607-创业学院线:内蒙古大学创业学院

十五、9609-盛都I线:恒泰盛都十六、9610-锦合线:万锦合泰、万锦小学

十七、9612-巧南线:世源佳境住宅小区

十八、9702-康乐线:呼市凌峰石油小黑河加油站、蓝色港湾、内蒙古监狱、一监宿舍、第一监狱、呼和浩特市第一监狱住宅区、农业学校、湿地公园管理处、万达地产(南万达)、香榭蓝湾、曲力车、看守所、帅家营村、帅家营家园、帅家营新村、少管所、内蒙古自治区女子强制隔离戒毒所、内蒙古自治区未成年犯管教所、女子监狱附近、虹达手套经销部、昕雅片区、创业学院南巷、玉

泉区政府院、郊区良种厂、呼和浩特市滨河景观养护中心、内蒙古自治区新闻出版广电局501台、创业学院、内蒙古鹏博商砼、玉泉区政府南侧世华房地产、玉泉区南郡小区、沟子板村、呼和浩特市玉泉区第七幼儿园、弘园房地产、玉泉区政府西侧佳元房地产、呼市第四中学

十九、9703-美通线:南八里庄大队、呼和浩特市美通商贸有限责任公司、呼和浩特市供排水有限责任公司、玉泉区纪检委、呼和浩特市玉泉区住房和城乡建设局、五里营小区、五里营小区东门商业楼、万锦誉城商业、龙江华苑、五里营小区、南八里庄村

二十、9705-锦融线:万锦融城商业楼、万锦融城酒店、万锦融城

二十一、9706-世源线:阿尔罕绒毛厂、五毛宿舍、辛辛板村、盛世东元新村、盛世东园、左右隆房地产、天骄熙岸、天福房地产、洪兴建材市场、居然之家、华秀房地产、天骄花园、塞外名苑、市医院小区、市医院小区商业、天兴房地产、恒大绿洲

二十二、9707-帅家营线:金地江山风华、三十九中

二十三、9709-盛都II线:恒泰盛都小区、恒泰盛都商业楼

二十四、9509-江山线:金地江山风华