

# 端午佳节,“粽”享健康

□本报记者 李青 通讯员 杜箫

王女士最近在减肥,可端午到了又想吃粽子,陷入了纠结之中。减肥可以吃粽子吗?糖尿病患者能吃粽子吗?

端午佳节吃粽子是刻在中国人骨子里的仪式感,但是对于一些特殊人群,吃粽子可能还是有一些顾虑。在市四院营养师朱琳看来,没有错的食物,只有错误的搭配和不可控制的量,只要注意以下方面,一样可以健康地品味粽子。

第一,控制食用量。传统粽子的主体成分为糯米,再配合肉、蛋黄、豆沙、蜜枣等不同馅料而制成。糯米中支链淀粉含量高、粘性大,加上有些高油的馅料,使得粽子不太容易消化,对于消化功能弱的人群来说,一次食用过多确实是一种负担。比如有慢性胃炎的病人要尽量少食,另外对于老年人或小朋友来说,也一定要控制粽子的食用量,选择小个头的粽子,一次不超过一个的量为宜。由于晚上人体的消化功能相对减弱,建议粽子放在白天吃。



由于口感要求,市面上购买的粽子往往会加入大量的调料,就导致粽子热量较高、口味较重,对于减肥人士来说,负担较大。建议按照市售普通个头大小,早餐或者中午吃一个代替

当餐主食,再配以优质蛋白质如蛋奶或者瘦肉类,还有低脂高纤维蔬菜,也不失为一顿合适的减肥餐。

第二,特殊人群选对口味。对于糖尿病人群,甜味粽如豆沙、红枣、白粽蘸糖等不适合,可以选择咸口粽或者自制杂粮粽,中等个头大小,配合当餐的新鲜蔬菜,偶尔食用也不必过于担心血糖升高。而对于高血压、高血脂症的人群,则不要选择脂肪高、口味重的咸味粽,可以选择个头小的甜味粽或自制杂粮粽,过一个有仪式感的端午节。

对于一些特殊的消化系统疾病来说,比如食管肿瘤有梗阻症状,消化道疾病术后初期,或者发生过肠梗阻的病史,糯米制的粽子粘腻不消化,建议暂时不吃。

综上所述,在结合自身情况下选择合适的粽子,并控制食用量,则不必担心健康问题。但如果由于实在开心不小心多吃了粽子产生不适感,建议多饮淡茶水,或者下一顿适量增加蔬菜减少主食肉类,帮助消化尽快消除不适感。

# 市疾控中心开展媒介蚊虫自动监测系统工作

□本报通讯员 武常倩 朱仕英

蚊子属于危害人类健康的医学节肢动物,目前我市有国家级监测试点、省级监测点及常规媒介监测试点地区。常州市疾控中心在监测点连续多年采用人诱法、灯诱法、捕捞幼虫法,进行蚊子种群和密度的监测和分析工作,通过这些调查获取了详实的基础资料,为我市防控输入性疟疾的传播提供理论支撑。

自2023年起,我市在传统媒介监测方法的基础上,联合应用“媒介蚊虫自动监测系统”(魔控MS-300)对新老区奔牛镇(省级监测点)室内外环境中成蚊的种群密度进行实时监测。该新型监测系统根据媒介蚊虫的生物学特征和形态学特点,能够敏感特异地诱捕、计数并自动传输常见的媒介蚊虫数量,并自动提供预警信息,使监测更为精准高效。



征和形态学特点,能够敏感特异地诱捕、计数并自动传输常见的媒介蚊虫数量,并自动提供预警信息,使监测更为精准高效。

## 媒介蚊虫自动监测系统



在线	江苏淮安-1219	5	8	5	1
在线	江苏徐州-1265	0	0	0	0
在线	江苏盐城-1226	0	0	1	0
在线	江苏宿迁-1287	0	0	0	0
在线	江苏镇江-121A	0	2	0	0
在线	江苏扬州-1268	0	0	0	0
在线	江苏常州-121F	0	1	0	1
在线	江苏连云港-11F8	0	0	0	0
关机	江苏无锡市-1295	1	0	0	0
关机	江苏泰州-1285	0	0	0	0
关机	江苏无锡-11F9	0	0	0	0

## 红梅街道社区卫生服务中心中医馆精心配制

# 夏季特饮乌梅降脂汤

□本报通讯员 红梅宣

乌梅,是一种具有悠久历史的传统中药材,在中医学中拥有广泛的应用。乌梅降脂汤,以乌梅为主,其营养价值十分丰富,还有生津止渴的功效,可以缓解咽干、痰多、咽痛等症状。经常喝乌梅饮,可以降温解暑,祛除烦躁,增加身体的能量,促进新陈代谢,其功效和作用在中医理论中受到广泛的认可。

红梅街道社区卫生服务中心中医馆精心配制,推出夏日特饮乌梅降脂汤,带给您一份夏日的宁静与舒适。

### 乌梅降脂汤

成分:乌梅、山楂、丹参、荷叶、麦冬、甘草等。

功效:生津止渴,消食去火,除烦安神。食用方法:餐后一次一包,每日早晚各一次。用杯冲开水浸泡、盖盖闷5分钟即可服用。

乌梅降脂汤每剂独立包装,只需加开水冲泡或略煎煮,便可获得一壶可口又养生的茶饮。还可根据个人喜好,稍加冰糖调味。

### 温馨提示

1. 乌梅降脂汤虽好,不宜饮用过多,1剂可冲泡约1000—2000毫升,欢迎与家人朋友分享;
2. 可温服、凉服,不建议大量饮用



3. 糖尿病患者调味宜选用木糖醇等代糖,并注意监测血糖水平;
4. 胃酸过多、胃溃疡等胃部疾病患者不宜饮用;
5. 不宜与碱性药物(氨茶碱、碳酸氢钠等)、磺胺类、阿奇霉素、阿司匹林、利福平等药同用,详情可咨询医师、药师;
6. 高血压、心脏病等慢性病患者、儿童、孕哺期妇女请在医师指导下使用。

## 家庭药师进万家系列活动之一

# 携手“夕阳红”,关爱老人心

□本报通讯员 周亚

5月29日下午,武进区湖塘镇鸣凰社区卫生服务中心家庭药师工作室成员来到武进夕阳红康乐中心,开展“家庭药师进万家——关爱老年人用药健康”活动,旨在传播合理用药知识,解答老人用药疑惑,为老人提供零距离服务。

药师们和老人耐心交流,了解老人疾病史,掌握老人目前用药情况、用药依从性等信息,监测血压血糖,为老人建立用药档案。对用药依从性差的老人,药师们耐心做好解释,

分析自行停药可能出现的不良后果,劝导其遵医嘱用药;对自主服药的老人,为他们在药品外包装张贴标签,加大字号,注明用法用量、有效期等信息,便于其识别。

药师们还协助夕阳红康乐中心工作做好药品管理工作,对药品有效期的辨识、药品放置注意事项以及药品拆零管理等方面进行指导,对一些特殊药品管理要求如避光保存、阴凉处等药品说明书出现的名词进行释义。

活动结束后,药师们将精心制作的中药香囊赠与老人,用于避邪驱邪,祝福各位老人端午安康。



## 天使志愿服务一周活动安排

时间	地点(线上平台)	志愿服务内容	志愿服务开展单位
6月11日(周二)14:00—15:00	腾讯会议APP	新生儿出院护理	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月11日(周二)15:00—16:00	儿童保健中心家长学校	儿童语言发展家长课堂	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月12日(周三)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	孕期瑜伽	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月12日(周三)14:00—15:00	腾讯会议APP	产后形体康复	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月14日(周五)14:00—15:00	腾讯会议APP	孕产期营养	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月14日(周五)15:00—16:00	腾讯会议APP	小儿常见不适如何应对	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月15日(周六)09:00—10:30	门诊产科二楼B1—08	手挤奶、奶泵吸奶训练营	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区
6月15日(周六)12:00—13:00	门诊产科二楼B1—08	生育舞蹈	常州市妇幼保健院·常州一院钟院院区



## 解决面型前突,焕发优雅笑容,40岁正畸也不晚

### 北极星口腔:疑难骨性正畸,无需颌手术也能改善

□本报通讯员 星宣

40岁才开始进行牙齿矫正,蔡女士在北极星口腔完成了精准跟踪矫治,明显改善面型前突、牙齿不齐、齿缝过宽等美观问题。因患者年龄超出理想的矫正适龄期;同时,患者面部前突原因为较为疑难的骨性错颌,这例正畸治疗具有较高难度。医生摒弃传统的正颌手术,仅采用舌侧矫正方式,矫治期间也不会影响形象,在达到理想效果的同时杜绝手术的风险和痛苦。

### 40岁升迁,因面型缺陷自觉尴尬见客户

蔡女士生于1983年,五官端正,身材保持得很好,唯一让她不满的是自己前突的嘴型和错乱的牙齿,总是显得“凶巴巴”的,实在是给气质颜值打了大折扣。这些年来,蔡女士总是对此耿耿于怀,甚至不愿放声大笑,开口就觉得尴尬。因为能力突出,蔡女士升迁为业务经理。喜悦之余,她却对自己的形象发起愁来:作为经理,意味着从“后台”工作转向“前端”,与客户接触频繁。蔡女士决心改变形象问题,给客户留下良好的第一印象。

### 年龄不是问题,数字化检测发现骨性畸形

2022年,蔡女士来到北极星口腔B-STAR数字化美学正畸中心进行咨询。她首先顾虑的就是年龄,因为她常听说岁数越大,矫正就会越困难。北极星口腔正畸科主任徐绅告诉蔡女

士,随着年龄增长,正畸难度是会相对增加,40岁确实晚了些,不过年龄并不是矫治成功与否的决定因素,一切要根据全面精确的检查来判断。

经过口腔CBCT三维影像对颌面部和牙列咬合等数据的采集,蔡女士存在凸面型、上下唇前突、开唇露齿、上下颌牙列轻度拥挤、上下前牙唇倾、下颌中线左偏1毫米等影响美观的问题,被诊断为骨性2类错颌和牙性1类错颌。

### “隐形”变美,疑难面型畸形不手术也能改善

按照传统思路,骨性2类畸形一般需要正颌手术治疗,不仅存在一定风险,且恢复期长。考虑到蔡女士新工作岗位对形象和时间的紧迫要求,徐主任提出了新的想法:不手术,通过eBrace个性化舌侧矫治改善嘴型前突,同时用微种植体等手段解决牙列不齐、齿缝宽等问题,这样,在整个治疗过程中也不会被发现佩戴了矫正器。

几天前,蔡女士到北极星口腔完成了最终的看诊。评估报告显示,牙齿咬合方面,上下颌牙弓排齐整齐,前牙覆合覆盖正常,上下颌中线对正;面型方面,侧貌为直面型,即面型前突问题已被改善。

“没想到40岁还会发生这么大的改变!”蔡女士非常高兴地谈起了她的治疗感受,“舌侧矫正真的很适合职业女性,同事们开始都没发现我在正畸,但是每隔一段时间都会惊讶于我的变化,现在的形象真的给自己增添了很大的自信。”

## 健康服务

常州市第一人民医院	地址:局前街185号 电话:0519-68870000	常州市肿瘤医院(第四人民医院)	地址:新北区红河路68号 电话:0519-69806980	第904医院常州医疗区	地址:和平北路55号 电话:0519-83064102
常州市第二人民医院延陵院区	地址:延陵中路468号 电话:0519-88104931	常州市妇幼保健院	地址:钟楼区丁香路16号 电话:0519-88581188	武进人民医院	本部:永宁北路2号 电话:0519-85579150
常州市第二人民医院阳湖院区	地址:滆湖中路68号 电话:0519-81099988	常州市儿童医院	地址:中吴大道958号 电话:0519-69808328	(常州市第八人民医院)	南院:武进区滆湖东路85号 电话:13915867120
常州市中医医院	地址:和平北路25号 电话:0519-88124955	常州市第七人民医院	地址:延陵东路288号 电话:0519-69800506	武进中医医院	地址:湖塘人民西路6号 电话:0519-85682737
常州市口腔医院(市中医医院钟院院区)	地址:北直街61号 电话:0519-86804028	常州市疾控中心	地址:泰山路203号 电话:12320	北极星口腔医院连锁	钟楼机构:武进机构·新北机构·天宁机构·青枫机构·溧阳机构 电话:0519-81899999
常州市第三人民医院	地址:兰陵北路300号 电话:0519-82009999	常州市卫生监督所	地址:泰山路199号 电话:0519-86608357	常州现代口腔门诊部	荷花池店:钟楼区荷花池公寓19-1 电话:0519-88120611
		常州市德安医院	地址:丽华北路157号 电话:0519-68016199		九州店:钟楼区兰陵九州新世界四楼 电话:0519-88120633