州卫计委

慰问计划生育特殊家庭

本报讯（通讯员 罗海荣）近日，迪庆州卫生计生委开展了以计划生育特殊家庭（失独或独生子女伤残）困难群众为主要对象的慰问走访活动，慰问对象涉及全州三县市29个乡镇的100户计划生育特殊家庭或特困计划生育家庭。

慰问组深入到特困对象家庭访贫问苦、耐心沟通交流，详细了解计生特扶家庭目前的生产、生活情况和需求，并送去了慰问金。同时，慰问组根据慰问中了解的情况，要求县、乡两级卫生计生机构认真了解计生特殊家庭的实际需求，解决他们的实际困难，落实计划生育特殊家庭联系人制度，切实实现村、乡有帮扶联系人、县市有帮扶措施，真正实现对计划生育特殊家庭精神慰藉与物质帮扶。

本次慰问活动，州卫计委共投入10万元，慰问走访了100户计生特扶家庭或计生特困家庭，为每户送去了1000元慰问金，让计生特殊困难家庭即感受到了党和政府的温暖。

2016年以来，根据国家、省卫计委关于强化计划生育特殊家庭帮扶联系机制的相关要求，州卫生计生系统实施了一系列针对计划生育家庭的便民惠民措施，先后完成了计划生育特殊家庭情况摸底调查、信息录入等工作，在全州各级公立卫生医疗机构开通了“计划生育特殊家庭就医绿色通道”，减免了门诊费和救护车出诊相关费用，为计生特殊家庭就医提供了便利。2017年，全州卫生计生系统将进一步健全相关帮扶制度，全面实现州、县、乡、村协调联动的帮扶机制。

“十三五”全国健康促进与教育工作规划发布

从以治病向以健康为中心转变、让人民共建共享织就健康“保障网”，这些卫生与健康工作愿景是“十三五”时期我国实现全方位保障人民健康的“风向标”。

日前，国家卫生计生委发布《“十三五”全国健康促进与教育工作规划》，推动落实“把健康融入所有政策”，到2020年实现全国居民健康素养水平达到20%，提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务。

2016年，国家卫生计生委联合九部委发布的《关于加强健康促进与教育的指导意见》中明确“把健康融入所有政策”，即所有人民享有获得健康的权利，宏观经济、教育、就业等部门的多方面政策会对健康及健康公平产生深刻影响，解决健康问题需要多部门政策支持。

数据显示，2015年全国居民健康素养水平达到10.25%，健康促进与教育工作体系初步建立。然而，居民健康素养整体上仍处于较低水平，多部门协作合力应对健康危险因素的局面尚未完全形成，动员全社会参与的深度和广度不够。

“每个人是自己健康的第一责任人。”中国健康教育中心主任李长宁说，影响人群健康的众多因素中，行为与生活方式因素占到了60%。规划把不断提高居民健康素养水平列为重点任务之一，指出要以国家基本公共卫生服务健康教育项目等为重要抓手，普及相关基本知识和技能，促进健康生活方式形成。

基层卫生计生机构是引导实现全民健康的“主阵地”。规划明确到2020年，提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务，每10万人口的区域健康教育专业机构人员配置率将从2015年的0.67提高到1.75，健康科普平台以省为单位实现全覆盖，推进基本公共卫生服务健康教育均等化，大力创建健康支持性环境。

规划还强调要加强组织领导、加大经费保障、做好实施监测，保障规划顺利落实。（新华网）

春节期间 娃娃要防消化不良和感冒

春节是千家万户喜庆祥和的日子，也是孩子们吃喝玩乐最开心的时候，但对孩子们来说也是危机潜伏，在以往的“年后门诊”中，80%的患者是消化不良和感冒。

别吃太油腻防“过饱病”

小儿肠胃发育尚未完善，若饮食不节，暴饮暴食，油腻杂食摄入过多，就会加重脾胃负担而致肠胃功能紊乱，造成消化不良、腹泻、呕吐、便秘等脾胃疾病。

所以，家长对小儿要注意合理膳食，饮食有节，不可过饱油腻；要控制甜食饮料的摄入，饮食宜清淡营养，多吃苹果、番茄、山药、菠菜、胡萝卜等果蔬以及百合、红枣、山楂、薏仁米等润肺健脾开胃的食物。

娃娃玩得太疯易感冒

小儿肺胃虚弱，不耐寒热。春节正值冬令，气候阴晴无常，寒温不调，小儿常因感受风寒或内伤饮食而发生感冒咳嗽。

天气冷，大家喜欢带娃到室内场所溜达。商场、超市及娱乐场所是人流聚集的地方，空气流通不畅，免疫力低、抗病能力差的孩子更易感染各种流行疾病。因此，家长要注意天气寒温变化，为小儿及时增减衣服，玩乐有度，生活规律，少带孩子去人多的公共场所。如遇晴好天气，可带孩子在户外阳光下活动30分钟左右。若已感冒咳嗽，要多喝开水及时服药，避免发生气管炎、咽喉炎、肺炎、心肌炎等重病。

切记别玩得太疯狂，否则疾病感冒就悄然来袭。家长可备一些小儿常用的感冒咳嗽药以防万一，医院自制的中药泡脚方及中药包敷肚脐也有较好的防治效果。

别给3岁以下娃娃喂花生

小儿常因不知危险而发生意外。春节假期，走亲访友多，聚餐应酬多，家长疏于照顾孩子，是小儿发生意外的最多时期，其异物吸入的风险最为常见。

新春佳节，家庭中常备有花生、瓜子、开心果等坚果类零食。

当孩子在嬉戏玩耍，哭笑打闹时食入坚果，极易发生气管异物吸入的紧急情况，此外燃放烟花爆竹的烫伤炸伤也是险情之一。

家长在此期间要加强对孩子的看护，尽量不要给3岁以下的孩子喂食花生、瓜子等坚果类食物，避免意外，造成气管内吸入异物的危害，并防止孩子接触危险物品，如家用电器、刀剪、开水等。一旦发生意外，要及时到医院救治。（新华网）

春节怎么避免酒精伤身

春节将至，各种聚会也逐渐多了起来。“无酒不成席”，喝酒成为很多人社交中绕不开的一环。如何将喝酒对健康的伤害降到最低？先让我们来看看酒精伤身的几个真相。

真相一：酒精没有任何营养价值，其热量高于碳水化合物和蛋白质。1克酒精在体内将代谢产生7千卡热量，相同重量的脂肪、碳水化合物和蛋白质分别为9千卡、4千卡和4千卡。需要说明的是，酒精没有任何营养价值和生理作用，故营养学称之为“空热”，即空的、没有价值的热量。另外，酒精在体内不会转化为脂肪，也就是说，单纯喝酒并不会使人变胖，但它会影响脂肪和碳水化合物等转变为热量，喝多了会间接导致发胖。

真相二：酒精在胃里就可以被吸收，空腹喝酒很伤胃。酒精不需要经过消化酶的分解，进入人体后，大约20%在胃内被吸收，其特点是：空腹时吸收快，胃内有食物时吸收慢；啤酒比白酒吸收慢；胃内酒精浓度低时吸收快，浓度过高，胃黏膜遭到破坏，吸收慢。也就是说，空腹时酒精吸收快，人很容易喝醉，对胃肠道伤害更大，容易引起胃出血、胃溃疡。其余的80%会进入小肠，过量的酒精也会损伤肠黏膜。

真相三：酒精会随血液进入全身器官，饮酒过量伤全身。比如酒精会让中枢神经处于兴奋或抑制状态，严重者可导致呼吸、循环系统及肝功能障碍，甚至因中枢神经麻痹死亡；酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等，更会造成心梗、脑梗突发；在大量酒精的作用下，全身血液循环加快，容易使眼睛充血，损害视网膜。

真相四：大部分酒精在肝脏代谢，醉酒对肝脏的伤害不亚于肝炎。90%以上的酒精在肝脏代谢，肝脏内的氧化酶以每小时处理6~7克的速度把酒精分解成水、二氧化碳和糖。醉酒对肝脏的伤害不亚于得肝炎，而且醉酒次数多了，真可能患上肝炎。短时间内大量饮酒导致的中毒，会让肝脏组织因缺氧而坏死；长期大量饮酒，会引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及酒精性肝硬化等。

真相五：酒精代谢会消耗B族维生素，可能导致情绪出问题。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素，特别是B族维生素，因为酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。并且，长期大量饮酒会让消化吸收功能减退，造成体内B族维生素缺乏，带来情绪不稳、精神不济等问题。

几招降低喝酒伤害

要想避免酒精带来的伤害，最简单的方法就是不喝酒。不得不喝时，建议做到以下几点，将酒精伤害降到最小。

第一，喝酒前吃点东西。这样做，一是能减少对胃壁的刺激；二是使酒精和食物混合在一起，降低它的浓度，延缓酒精的吸收；三是可以摄入酒精代谢所必需的营养物质。可选择的食物有奶类和豆浆等蛋白质饮料，苹果、南瓜等富含果胶的果蔬；全麦面包、杂粮粥等富含淀粉和B族维生素的食物。

第二，选低度酒，小口慢喝。在同等量下，高度酒对肝脏等器官的损伤要大于低度酒。喝酒要慢些，小口喝，一通猛灌不仅易醉，而且对胃等器官的损伤更大。

第三，不要多种酒混着喝。各种酒混在一起喝，会让人不自觉地饮酒过量。此外，两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”，更容易引起头昏、恶心、呕吐，以及其他中毒症状，对人体伤害更大。

第四，白酒和黄酒温着喝。在烫热过程中，甲醇、醛、醚类等有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，同时乙醇也会挥发一些，使酒的浓度稍有降低，从而减轻对肝脏的伤害。

第五，喝酒的同时大量喝水。在喝酒间隙多喝白开水，或喝杯果汁，可以加速酒精从尿液排出，减少肝脏负担。

第六，控制喝酒的量。中国居民膳食指南建议，成年男性一天饮用酒精的量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或52度白酒50克，或38度白酒75克。成年女性一天饮用酒精的量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或52度白酒30克，或38度白酒50克。孕妇和儿童、青少年不宜饮酒。

第七，吃点有助解酒的食物。如果不小心饮酒过量，带来头痛、眩晕等不适，可以尝试吃一些有助解酒的食物，如鸡蛋、芦笋、番茄、香蕉等。（新华网）

莫把药物副作用当疗效

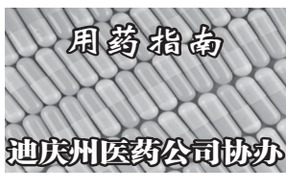
在国内临床上，也有不少患者因为害怕服用安眠药会上瘾或耐药，觉得复方感冒药是非处方药更安全，利用带来精神萎靡、嗜睡等副作用，就拿它治疗失眠。

但利用这一“副作用”来安眠非常不可取，因为复方感冒药中还含有退热、镇痛、止咳等多种药物成分，长此以往会对服用者的心脏、肾脏等带来伤害。并且，脱离医生指导，盲目服用苯拉海明也可能有上瘾风险。因此，大家应到正规医院，在医生指导下选择治疗失眠的正确方式。除了感冒药治失眠外，利用下面这些药物进行减肥、益智等方式也不可取。

二甲双胍减肥。一些爱美人士发现，不少患者服用二甲双胍后体重常常会降低，因而偷偷把它当做减肥药来使用。肥胖是导致糖友胰岛素抵抗的主要原因，二甲双胍是少数几种能使体重降低的药物，它能增加机体对碳水化合物的消耗等。但健康人擅自服用往往得不偿失，不但可能会出现消化道反应，如腹泻、恶心、呕吐、腹胀、口腔异味等，而且还会影响维生素B12、叶酸等水溶性维生素的吸收，造成贫血、毛细血管和周围神经损害。此外，研究发现，长期大剂量滥用二甲双胍对微量元素钙、磷的吸收也有一定影响。

乌鸡白凤丸促孕。二胎放开，让很多家庭都把怀孕排上了日程。一些人在网上看到乌鸡白凤丸能提高怀孕的几率，因而偷偷把它当做促孕药来吃。从目前的研究来看，乌鸡白凤丸具有雌激素样作用，能在一定程度上提高体内的雌二醇水平。理论上，对于怀孕会有一定的促进作用。但是，中成药都有各自的适应症，比如，乌鸡白凤丸主要是用来治疗气血两虚、阴精不足所引起的月经不调，或者是脾肾气虚所导致的盆腔炎。健康妇女盲目服用，很可能火上浇油、雪上加霜。因此，是否能用乌鸡白凤丸一定要咨询医生或药师。

利他林益智。考试、学习是初高中的主旋律，让孩子更聪明，学得更好是无数家长共同的愿望。近一段时间，一款成分是利他林（哌甲酯）的所谓“聪明药”畅销于网络，商家号称它能增强记忆力，帮助大脑保持高峰状态，学生服用后可变得更聪明，在考试中超常发挥。利他林属中枢神经兴奋性药物，是一种治疗儿童注意力缺陷及多动症的神经类药物。它并不能让人变聪明，且属于国家严格管制的精神类处方药品。并且，需要强调的是，脱离医生的指导，擅自长期、大剂量滥用上述药物，可能出现失眠、焦虑，甚至某些情况下，临床报道有些患者有成瘾可能。除了增强体质，注重保持充足睡眠，合理搭配饮食，家长最好选择考生以前喜欢吃的食物，而不应该为了“补脑”，过度食用大鱼大肉。比起想办法找到“聪明药”，更重要的是踏实地用心学习。



白色污染的潜在危害

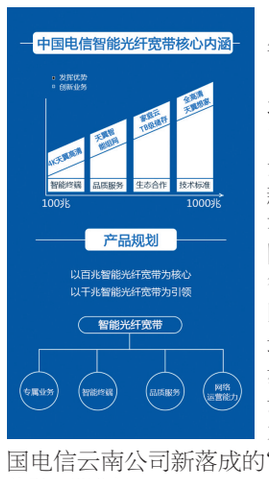
“白色污染”主要是指塑料垃圾没有得到妥善管理和处理，对环境造成“视觉污染”和“潜在危害”两种负面效应。

例如，一次性发泡塑料饭盒和塑料袋盛装食物严重影响我们的身体健康。当温度达到一定高温时，一次性发泡塑料餐具中的有害物质将渗入到食物中，会对人的肝脏、肾脏及中枢神经系统等造成损害。白色垃圾促使土壤环境恶化，严重影响农作物的生长。农田里的废农膜、塑料袋长期残留在田中，会抑制农作物的生长发育，造成农作物的减产。若牲畜吃了塑料膜，会引起牲畜的消化道疾病，甚至死亡。而且，填埋后的场地由于地基松软，垃圾中的细菌、病毒等有害物质很容易渗入地下，污染地下水，危及周围环境。若把废塑料直接进行焚烧处理，将给环境造成严重的二次污染。塑料焚烧时，不但产生大量黑烟，而且会产生二恶英，一旦二恶英进入土壤中，至少需15个月才能逐渐分解，它会危害植物及农作物；二恶英对动物的肝脏及脑有严重的损害作用。

综上所述，解决城市垃圾问题的必要性和迫切性显而易见。地球是我们赖以生存的家园，然而，这个家园正在被垃圾所包围。垃圾并非一无是处，废品也不是废不可用。困难在于废物随手抛弃、混合堆积就成为垃圾，要让这些垃圾变废为宝，就要做好垃圾的回收和利用。有效抵制白色污染带给我们的伤害。在此号召迪庆广大市民朋友，生活中尽量减少一次性塑料餐具和纸制餐具的使用。任何一次性餐具不仅不利于环保，也是对资源的最大的浪费。不过度依赖塑料袋，甚至慢慢远离塑料袋，加强环保宣传，提高公民的环保意识，在社会上形成良好的环保氛围，为我们的生活环境创造一个良好的生活品质。（和娇 供稿）

迪庆环保
ZHB
迪庆州环境保护局 协办

中国电信发布“智能光纤宽带新标准” 100M起步 1000M引领



2017年1月17日上午9：30，“中国电信智能光纤宽带新标准发布会”全国31个省会城市以及所有地州市同步举行，云南站的发布在中国电信云南公司新落成的“互联网+体验厅”进行。

中国电信作为中国宽带的领导者、全球最大的FDD运营商、全球最大的光纤宽带运营商，2016年中国宽带用户规模已达到1.4亿户，百兆光纤入户覆盖家庭约3.7亿户，ChinaNet骨干互联网带宽达到113T，光纤宽带用户已突破1个亿。在本次发会上，来自中国电信云南公司的专家代表对智能光纤宽带全新标准作了发布，其核心内涵为：中国电信智能光纤宽带以100M宽带速率起步，1000M超高速率引领，不断填充全4K天翼高清、天翼智能组网、家庭云TB级存储、宽带智能提速等创新业务，加快培育以智能终端、品质服务、生态合作、技术标准为核心的宽带新优势，发挥示范引领和带动作用，持续打造家庭宽带市场的行业标杆。

这次发布会在中国电信云南公司新落成的“互联网+体验厅”举行，这个体验厅定位于传播“互联网+”理念，展示公司在“互联网+”方面的成果和展望，展现电信推动地区发展、社会进步的前瞻眼光和企业责任心。体验厅采用了目前最先进的9D VR、3D打印、智能穿戴设备、O2O博物馆、全息3D投影等互动展示技术及设备，体验厅由六个部分组成，包括：迎宾接待区、智慧家庭区、天翼4G区、转型3.0区、互联网+政务区区、互联网+行业区。

在发布会当天，体验厅的讲解员还在现场展示了“智慧家庭、4K天翼高清、家庭云TB级存储”等业务。

智慧家庭由智能家电控制+智能监控+智能安防三大系统构成。其中，智能家电控制系统通过使用人脸识别技术，可以控制家电、灯光、门锁等传统设施，且因为经过智能化改造，从而可实现手机控制灯光、家电的效果等。

4K天翼高清是中国电信智能光纤宽带的核心业务，基于电视屏提供4K/高清/标清分辨率的影音娱乐及综合信息化服务。

家庭云产品是中国电信智能家庭推出的明星新品，是全家人共同的数据中心，也可以理解为家人共享存储照片和视频的大网盘，只要使用中国电信宽带业务就可以办理开通家庭云，输入手机号即可邀请家庭成员加入，让家庭网络内的电脑、手机、电视数据轻松互连及共享数据，而且只有家庭成员才可以共用，拥有电信级数据存储和安全备份。

上个月中国电信在重庆举行的智能生态合作暨终端产业峰会上，也全面释放“十三五”阶段及2017年的发展策略：在“十三五”阶段，中国电信将与产业链共创智能连接、智慧家庭、互联网金融、新兴ICT、物联网五大业务生态圈。

在光宽方面，中国电信将基本实现全光网，城市区域布局千兆宽带接入网，农村区域通过光网与4G协同覆盖优化网络。在智慧家庭生态圈方面，中国电信将重点打造连接枢纽，营造开放生态。就迪庆州而言，全州29个乡镇IP城域网总出口已达60G；1000多个ONU接入点；近百台OLT；2000多个GPON口。宽带覆盖全州29个乡镇行政村。2016年完成了州委两中心县、乡视频会议组网应用，在州委州政府和各级部门协调下全州道路视频监控项目已全面实施，同时成功与州卫计委签约主机托管及跨域MSTP电路、与州医院签订了移动护士站等等行业应用项目。

本次发布会最后，中国电信方面也表示期望与产业链各方通力合作，进一步加大智能连接和智慧家庭生态圈合作力度，构建宽带连接业务发展的价值链生态，合作共赢！

蔬菜都要放进冰箱才可保存吗？

新鲜的蔬菜含有较多的水分和维生素C，但是，随着时间的推移，水分和维生素C都会急剧地减少。因此，适当的蔬菜保存法可以说是在于保存维生素C。为了达到这一目的，把蔬菜放入冰箱当然是比放在室温下要好，最理想的储存温度是5～7℃。

一般情况下，绿叶菜很容易打蔫，要让它保持新鲜，放冰箱的确是一种办法，但是冰箱温度最好控制在0至4摄氏度之间，记得储藏前最好不要清洗，放置时间不宜太长，否则菜很容易捂烂。因为保存叶菜类蔬菜最重要的就是要留住水分，并避免叶片腐烂。所以保存的时候如果原本就有包装，那就原封放进冰箱；如果是散买的，就勤快点，先清除污泥和已经变坏的部分，然后放入塑料袋或保鲜袋中扎紧，但要记得在袋子上用针扎几个小孔，可以防止水分的流失带走多种维生素。另外一个方法则是利用旧报纸，给叶片喷点水，然后用报纸包起来，以直立的姿势根部朝下放进冰箱。但要注意的是，如果蔬菜上有水滴，就容易腐烂，所以要先把蔬菜放在通风处略微吹干或轻轻擦掉水汽。至于在室温中保存的蔬菜，首先应该分门别类地用2~3重报纸包裹，放在阴凉的地方保存。如白菜，先除去外部的残叶，切去旧的切口，然后包裹。另外，记得不要把菜泡在水里或是放在向风的地方，以免损失维他命C。

但在常温下保存时，这些蔬菜也各有不同，如带着泥土的葱、胡萝卜等，可以把它们埋进花盆的泥土里，露出叶子，就可以保存比较长的时间；再如土豆、洋葱、蒜头、葱头等则可以把它们不经过清洗直接放进网袋或是有通气孔的胶袋中，放在阴暗的地方就可以。如果执意要把土豆放进冰箱，也可以用报纸包裹后放进密封袋里再冷藏，并同时在土豆中放入一个苹果，由于苹果会释放一种使其他蔬果老化的乙烯，所以可以在一定程度上防止土豆发芽。

另外，番薯冷藏时会引起低温障碍，所以不适宜放进冰箱。除此之外，其他的蔬菜放入冰箱保存，一般都没有问题。而像土豆、黄瓜、胡萝卜等块茎类蔬菜没有那么娇气，室温下保存就可以了。需要注意的是，西红柿不适合放入冰箱贮藏。因为西红柿经低温冷冻后，肉质就会呈水泡状，鲜味会消失，不容易煮熟，严重的还会酸败腐烂。像橙子、柠檬、桔子等柑橘类的水果，在低温情况下，表皮的油脂很容易渗进果肉，果肉就容易发苦，所以也不适宜放冰箱。

（和娇 供稿）

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015