

立夏养生先养心

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”

中医认为，“夏气与心气相通”，立夏养生要注意早睡早起，重视“静养”，避免运动过后大汗淋漓。起床前可以在床上活动一下，有利于增强体质。天气转热，人的心神易受到扰动，因此要保持神清气和、心情愉快的状态，切忌暴喜伤心。



白内障手术到底安全吗

2005年12月，安徽宿州10位白内障患者同一天手术，第二天同时发生了眼内感染，其中9位被迫摘除眼球。这件事在全国引起了不小的轰动，也引起了我们的深刻反思。白内障成为越来越多老年人面临的困扰，手术作为目前治疗白内障唯一有效方法，其安全性一直以来都是医生及患者最关心的问题。到底是什么原因引起了这次集体感染事件的发生？白内障手术是否可以更加安全呢？我们采访了国家级临床重点专科建设项目单位潍坊眼科医院的王继兵教授。

问：发生这起白内障术后集体感染事件有哪些原因？

答：导致白内障术后感染的因素比较多，主要的有：手术切口的密闭性差。目前大多数

采用的是白内障超声乳化手术，术后依靠手术切口自行闭合达到眼球的密闭。切口是人工制作的，切口的位置、长度、宽度、刀的锋利程度（特别是反复使用器械）等都会影响到术后切口的密闭性，若术中切口制作出现误差，就会导致切口密闭性差，细菌乘虚而入，引发感染。

问：目前有什么好的解决办法吗？

答：当然有。就像做衣服，用手缝衣服，再好的裁缝也没有机器来得快、来得准。手术也是一样，无论多好的技术，都很难达到完美精确，甚至会存在误差。要想做到精确高效，就要尽可能减少人为操作，通过计算机、机器来完成。目前在白内障领域，最先进的莫过于飞秒激光辅助的白内障手术系统。

问：飞秒激光辅助的白内障手术系统可以帮助降低感染风险吗？

答：只要我们术前在系统内设置好参数，通过计算机控制，利用飞秒激光就可准确无误地做出我们想要的长度、宽度及深度的切口，安全高效地粉碎晶状体核，让切口达到完全密闭，使术后感染几乎不可能。

问：这套系统还有什么其它优点吗？

答：另一个优点是它能最大限度地提高患者术后视觉质量。由于切口和碎核均由飞秒激光系统完成，因而减少了由刀产生的角膜散光，切口平整，同时也减少了常规手术超声能量对眼内组织的损伤，人工晶体位置更加精确。因而，患者术后既看得清楚又看得

舒服。此外，以往作为白内障手术相对禁忌症的一些疾病，比如晶状体半脱位等也成为白内障手术的适应症，为更多的患者提供了接受微创手术的机会。

问：这套系统国内有吗？

答：在国外，该系统技术已非常成熟。为了让患者得到更好的视觉质量，作为国家临床重点专科建设项目单位的潍坊眼科医院国内首批引进了这种高科技系统。到目前，我院是国内行飞秒激光白内障手术最多的。

飞秒激光使得白内障手术更安全、更高效、更完美，解决了很多追求完美的白内障手术患者的后顾之忧，为更多的人带来光明的希望。


（马健利 陈孟）联系电话：0536-2119999

普通白内障手术示意图

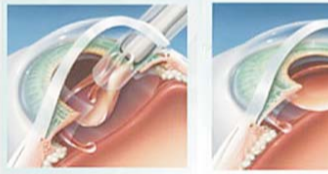
采用局部麻醉后，把铅笔头大小的器械，通过微小的切口进入眼内，粉碎并吸出浑浊的晶体。

通过同一个切口植入人工晶体。人工晶体在眼内展开后，固定在合适的位置上。


术后处理要使用眼药水，控制炎症并预防感染。术后24小时复查。



步骤一
超声乳化



步骤二



步骤三

IH智能烹饪灶主导厨房健康环境

随着更多“80后”、“90后”进入厨房，以往的烟熏火燎不符合年轻人的要求。今年4月九阳在全国同步上市全球首台运用IH技术的智能烹饪灶。这台智能烹饪灶通过精准控温有效减少了油烟的产生，既最大化保留食物的营养和新鲜原味，更呵护身体健康，让厨房进入无明火、微油烟的智能烹饪时代。

无火微油烟 主导厨房环境健康趋势

健康始终是人们关注的课题，厨房更是人们追求饮食健康、品质生活的烹饪料理大本营，但是一直以来厨房明火、油

烟、脏污等问题给人身体健康带来了很大危害，其中主要的问题来就是烹饪热力提供者、厨房的心脏——灶具，而电磁炉作为新式灶具得到广泛认可。

据了解，以往市场上的电磁炉在很多方面存在不便：比如线圈小受热面积小，加热效率不高，而且高能效的受热部分容易导致糊锅，烧焦后的食物容易产生有害物质，危害身体健康；此外在烹饪过程中，电磁板很容易接触到水，出现按键失灵等一系列的问题。

实际上，电磁炉的核心技术是加热方式，经过多年来的发展，电磁炉加热线圈从平板到双层，再到九阳所采用的双

环火技术，加热效率和受热面等硬性指标在不断提高，IH电磁加热技术的运用更让电磁炉进入一个新的发展阶段，并使厨房进入无明火、微油烟的智能烹饪时代。

精准温控立体加热 厨房进入智能时代

九阳推出的IH电磁灶是全球第一个采用IH技术的智能烹饪灶。这款电磁灶在原有的双环火技术基础上，创新设计为凹体造型，配合三维立体加热，实现更猛的火力的，让食物均匀受热。操作方面不再采用以往电磁炉的按键式操作，而是使用智能双

旋钮，更加简单便捷。由于锅具自生热，而且通过三点精准温控，测温可以更加精准，能够充分把握烹饪食材所需的温度，让食物保留新鲜原味。

另外，九阳在锅的设计上也煞费苦心，锅底采用了精品陶瓷不粘涂层，炒菜更加健康；中间加入均匀快速导热材质，让整体受热更均匀；锅的外部采用的是双层不锈钢材质，防止生锈从而增强锅的使用寿命。

实际上，IH技术目前已经广泛运用到厨房家电中，九阳推出的IH食尚+系列产品包含了豆浆机、电磁炉、压力煲等多款产品，让整个厨房都能进入IH时代。

面对“虫虫危机”，妈妈准备好了吗

“昨天发现奶粉生虫了！我一直放在阴凉干燥的柜子上，打开还不到三周，怎么就生虫了？奶粉到底怎样储藏才安全呢？”天气渐热，奶粉的“虫虫危机”让妈妈们防不胜防。专家介绍，春夏是昆虫快速繁殖的季节，但妈妈们也不必过度惊慌，只要科学储存奶粉，便能大大减少奶粉生虫的情况。

奶粉本身会不会生虫呢？记者就此咨询了多美滋关爱热线。多美滋关爱中心的营养顾问表示，现代工艺生产过程中，产品开封前就存在昆虫的

可能性微乎其微。以多美滋为例，公司有着专业而严格的防虫害措施。为了从外部环境上阻止虫类的入侵，工厂定期聘请专业的虫害控制公司进行预防性杀虫和检查，甚至连厂区内植物的品种和数量也有严格的要求。

生产过程中，多美滋会根据不同原料的特性，采用相应的温湿度等储藏条件；物料采用全封闭不锈钢管道输送，最大限度地避免了虫类的侵入。奶粉包装时会采取充氮密闭包装，将空气抽除，再灌入适量氮气。在无氧的环境下，虫类根

本不可能存活。

中国农业大学食品学院教授侯彩云表示，目前奶粉生产工艺的基本原理是在高温、高压环境下，通过喷雾干燥的方式使液态奶从微孔喷出，从而使其在瞬间结晶；该生产环节所达到的温度环境和细筛程度，本身就可以致昆虫和细菌于死地，不可能有完整虫只存在。

多美滋营养顾问建议妈妈们，在选购产品时，一定要仔细检查包装，确认是否出现包装破损或瘪罐等现象。开袋或开罐后应先封口再冲调，以

免在冲调过程中湿气和异物的侵入。密封前要先清除开口处及袋外的奶粉残留，防止孳生虫害。

“尽管不少妈妈很喜欢我们的易乐罐，但请大家不要重复使用哦。因为罐中残余的奶粉颗粒很可能被污染，孳生虫害。一旦发现奶粉生虫，要立刻停止食用，以免对宝宝的健康造成威胁。”多美滋关爱中心的吴佳静主任表示，“无论是否使用多美滋奶粉，妈妈们关于奶粉储存的任何问题，都可以拨打多美滋的关爱热线寻求帮助。”

业界资讯

“健康呼吸中国行”在济南启动

5月7日是第15个“世界哮喘日”，由中华呼吸病防治基金会、中国哮喘病协会联合主办的“2013年第15届世界哮喘日·健康呼吸中国行”活动，近日在济南哮喘病医院正式启动。卫生部医政司原司长于宗河，以及来自中国社科院、中华哮喘病防控研究中心、山东省立医院、齐鲁医院、山东中医药大学等多家医疗机构的呼吸内科专家、教授出席了启动仪式。

启动仪式上，济南哮喘病医院宣布“重症呼吸关爱平台(第二期)”即时启动，中华医学会儿科哮喘协作组华东地区副组长、山东省医学会儿科呼吸学组组长冯益真教授，以及山东省医学会呼吸病学分会名誉主任委员、华东地区肺部感染协作组和哮喘协作组顾问许仁和教授担任学术顾问，活动期间所有患者均可到济南哮喘病医院免费进行肺功能筛查，所有重症、贫困呼吸病患者均可通过平台申请治疗援助。(宿可伟)

首届有机食品节 让市民“回归自然”

近日，山东回归自然股份有限公司与齐鲁有机食品联合举办的首届有机食品节在济南举行。国内知名的有机食品行业官、商、学代表发表了精彩的演讲，从不同角度论述了有机食品行业的现状及发展趋势，有机生产、生活方式与人类健康、生态文明的关系。

当天，在济南源大街“回归自然”中心店，济南市民纷纷品尝各种有机食品，并观看有机食材成长、加工过程视频，了解了有机知识，切身感受到有机生活新主张。

汶川地震五周年 获救者感恩省交医

近日，山东省交通医院收到了一封有着特殊意义的感谢信。在四川汶川大地震五周年到来之际，曾在省交通医院接受过精心治疗的汶川大地震伤员及家属再次表达了对医院救命之恩的感谢。

2008年汶川大地震发生后，36名地震伤员经过紧张、有序的转运，于2008年5月26日安全抵达省交通医院专门设立的“爱心病房”。在救治过程中，医院领导组织全院各个专业的专家队伍，分成了6个诊疗小组，对伤员进行细致的评估和诊断，先后完成手术十余次。截至当年7月21日，经过医护人员日以继日的精心治疗和呵护，36名伤员全部康复返川。抗震救灾过程中，山东省交通医院共计为灾区捐款16万余元，派往四川灾区区医急救人员15名，用行动诠释了“骨肉同胞心连心，大爱无疆献真情”的医者大爱。(佟霞 冯延民)