

【看天】晒衣物抓紧啊 今夜雨又来啦

本报济南7月24日讯(记者 王茂林) 总算把这场雨送走了!24日白天,全省各地基本上是晴间多云的天气,气温迅速回升,有了些夏天的味道。25日白天,除鲁西南、鲁西北西部和鲁中西部,其他地方的人还可以把潮湿的衣物继续晾一晾,不过得抓紧,因为省气象台预报员说,25日夜间开始大雨又来啦。

25日最热时会和24日的感觉差不多,一直没机会晾衣服的要抓紧了,而且得做好和雨天赛跑的准备,因为夜里开始的大范围降雨将断断续续持续到27日,预计北部地区雨还会很大。

【出游】东航开通新航线 济南-赤峰有包机

本报济南7月24日讯(记者 廖雯颖 实习生 卢圣洁) 记者从东方航空公司山东分公司获悉,为方便济南市民暑期至内蒙古草原旅游消夏,24日东方航空山东分公司开通济南-赤峰包机航班。

据介绍,济南至赤峰航班机型为空客A320,每周三、周六执飞。去程航班号为MU7229,济南遥墙机场22时40分起飞,赤峰机场落地时间为23时55分,飞行时间为1小时15分钟。回程航班号为MU7230,赤峰机场起飞时间为凌晨0时40分,济南遥墙机场落地时间为1时55分。

【探路】停运的列车 恢复运行啦

本报济南7月24日讯(记者 宋磊 通讯员 曹大凡) 24日中午,在分别晚点36小时和12小时左右之后,从乌鲁木齐发出的两辆1086次列车到达济南。

24日下午1点40分,一度因甘肃水害停运的济南-乌鲁木齐1085次列车恢复运行。据济南火车站工作人员介绍,25日济南开往乌鲁木齐的1085次列车将于上午9点20分准点发车。

另外,由于受水害影响,青岛开往兰州的K1027次列车晚点未定,车站已按应急方案为旅客办理改签或退票。

你以为你还年轻,你以为你是瘦子,你以为你不喝酒不吃肉…… 脂肪肝就不沾边?错了!

六岁小孩都脂肪肝了

本报记者 李钢

单位刚做了体检,有木有?化验单上显示脂肪肝,有木有?突然之间发现身边男女老少不少人都有这个病,有木有?很担心,有木有?想吃药治疗啊,有木有?

随着生活水平的提高,脂肪肝发病率也在不断提高,且盯上了越来越多的年轻人。有专家表示,目前脂肪肝发病率已近30%,若不及时干预,脂肪肝可能会超越病毒性肝炎成为第一大肝病。

“我接诊的患者最小才六岁”

“我孩子才十几岁,查出有脂肪肝,应该怎么办啊?”24日上午,山大二院举行肝病义诊,一大早就有市民排队咨询,其中不乏家长替未成年的孩子咨询治疗方法。

“脂肪肝发病率在不断提高,而且呈年轻化趋势。”山大

二院感染/肝病科主任王磊教授说,前不久他就接诊了一位低龄患者,“一个6岁的孩子,非常胖,查出有脂肪肝,且转氨酶也已经不正常。”

随着生活水平的提高,脂肪肝的发病率也在不断提高。“有学者曾对2003-2005年济

南市各机关、企、事业425个单位、15.36万人的体检数据进行分析,发现脂肪肝的发病率为25.16%,且一直提高。”王磊说,那可是2005年前的数字啊,虽然目前没有更新的专业数据统计,但从临床情况看,脂肪肝发病率已接近30%了。



安全之窗 主办单位:山东省安全生产监督管理局

编条安全公益短信 发出去赢奖金啦

本报济南7月24日讯(记者 王茂林) 记者从省安监局获悉,为普及安全生产知识,营造有利于安全生产的社会环境,即日起,省安监局在全省开展安全生产公益短信有奖征集活动。

据介绍,本次安全生产公益短信有奖征集活动面向党政机关和广大企事业单位及社会公众。要求短信内容与安全生产密切相关,具体针对矿山、危险化学品、烟花爆竹、冶金等工贸领域,以及道路交通、建筑施工、消防、旅游、居家、校园等方面,短信类别可为安全警示、警句、温馨提示、安全常识、亲情寄语、谚语、格言、座右铭等。要求个人原创,不超过70字。

本次活动设个人优胜奖100个,其中一等奖10个,奖励100元现金或同等价值奖品;二等奖30个,奖励80元现金或同等价值奖品;三等奖60个,奖励50元现金或同等价值奖品。获奖名单将通过本报向社会公布。

8月20日前,参与者可将作品以书面或电子方式(作者标注姓名、单位、身份证号和联系方式)报送至省安监局。咨询电话:0531-81792162,81792163。电子邮箱:zfc6062546@163.com。

专家提醒,脂肪肝防治别步入误区

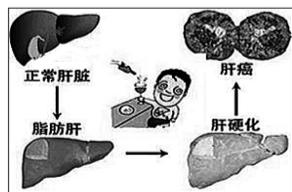
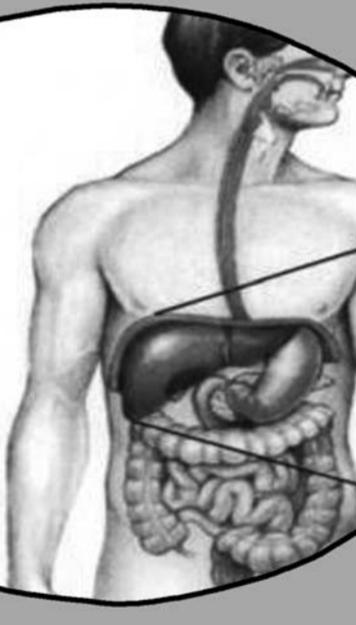
专家指出,脂肪肝的治疗是一种广泛的综合性治疗,控制饮食、增加运动、修正不良行为等非药物治疗很重要。药物治疗仅作为辅助手段,只是一个短期的强化行为。

专家建议脂肪肝患者——

- 定期到医院体检。
- 在日常生活中注意饮食。
- 食用水果要“适可而止”,特别是富含单糖和双糖的水果,长期过多进食可导致血糖、血脂升高。
- 可用萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替水果,并尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果,以减少正餐进食量。

肥胖者脂肪肝以后切忌拼命减肥,甚至采取“饥饿疗法”,再配合大负荷运动。

快速减重虽可使肝内脂肪消退,但也可使肝内炎症和纤维化加重,引起代谢紊乱,甚至诱发脂肪性肝炎和肝功能衰竭。



减肥过猛,人瘦了,肝“胖”了

“我一米六三,100斤左右,不算胖吧,怎么还脂肪肝呢?”近日,看着自己的体检报告,市民李娟很纳闷。

“不仅吃得多、吃得好容易患脂肪肝,吃得少同样也可能引起脂肪肝。”王磊介绍,节食过度、长期素食、不吃早餐、营养不良也可能会

引起脂肪肝。

这是因为人在处于饥饿状态时,身体其他部位贮存的脂肪和蛋白质会转化为葡萄糖,而这些转化过程是在肝脏内进行的,因此,大量脂肪酸就会进入肝脏,且不能正常转化,而只能积在肝细胞内,脂肪肝就随之而来。

有脂肪肝 不一定要吃药

24日,在义诊现场,不少市民向医生咨询查出有脂肪肝后该吃什么药。“如果转氨酶正常,我们一般不主张用药。”王磊说,找出病因,对症治疗,大部分脂肪肝可恢复正常。

王磊提醒说,对转氨酶正常的脂肪肝患者,首先是确定病因,“如果不找到病因,是很难康复的”,然后是改变生活方式。他建议调整饮食结构,饮食尽量以高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪为主,并要适当运动。

但王磊同时也提醒,脂肪肝也要足够重视,因为脂肪肝严重的可能会发展成为肝硬化。“定期体检,若发现转氨酶不正常,要及时进行治疗。”

吃对了,休息不对照样得病

即使你不喝酒,很少吃肉,如果长期熬夜也容易患上脂肪肝。王磊说,没有对这类情况的相关研究,但临床有这样的病例,“可能和精神等因素有关。”

据介绍,一些药物可能会抑制脂肪代谢,因而也可能引起脂肪肝。此外,结核、细菌性肺炎及败血症等感染时也可发生脂肪肝。

脂肪肝青睐“三围人士”,你是吗?

如果你是回家围着电视、办公室围着电脑、出门围着汽车的“三围人士”,那要当心了。因为由于缺乏运动,这些人易被脂肪肝“盯上”。

王磊说,尽管引起脂肪

肝的原因很多,但肥胖,过量饮酒,运动少是最主要的几种。因此,运动少、饮食丰富的白领、职业经理人、个体业主以及出租车司机等发病较多。



纸条

李先生递纸条:这些天常看到汽车自燃的报道,昨天的高温,真怕把我这近10年的老车烤着了。想问下,这自然能预防吗?

小编传答案:交警和汽修专家说啦,只要平时注意车的养护,一般不会发生自然!首先去4S店保养时做好日常检查,防止电气线路故障或接触不良,避免不合理线路改装;灭火器是必备品哦!此外,尽可能将车停在阴凉处;避免长时间驾驶,如果路途遥远,建议增加休息次数,让车辆得到“喘息的机会”;当然,也可以给自己的爱车选择一份自燃险。

纸条征集令:

征集纸条,说白了,就是向您征集问题的。您生活中是不是常会被一些问题困扰?或者常会抱怨一些事情太琐碎,急于找到小窍门?生活是需要技巧和艺术的,您有问题,我们帮忙答案!有问题就给我们递个“小纸条”,我们会将答案及时“传递”到报纸上。如果您的问题关注度足够高,还会有100元的奖励哦!拨打96706,我们一起提问题找答案挣奖金!

中美合作本科教育十一年优秀品牌

北京理工大学

北京理工大学与美国犹他州立大学于2002年开始合作举办“国际经济”专业本科学士学位教育项目,经过连续十一年成功办学,该项目已成为国内合作办学中的优秀品牌。与其他合作办学项目相比,该项目具有以下优势:

(一) 学生入学时不要求TOEFL或IELTS成绩,入学后即注册为美国犹他州立大学学籍,同时新生信息在教育部备案,可以在教育部相关网站上查询。(二) 学生同犹他州立大学校本部学生一样拥有美国犹他州立大学的学生ID和学生证,同时还享受北京理工大学“985工程”重点高校的一切校内资源,由合作双方优秀教师联合执教。(三) 学生可以在北京理工大学修完前两年课程后,自愿申请去犹他州立大学校本部学习,也可以在北京理工大学完成四年学业。(四) 毕业后将获得由美国犹他州立大学颁发的经济学理学学士学位。所获学位证书与美国本土学生完全一样,可以通过教育部留学服务中心进行学历学位认证。

多年来,该项目因其合法的办学资质、优质的教育资源、规范的学生管理、稳妥灵活的出国留学机会深受广大学生和家长的欢迎,培养出的毕业生因其高水平的英语能力和扎实的专业知识备受用人单位的青睐。该项目目前火热报名中,本年度参加高考的高中毕业生,高考成绩在当地本科线以上,英语、数学成绩较好者均可报名。

招生简章和报名网址: <http://sice.bit.edu.cn>
咨询电话: 010-68918036 68918905 68918283