



幸福社区 出彩二七



出彩二七人

听闻孕妇突发羊水栓塞 热心居民马涛放下碗筷就去献血

本报记者 王若松

马涛是二七新村街道办事处世纪佳园小区14号楼一单元的居民。8月5日晚,在单位忙了一天的他下班后回到家吃晚饭,刚坐下没多久,就看到电台、微信朋友圈都在转发一条消息说,一位名叫方建娜的产妇因为羊水栓塞,失血7700毫升,生命危在旦夕,急需大量AB型血液。

“7700毫升可不少呢,接近人体全部的血量,人家遇到这么紧急的情况,能帮上咱必须得去!”看到这条消息后,马涛二话没说就放下碗筷,立马往济南市血液中心赶。坐在一旁的母亲看到儿子的举动又心疼又欣慰,支持他赶紧过去为方建娜献血。

与此同时,好多热心人都从四面八方往血液中心赶,最终在大伙儿的帮助下,血液中心很快采集到了足够使用的血液,年仅29岁的产妇方建娜的生命也得以挽救,目前已经出院回家,母子平安。

包括马涛在内的好心人一夜之间感动泉城。8月18日,济南市文明办授予了“8·5献血救治群体”“济南好人”的荣誉称号。据统计,当天晚上共有152名爱心市民在危机时刻赶来献血,无偿献血5.49万毫升,不但赢得市民



群众的普遍赞誉,同时也向社会传递了强大的正能量。

“其实也没啥,一方有难八方支援嘛,应该的!”事后,每当有人提到这件事儿,马涛总是笑着说。据记者了解,不仅是为孕妇献血,马涛平时生活中就一直秉持着低调做人,积极做事的态度,和小区邻居关系相处得都很融洽,从来都

不拖欠物业费、水费,还时时处处想着多为小区的文明建设做些力所能及的事。

近日,世纪佳园小区还专门开展向马涛为代表的热心群众学习,号召大伙儿从自身做起,从点滴做起,学习好人,争做好人,为构建文明和谐小区做出贡献。

来社区科普大学听讲座了

序号	时间	授课内容	授课人
10	9月11日	饮水安全与健康防病	宋军
11	9月18日	心理咨询	武新忠
12	9月25日	心理咨询	武新忠
13	10月9日	1、中老年视力低下的预防与保健 2、眼病并发症预防与治疗	常慧
14	10月23日	1、中老年视力低下的预防与保健 2、眼病并发症预防与治疗	常慧
15	11月6日	慢性病相关知识	潘丽丽
16	11月20日	慢性病相关知识	潘丽丽

本报讯(记者 王倩) 记者从济南社区科普大学梁南分校获悉,从9月份开始到12月,科普大学为居民准备了7场讲座,想要听讲座的居民可以参加。

9月到12月,济南社区科普大学梁南分校课程时间、内容以及

授课人已经安排好。(具体安排如上表)。

需要提醒大家,每次讲座开课时间为当天早上9点,地点是泉学e站(梁庄新二区2号楼南侧),居民也可以拨打89737743电话进行咨询。

秋天是个美食季 各路“吃货”请注意

大枣味美富含维C 食用过量影响消化

入秋后,济南的天气慢慢变凉,吃西瓜的狂潮也随之而去,秋季的水果也在开始热销起来,其中最具有代表性的应该是枣了。

鲜枣的营养价值较为突出的是维生素C含量高,每100克的鲜枣维生素C含量为243毫克,正常成年人每天维生素C的推荐摄入量为100毫克。因此每百克的鲜枣可满足我们一天维生素C的需要,是秋季养生的必备佳品。

但是虽然营养价值较高,但一次最好别超过20枚,因为鲜枣表皮坚硬,比较难消化,会加重胃肠道的负担,吃的过量会刺激胃酸分泌过多、腹胀,有损消化功能,引起消化道疾病。而且,由于其糖分较多,含糖量超过20%,因此,腹部胀气者、经期女性、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。此外,痰多和便秘者要谨慎食用,因为枣偏热,会助火生热。

尤其要提醒您注意的是,不要买外表腐烂或凹陷偏软的枣。腐烂的大枣在微生物的作用下,枣中的果胶酶继续分解果胶,产生果胶酸和甲醇,甲醇可再分解生成甲醛和甲酸。吃了过多的烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应,所以要特别注意。

文/本报记者 王若松

秋天是个收获的季节,也是享受美食的最佳时期。无论你想吃肉质细嫩、膏似凝脂的大闸蟹,还是脆甜多汁、营养美味的大枣,抑或是鲜辣爽滑、余香绕梁的火锅……它都能满足您的需求。但是,秋季也是养生的重要时节,因此各路“吃货”们在享用这些美食的同时,也要务必注意一些禁忌哦!



秋高气爽火锅当道 几种菜品最好别点

随着秋季的深入,热腾腾的火锅又“重出江湖”,亲戚朋友坐在一起享受一顿美味火锅,吃完之后身体暖暖的,非常的惬意。但是在享用大汗淋漓、鲜爽滑嫩的火锅美味时,有几种菜品提醒您最好别点。

首先就是高嘌呤食物,曾经有调查发现,除了体质和疲劳等因素外,痛风容易随着吃火锅次数增多而发病,这与吃海鲜、动物内脏、蘑菇等含有大量嘌呤类物质的食物有关,这也是痛风容



易在各种锅、煲类菜肴热卖的季节高发的原因之一。

其次,火锅桌上,畜禽内脏类食品也比较常见,鉴于农药、化肥、添加剂等在食品生产过程中的应用,动物的内脏作为代谢器官,往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”,尤其是肝脏和肺脏,所含的残留量最高,建议您在秋季这个养生的好时节最好少吃。

除此之外,秋季人体很容易内燥,口腔疾病患者也随之增加,患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓的人,吃火锅更容易使病情加重。因此,人们吃火锅千万不可心急,宁肯牺牲一些口感,也要把食物涮透,最好是把涮出的食物先放在碗里凉一凉



再吃。

饕餮盛宴无蟹不欢 以下人群再馋也得忍

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来”,每年9-10月正是螃蟹黄多油满之时,所以有食家言“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。除了味道实在鲜美之外,螃蟹的营养价值也非常高,螃蟹中含有大量的蛋白质并且多半以优质蛋白为主,而这些优质蛋白质中还含有氨基酸,可增加淋巴细胞免疫力,促进伤口愈合,抗感染的功效,手术后或受伤人群可以适量多吃。

不仅如此,螃蟹中还含有大量的硒,每100克的螃蟹中硒的含量高达56.7微克。含硒高的食物可以提高人体的免疫力,还能起到预防肿瘤、抗癌的功效。但是虽然秋季是吃螃蟹最

佳季节,但是鉴于螃蟹的特殊性,患有伤风、发热胃痛以及腹泻的病人,消化道炎症或溃疡胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人都不适合吃。患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄,蟹肉也不宜多吃,提醒以上人群,就是再馋也得忍住喽!

此外,还要嘱咐大家的是,在食用螃蟹时千万不可贪美味,螃蟹属寒性,一旦过量食用可能会影响自己的肠胃健康。吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

同时,螃蟹不要和柿子一起吃,因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症等。