

百花园

花城资讯, 一网打尽

1日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:
适宜

适宜旅游,可去享受大自然的风光。

穿衣:
温凉

建议着夹衣加薄羊毛衫等。

感冒:
易发

昼夜温差较大,易发生感冒。

晨练:
较适宜

晨练时会感觉有点凉。

交通:
良好

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

配型成功, 菏泽小伙师纪雷昨赴济南捐献造血干细胞

“给别人一个希望, 很幸福”

本报菏泽10月31日讯(记者 李德领)“捐献造血干细胞对自己身体影响不大,能挽救别人的生命,是件很有意义的事。”10月31日上午,在众人的掌声与祝福声中,菏泽小伙师纪雷踏上了救人之旅,赴济南捐献造血干细胞。

今年26岁的师纪雷是荷

泽某企业职工,经常参加无偿献血,2011年一次献血后,他又捐献了造血干细胞血样,加入中华骨髓库的行列。捐献了造血干细胞血样之后,师纪雷慢慢淡忘了此事。

今年3月份,师纪雷接到菏泽市红十字会的电话,说他的造血干细胞血样与一名患

者配型成功。“听到配型成功的消息后很高兴,便想着在捐献之前一定要锻炼身体,争取以最好的身体状态迎接捐献造血干细胞。”

“当我将此事告诉家人时,他们虽然有些担心,但还是支持我。既然配型成功了,就要去帮助别人,毕竟救人的

事情等不得。听说造血干细胞配型成功的概率只有万分之一,这么小的几率我们都配型成功了,说明我们有缘。”师纪雷笑着说道。

据菏泽市红十字会相关负责人介绍,师纪雷是菏泽市第6例,山东省第232例,是今年全省第49例造血干细胞捐献者。



菏泽新世纪电影城推荐

冰雪中,温暖相伴

《冰雪11天》今日上映

2008年南方发生巨大冰雪灾害,数十万旅客滞留在广州火车站广场,形成空前险峻的公共安全危机。

《冰雪11天》就是描述在这一事件中,公安民警和解放军、武警官兵、民兵预备役人员、志愿者等万众一心,日夜奋战,最终成功化解这场巨大公共安全危机的故事。

导演陈国星希望从不同人的视角和心理,来客观的把这场雪灾背后的春运故事讲述给观众。

“有一种坚持叫想家,有一种温暖叫陪伴”。11月1日,《冰雪11天》菏泽新世纪电影城上映。



养生馆

秋冬季节防感冒
多吃蔬菜和水果

秋冬季节昼夜温差大,感冒常常会上许多人。专家称,多吃深色蔬菜和水果,可以补充多种维生素,增强抵抗力,预防感冒。

橙黄色蔬菜富含胡萝卜素,可在人体中转化成维生素A,增强人体上皮细胞的功能,对感冒病毒产生抵抗力。绿色蔬菜特别丰富的叶酸是免疫

物质合成所需的因子,而大量的类黄酮能够和维生素C共同作用,对维护抵抗力很有帮助。

水果中富含的花青素对激发免疫系统的活力很有效,选择富含维生素C和花青素的水果,如香蕉、橘子、猕猴桃、草莓、红枣等,可增强抵抗力。水果每天吃半斤到一斤之间即可,尽量选择应季的品种比较好。

此外,蛋白质是人体免疫系统的关键物质。大豆中有不少能够改善免疫力的物质,比如有抗病毒作用的皂甙,还有激活免疫系统的凝集素。可在家里自己榨豆浆来喝,既环保又健康,但尽量不要选油炸豆腐泡之类煎炸的豆制品。

专家提醒,补充蛋白质“适量”同样重要,过多摄入,

也会损害机体免疫力。因为过多摄入大鱼大肉,反而增加了胃肠负担,影响蛋白质吸收和充分利用,也影响其他营养素的吸收利用。各种营养素要互相配合,互相制约,共同保护和提高机体免疫力。

(综合)

