

饿肚子挤公交,年轻人也吃不消

入冬以来五个小伙晕倒在102

早晚交通高峰期,在拥挤的公交车内,有人晕倒的情况时有发生。以往晕倒的人多是体弱的老人或者苗条的女士,眼下,入冬以来光是在102线路上就晕倒了五个小伙子。仗着身体好,不注意休息饮食,如今的小伙也成了晕倒的“主角”。

本报记者 孟燕 实习生 聂晨

前后三天里 俩小伙儿晕倒

“早上8点,102路车上特别拥挤,一个20多岁的小伙儿突然就晕倒了。”2日,同在102路上的微博网友“杨小义xx”向记者描述,102路行驶到饮虎池和趵突泉南门之间时,车厢中部靠前的一个小伙子突然倒地,怎么也喊不醒。

小伙子晕倒后不久恢复了意识,一名中年女性把座位让给了他。“阿姨剥开了巧克力,塞到小伙子嘴里,她还叮嘱小伙子可能是低血糖,得按时吃早饭。”

无独有偶,就在上周六下午4时许,102路车上同样有一名年轻男子晕倒。当时的驾驶员韩师傅介绍,他开车行至经七纬八站点时,突然听到呼喊声,停稳车辆后,发现一名30岁左右的男子倒在座位上,不时地抽搐,正被周围几个乘客搀扶着。

“我和热心乘客一起将男青年平放,打开车窗通气,并拨打了急救电话。”韩师傅说,救护车来到时,男子已经苏醒并称自己没事。“给他家人打了电话,坚持让救护车带他去医院诊断一下。”

熬夜和不吃早饭 挤公交体力不佳

济南公交五分公司二队负责人周鹏说,自入冬以来,先后有五名乘客晕倒在102路公交车上。“全

都是小伙子,最大的不超过35岁。一看这结果,我也挺吃惊。”周鹏说,以往在公交车上晕倒的多是体弱的老年人或者苗条的女孩,没想到现在的“主角”换成了小伙子。

“像老年人和女孩,这些以往‘晕倒客’的防范意识强了。反而是小伙子,觉得自己身体好,不注意休息和饮食,不吃早饭,抑或长时间熬夜,扛不住了。”周鹏解释,这五个小伙子都是因为不吃早饭或者长时间未进食处于饥饿状态,进而导致晕厥的。

有十几年驾龄,处理过多次晕厥事件的33路驾驶员徐琰表示,乘客在公交车内晕倒主要有四种情况。“最多的就是低血糖,本身有低血糖,不吃早饭或者饿的。以前都是瘦弱的女孩,现在小伙子也挺多。”徐琰总结,还有女性因生理期导致的不适晕倒,或者在客流集中的车厢,一些乘客会因人多、心情急躁或纠纷吵架等导致晕厥。

“老年人自身患有突发疾病,像高血压、心脏病等,这种晕厥最危险,必须及时救治。”徐琰强调,在这种情况下,驾驶员一般都把公交车直接变成“救护车”,把病人送往医院。

“建议没有特别紧急的事情,老年人在寒冷天气下最好不要单独出门,更不要去挤早高峰。”徐琰解释,上了年纪的人不少都患有心脑血管病、哮喘、糖尿病等慢性病,早晚高峰去挤公交车,身体吃不消。



温馨提醒

老年人冬天坐公交多留神

冬季气温低,车厢内开暖风的话,空气流通较差,赶在早晚高峰人多时坐车,老人心理承受能力较差,遇事着急上火更易发病。另外,由于冬季车内暖和,人很容易犯困,老年人千万不能睡觉。因为公交车行驶中,人在睡觉时肌肉很容易疲劳,在车门开关中也容易着凉。

坐稳后,老年人不要在车内随意走动,否则遇到急刹车时很容易摔倒。据驾驶员介绍,很多老人上车后发现自己的座位被阳光照射或者坐着不够舒适,随意在车内换座位,很容易发生危险。

公交部门人士建议,如果老年人必须坐公交出行,最好有家人陪伴,突发疾病时也更容易判断病情。此外,老人出行还应自备常用的急救药品和亲友的联系方式,并放在容易找到的地方。坐车时尽量选择熟悉的线路,以免迷失方向或久坐给身体带来不适。上车后,老年人最好处于车厢前部,坐在前排比较稳定,也方便和驾驶员沟通。

本报记者 孟燕 实习生 聂晨

多位权威专家: 不同加工工艺对牛奶健康功效无影响

“保质期短”的牛奶是不是比“保质期长”的好?“保质期长”的牛奶是不是添加了防腐剂?这些问题一直困扰着广大消费者。1月31日,在北京召开的乳品营养与健康研讨会上,来自国家食品与营养咨询委员会、中国医师协会、中国奶业协会、中国乳制品工业协会、中国农业大学等机构的近二十位国内权威的营养专家、医学专家给这个貌似“简单”的问题作了澄清和深度普及。专家们一致认为:不同加工工艺对牛奶健康功效无影响,常温奶和巴氏奶健康功效无差异。

谈到不同工艺处理过的牛奶在营养上是否有差异?“长江学者”特聘教授、国家奶牛产业技术体系乳制品加工实验室主任张和平讲,他曾联合内蒙古农业大学、中国农业大学等多个权威院校专门进行试验。试验证明,不同加工工艺的牛奶,在人体中所摄取的最主要的营养物质——蛋白质和钙的吸收及健康功效上没有差异。维生素B虽略有差别,但人体摄取维生素的主要渠道是水果和蔬菜,不同生产工艺的牛奶中所含维生素对饮用者的影响都微乎其微。

针对某些“国外都饮用巴氏奶,只有中国大规模发展常温奶”的传言,总部位于英国的著名市场调研机构Euromonitor(欧睿)公司代表张毅表示事实不是这样。张毅介绍说,世界

乳品市场常温奶和巴氏奶并存,很多国家以常温奶为主,如比利时常温奶的市场占有率为96.7%,西班牙为95.7%,葡萄牙为92.9%,德国和意大利均接近60%,即使在巴氏奶及其加工工艺——巴氏灭菌法的发源地法国,常温奶的市场份额更高达95.5%,而在现阶段以巴氏奶为主的英国,政府也计划2020年使常温奶市场份额提升至90%。

“各国选择常温奶还是巴氏奶,主要是自己国家的消费习惯、地理、气候、人口分布等多重因素决定的,跟营养成分没有关系。”张毅表示。

“外国根本不存在关于常温奶和巴氏奶的认知差异,而是推广饮奶计划。在中国,与其去讨论常温奶和巴氏奶的差异,不如研究怎样让中国人多喝奶,喝好奶。”武警后勤学院特需营养研究中心副主任程志说。

“随着中国乳业国际化步伐的加快,不同乳品都在扮演着自己的角色。”高级乳业研究员宋亮表示,中国需要更加丰富的产品品类,常温奶能与多种食品搭配,可以给消费者提供更为丰富的选择,增加中国乳业的国际竞争力。

“奶及奶制品对人的健康非常重要。”中国奶业协会副秘书长刘琳认为,我国目前的乳制品消费量相对世界平均水平来说依然较低,还有很大的



▲众多专家在会上就乳品营养与健康话题展开研讨

提升空间,我们应该积极培育奶及奶制品消费市场,尤其是从儿童开始,使奶及奶制品也成为中国人的终身食品。

中国乳制品工业协会名誉理事长宋昆冈表示,中国乳制品消费虽然增长很快,但中国人均消费量与世界平均水平还有很大差距,与世界发达国家的人均消费量相比就更为悬殊了,乳品行业应将力量用在提高中国乳品消费水平、促进国

人健康之上。

我国具体国情决定了常温奶占据市场主流的局面。我国跨越的纬度大,地形复杂,牛奶主产区位于北方,而大量消费市场在南方,只能通过发展运输半径大的常温奶进行“北奶南运”,才能解决全民饮奶的问题。如果“北奶”无法“南运”,大量北方地区的原奶会面临无人收购或减少收购的问题。更为严重的是,无论

从土地资源还是气候条件来讲,南方发展奶牛养殖的空间是非常有限的,巴氏奶根本无法解决其运输半径小和产能低的致命不足,那么全体国民都喝上牛奶的目标将无法实现,更不利于整个乳品行业的发展和奶农利益的深层次保护。

这次研讨会是由卫计委主管的《健康报》主办的,全国十余个权威营养健康机构的近二十位专家到会。