

毛宏霞19年如一日照顾瘫痪婆婆

85岁婆婆：“有这个好儿媳，真是我的福气！”

照料瘫痪婆婆19年 是儿媳更是女儿

“妈,吃口葡萄,皮和籽都给你剥了,慢慢来……”8月23日,刚忙完工作的毛宏霞,一刻也没闲着,刚回到家就为婆婆杜尚兰备好水果,耐心地一勺一勺递到婆婆的嘴边,时不时歇歇,给婆婆一个吞咽时间,看到婆婆嘴角有溢出的口水,毛宏霞会娴熟地轻轻擦拭。

和煦的暖阳照在娘俩身上,和谐而温情,而毛宏霞这样细致照顾婆婆的生活起居,已经有19个年头了。

2006年,婆婆杜尚兰突发脑血栓,经救治后左半身瘫痪。虽说康复出院了,但后期的护理更为重要,如何照顾好婆婆成为一家人的难题。于是,毛宏霞便包揽她的生活起居,事无巨细,不嫌脏不怕臭不喊累。喂饭、擦身、按摩、喂药……毛宏霞忙前忙后。在她的悉心照料下,婆婆的身体也开始慢慢康复。

虽有好转,但老人家病情并不稳定,一年后,婆婆因脑血栓复发又再次住院,后来因不小心导致压缩性骨折,于是毛宏霞又承担起了照顾婆婆的重任。“那几年真是大病小病不断,我妈又得了青光眼和慢性唇炎,小霞就带着我妈到处看病。”大姑姐张

记者 易雪
通讯员 束婧冉

19年,足够让一个刚出生的婴儿成长为一名大学新生,但对于兖州的“好媳妇”毛宏霞来说,这些时间几乎都被她用于照顾瘫痪的婆婆杜尚兰。“百善孝为先”,从不懂如何照顾老人到有自己的一套完整护理经验,从毫不专业到得心应手,毛宏霞在日复一日中用责任与付出诠释了这句话的真谛。

天菊看到毛宏霞这些年的付出很是感动。“从我妈生病后,她那些弄脏的衣服都是我这个弟媳洗的,从来没让我们这些女儿干过,有时觉得她比我们更像亲女儿。”

日积月累,如今的毛宏霞照顾婆婆已经有了一张“时间表”。“就拿休息日来说,婆婆一般是8点半左右起床,给她穿衣服、洗脸、刷牙后再把她扶到轮椅上,喂饭、喂药,打开电视找到她喜欢看的台,忙活忙活就开始做午



毛宏霞正在照顾婆婆。

饭了……”毛宏霞说,婆婆的腿总是有些凉,是血液循环能力差的缘故,所以每晚在临睡前,毛宏霞还会为婆婆洗脚和按摩,“用热水泡泡脚促进血液循环,晚上睡得也香。”

没急过眼也没怨言 默默坚持守护希望

日复一日,年复一年。除了照顾老人的生活起居,毛宏霞偶尔还要当老人的“出气筒”。婆婆

因瘫痪无法行动会烦躁焦虑,在面对婆婆毫无来由的坏心情和需要收拾的床铺,毛宏霞也只是默默地收拾好一切,安抚好婆婆的情绪。

“小霞对我真是没得说,能有这样一个孝顺敬老的儿媳妇,真是我的福气!”85岁的杜尚兰谈起儿媳时,话语中带着感激。“照顾了我整整19年,我们娘俩从未急过眼,她也从来没有向我发过脾气……”

“这些年,我从来没有睡过

一个安稳觉。”毛宏霞说,由于婆婆无法行动,她晚上睡觉没有关过门,婆婆一有“风吹草动”,她立马跑过去随时照料。老人家整天躺在床上容易有孤独感,她就坚持每天背婆婆出来,让婆婆在客厅看看电视,到室外晒晒太阳。

话语之间,毛宏霞轻松将婆婆架起,仿佛已练就了“麒麟臂”。“从客厅到卧室的距离也就五六米,对于常人来说,很容易,但对于我婆婆来说,她有时想要走走,我就得扶着她,一走可能就得十多分钟,这可比背她累多了。”毛宏霞笑道。

如今,在毛宏霞家里,干净整洁的客厅,厨房里熬制的米粥飘来阵阵香气,阳台上晾晒的老人衣物和被褥也散发着清香。

19年来,毛宏霞照顾婆婆付出的努力和辛苦,左邻右舍有目共睹,大家都对她赞不绝口,但毛宏霞却说:“我只是做到了儿女应尽的本分,家有一老如有一宝,嫁到这个家里,照顾婆婆就是我的责任。”每当有人问:“毕竟是婆婆,你是怎么做到如此尽心尽力照顾的?”毛宏霞便会说:“选择这个家,就要承担起这个责任,我没有什么大的愿望,就是希望一家人平平安安,吃再多的苦也值了。”

废旧资产拍卖公告

受委托,定于2023年9月8日09时在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)公开拍卖:
整体底盘喷漆一套,废旧电源柜一批,参考价:2600元/吨。本拍卖标的按吨单价起拍,以过磅单数量为据据实结算。所有拍卖标的品牌、规格、型号,数量以实物交付为准,成交价或成交单价和实际过磅数量的乘积。买受人需要向中拍平台支付成交价0.15%的软件使用费。
有意竞拍者请于2023年9月7日17时前将1万元竞买保证金汇入公司账户(户名:济宁市永成拍卖有限公司,开户行:济宁农村商业银行汇丰支行,帐号:2500035574205000010469),并持相关证件到我公司办理竞买登记及网上报名手续。
展示时间、地点:2023年9月5-7日,标的所在地展示
联系地址:山东省济宁市科苑路40号沿街综合楼三楼
咨询电话:0537-3168000 18953768594
济宁市永成拍卖有限公司
2023年9月1日

山东省人民政府指定公物拍卖机构

拍卖公告

受委托,定于2023年9月13日上午9时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://paimai.caa123.org.cn)采用网络竞价方式公开拍卖:
1.汶上县莲花广场东侧仿古建筑楼北一幢楼上二、三层租赁权
参考价:78000元/年
2.汶上县莲花广场东侧仿古建筑楼北三幢楼上二、三层租赁权
参考价:78000元/年
3.鲁H70802中型载货专项作业车(洒水车)参考价:74300元
4.鲁H036AM两轮摩托车 参考价:5500元
标的1、2位置位于汶上县宝相寺路西侧,莲花广场东侧仿古建筑北一幢楼一、二、三层,北三幢VR馆楼上二、三层,每幢建筑面积约450平方米,位置优越,经商宝地。
有意竞买者请于2023年9月12日16时前将标的1、2、3竞买保证金叁万元;标的4竞买保证金叁万元汇入以下账户(公司名称:山东天恒星拍卖有限公司汶上办事处,开户行:中国农业银行汶上支行,账号:15487101040017434),并持有效身份证件到我公司办理竞买登记手续后方可取得竞买资格。
展示时间、地点:公告之日起,标的所在地。
联系地址:汶上县新世纪大道1699号
联系电话:马经理 13053786777
山东天恒星拍卖有限公司
2023年9月1日

土石料拍卖公告

通过嘉祥县公共资源交易网(https://jnggzy.jnzbtt.cn:4430/JiaXiang),采用网上竞价方式,公开拍卖嘉祥县属山地质环境治理工程项目区以下剩余土石料:
1、块石一宗(已转运,存放地点:城投院内),约138965.88吨。参考价:944.28万元。
2、块石一宗,约60000吨。参考价:407.7万元。
注意事项:1、标的1拍卖成交后,以实际存放吨数进行移交,如实际数量与上述吨数有差异,不影响或改变拍卖成交价格及成交结果。标的1已由开采地运输至现存放地点,买受人应另行交纳运费、过磅费及人员薪资、环保防尘网及路面维修费、装卸费等前期转运费用(共计:4168977元,前期转运费用不包含在成交价款内)给实施方。
2、标的2实际清运量达到拍卖量的(以实际过磅重量为准),即表明买受人已完成标的清运工作,应停止清运,移交场地。
3、竞买人须为中华人民共和国境内注册的独立法人企业。
报名时间:2023年9月1日—2023年9月11日
自由竞价时间:2023年9月12日下午17时起
展示时间、地点:公告之日起拍卖日前止,标的所在地。
办理手续:有意者应在济宁市公共资源交易中心网上注册报名,办理CA及电子签章,同时于2023年9月12日下午17时前将竞买保证金(标的1:贰佰万元,标的2:壹佰万元)汇入济宁市公共资源交易服务中心嘉祥分中心(注意事项:竞买人须从本企业基本公户将竞买保证金转账汇入网上报名系统自动生成的账号,不得交存现金)。
咨询电话:0537-2882277 13563715360 17753299291
咨询地址:济宁市建设路10号(中信银行办公楼8楼)
详情请登陆嘉祥县公共资源交易网。
山东恒诚拍卖有限公司
2023年9月1日

浅谈富含膳食纤维食品的功能及应用

【摘要】膳食纤维低糖充氮保鲜食品的推出,符合社会发展的要求,符合人们健康的要求,因而会得到社会和消费者的认可,同时也得到了国家政策的支持,绿色、健康、低能量是社会健康发展与进步的需要,它是与时俱进的产物,已经受到全球的认可与青睐,是全球消费者的愿望。

【关键词】膳食纤维、面包、健康、低能量。

1.前言

把健康美味的食品带给千家万户,始终是我们坚持的使命;多年来坚持做粗粮、低脂、低糖是我们不变的主题,公司在给消费者提供美味的同时,更倾向于消费者的健康,山东康泉食品公司为社会的发展,为人民的健康,与时俱进,研制一系列富含膳食纤维和“0”蔗糖产品,我们产品特点目前所用产品都是“0”蔗糖,大部分产品都含有膳食纤维,部分产品富含膳食纤维,每100克里面能达到6—8.8克左右,充氮保鲜长达2—6个月的烘焙食品。这类食品也可以当做主食使用;可以调整人体养分均衡;良好的增进新陈代谢,增加胃肠蠕动功用,也具有通常润便的功效,可以降低胰岛素的产生量,并有降低脂肪的功效,不致造成血糖中葡萄糖的上升,使人口腔内不容易被龋齿的链球菌所使用,从而促进了人类牙齿的保健。

2.膳食纤维的作用

2.1.膳食纤维,是指一种无法完全被人类消化系统直接吸收的糖类,主要包括非水溶性和水溶性膳食纤维两大类。化纤素、半纤维素和木质素为三类最常用的水溶性化纤,大部分出

现于植株细胞壁中;而果胶和树胶等作为水溶性化纤,则出现于天然界的非纤维状物体中。膳食纤维是健康膳食中不能缺少的,纤维质在保证消化吸收系统健康上起到必不可少的重要角色,而同样摄取适量的优质纤维又可以防止心血管疾病、恶性肿瘤、高血压和其他病症。纤维还能够清洁消化壁并提高消化吸收功效,而纤维也同时还能稀释水并促进食品中的致癌物质和毒性物质的清除,从而维护脆弱的消化系统并防止结肠癌。纤维还能减慢消化吸收速率并最迅速排除胆固醇,从而能使血浆中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

2.2.润肠能够通便。缓解粪便,而膳食纤维的出现不但能够使大便更加疏松、湿润,同时也能够促进肠道黏膜,进而使肠胃运动增加,从而能够很好地促使大便,最终能够防止痔疮的出现。

2.3.减轻体重。有助于防止超重与肥胖,因为相信所有人都清楚饮食纤维丰厚的食品总是很容易让人形成饱腹感,而且这也有助于降低对其他食品的摄入量,因此能够很好地降低热能摄食;而且膳食纤维有着低热量的特性,长时间食用十分利于体重的调节。

2.4.减少胆固醇。有助于防治心血管疾病,当脂类 and 胆固醇等被膳食纤维吸收了之后,就得以很好地排出体外,所以膳食纤维的出现有助于防止急性高血压、急性糖尿病、冠状动脉变硬等心血管疾病的出现。

3.膳食纤维的应用

3.1.经烹饪或烘烤过的面团蛋白质较便于消化吸收,由于其形成的面筋极易与消化吸收液相接触,使得包子比任何东西更便于消化吸收。小麦的蛋白质是全部谷物中最好的,但同时它也属于第二级的动物蛋白质,因为在人体中无法充分地利用,所以人们在进餐时要加入动物蛋白质一起食用。在烤制过程中加入了牛奶的面包,其营养价值也就高了。

3.2.油脂一般都很容易被消化系统吸取,但油脂的消化吸收率受其温度的影响,在麦子中油脂的温度约为50°F,且一般为液态的,故很容易吸收,因麦子的油脂大部都聚集在胚芽处,所以胚芽食品较一般食品更易消化。

3.3.面包的消化与吸收主要由口腔进行,对唾液的消化也能将淀粉转化成为糊精和麦芽糖,但转化的程度依面包咀嚼过程的完整度而定,所在的新鲜面包由于水分含量较多,且在口内和唾液的接触量很少,故在口内之消化与吸收过程也较浅,而烘焙过的吐司面包或饼干在口腔消化与吸收的程度上也相当充分。在咀嚼食时,干的食物促进了唾液的产生并与唾液完全掺和。

3.4.面包皮比较易消化也正是因为这种理由,最合适地在胃内存留约三点五小时,直到其蛋白质性质发生变化。新鲜面包在肠胃中会产生较细小的团块,而不易被消化液浸透。在小肠中,对面包内的淀粉与蛋白质的消化及吸收过程才算充分,而消化吸收过程亦于此时完成。

3.5.粮食类(还有面包)果蔬类蛋类肉类和鱼类干燥的豆类与肉类相比,消化吸收时蛋白质的损失(约五分之一),较谷类更为显著。而对矿物质盐的消化吸收也是肯定的,而全麦面包之矿物质虽浓度较高,但无法充分消化吸收。蛋白质的消化吸收,则依膳食中所含碳水化合物之多寡而差异大。有了此食品(若是全麦面包),蛋白质的消化吸收可达到95%。

3.6.全麦面包在消化吸收时,对营养素的消化吸收远低于普通白面饼,由于其纤维物质含量较多之故。而类似糠的纤维质能阻止消化液和营养素紧紧密合在一起。麦皮对小肠的刺激也非常重要,尤其是对一些人。全麦面粉之所以营养素的吸收不全,是由于磨碎过程不充分,而倘若将麦皮也磨成麦籽粒那么细小,则其吸收率就会增加,而其他的矿物质盐类也更容易吸附。所以,目前大家都比较喜欢使用经过精磨的面团。

4.结语

随着人们对膳食纤维与人体健康的不断深入了解,市面上一些高纤食品越来越受到大众的青睐,膳食纤维也会成为21世纪最具创新力的营养素之一,我们致力于研发高纤维低糖食品,将生产健康食品作为我们发展不变目标。(山东康泉食品有限公司 王保安)

5.参考文献

【1】郑建先.功能性膳食纤维[M]北京,化学工业出版社,2005:5。
【2】徐仁应,曹伟新.膳食纤维与癌肿,中国临床营养杂志,2002,10(1):51-53。