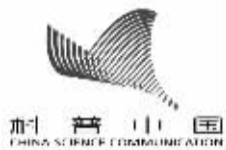


温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠吉林省科协与城市晚报社联合赠送的精美礼品一份。

星期二
养生

打通血管可以这么吃



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2018年第118期

颈动脉,是将血液由心脏输送至头、面、颈部的大血管,也是脑的主要供血血管之一,更是反映全身血管状态的“窗口”。当颈动脉发生狭窄,脑部就会缺血,如果斑块破裂、脱落,堵塞到脑血管,就会引起脑梗塞,危及生命。

颈动脉管腔发生狭窄,身体2个部位会慢慢出现变化:

1、脑部变化

颈动脉出现狭窄,就会影响正常血流供应至脑部,当脑部供血不足,就会出现一系列如耳鸣、眩晕、头昏、头痛等外在表现。

2、眼部变化

眼部供血的眼动脉是颈内动脉第一主要分支,如果颈动脉发生狭窄,眼动脉的血流缓慢甚至逆流,就会出现眼部缺血性疾病,具体表现为视力下降、偏盲、复视等,部分人会出现一过性单眼失明,一般仅持续数分钟,发病后24小时内又可完全恢复。

流行病学认为,当下90%以上的颈动脉狭窄最主要病因为动脉粥样硬化,所以要想预防颈动脉斑块脱落,关键在于预防动脉粥样硬化,疏通养护血

管。疏通血管,预防动脉粥样硬化,这里推荐2个食疗方:

1、姬松茸芦笋液——打通血管、预防动脉粥样硬化

《千金要方》姬松茸芦笋复合饮品:取姬松茸20g、芦笋20g、枸杞子10g、大豆10g、蜂蜜2g;浸泡20分钟,然后洗净后放入石锅中加入水(水量要超过食材2-3厘米),用文火煎煮25分钟左右,取用汁水放入蜂蜜服用即可。

这几种食物都是药食同源食物,其中姬松茸中的亚油酸、核酸可以清除血管壁上的垃圾;芦笋中的芦丁,可以增强血管韧性;大豆中的卵磷脂可以将血管壁“清扫”干净,预防血管硬化;枸杞中主含甜菜碱,可扩张血管。

食物进行搭配熬煮之后,相互作用增强,药用作用明显。如

果觉得熬煮麻烦,可以选择成品姬松茸芦笋复合饮品,在益生菌72小时的厌氧发酵下,有效成分可以很好地被发挥出来,也更容易被人体吸收,食物发酵效果是很多茶饮所不能达到的,适合辅助调养血管问题,如疏通血管、改善血管硬化、预防动脉粥样硬化、脑梗、冠心病等。

2、柠檬蒜头浆

取同分量的柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋各一杯(250cc),蜜糖适量。具体做法:蒜头去皮,姜去皮切小片,放入榨汁机榨汁,用网布隔渣,手绞出汁。然后将蒜头、姜汁放入瓦煲,加入柠檬汁与苹果醋,大火滚后小火慢煮,大约需要半小时停火,加入蜜糖搅匀后,每天早饭前空腹服用一汤匙即可。

其中大蒜头能降低胆固醇,使动脉粥样斑块减少,因而可

以预防动脉硬化及冠心病;生姜可以强壮血管的功能,苹果醋能软化血管,对心肌梗塞的缺血性心肌层起到保护作用;柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,收缩、增固毛细血管,降低通透性,提高凝血功能及血小板数量,预防和治理高血压和心肌梗死。

需要注意的是,因这个食疗方辛辣、酸性等刺激性成分过多,所以建议胃溃疡、胃酸分泌过多的人要慎用,同样,患有龋齿者和糖尿病患者也要慎用。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普视窗

让党建与发展“同频共振”

——记长春北湖科技园党委



长春北湖科技园是北科建集团在北湖科技开发区建设的现代化孵化器型产业园区,是长春新区融入国家“一带一路”倡议的科技示范型和创新驱动型项目。

北湖科技园党委自成立以来,坚持以提高园区党组织覆盖率为抓手,以服务区域经济发展为中心,以助力新区加速融入“一带一路”建设为己任,不断发挥基层党组织的战斗堡垒作用、不断提升园区企业战斗力,推动园区企业健康发展。

吉林省泰华电子股份有限公司是首批入驻长春北湖

科技园的企业之一。园区党委成立后,这家企业又率先被带动起来,建起了自己的党支部。公司党支部书记郭昕告诉记者:“我们现在党支部多数都是年轻人,大学生毕业到企业,有个扎根落地的过程,北湖科技园党委经常会前来进行党建工作辅导,党员的凝聚力、向心力得到大大增强。”

为了夯实园区党建载体,提高企业党组织覆盖率,北湖科技园党委建立“1+2+3”党建新模式,即1个党委辐射带动两个楼宇党组织和3个区域党组织,指导推动企业基层党组织和党员队伍建设不断取得新成效,目前已新成立企业党支部19个,园区党员已由最初的85名发展到110名。

在不断健全完善组织设置的基础上,园区党委着力

加强政治引领,抓好党员队伍思想建设,通过“党组织座谈会”“政策宣讲会”等方式,全面贯彻党的方针政策,把员工的思想政治工作与企业的生产经营紧密结合起来。

党建工作与企业生产的融合互动,带来了企业党建与企业发展的“同频共振”,去年园区总收入达到30亿元。

在推进“一带一路”建设、加快新一轮东北地区等老工业基地振兴方面,北湖科技园党委通过特色党建文化品牌建设,着力提升园区软实力,吸引优质项目和领军型企业入驻。几年来,通过党建互动、支部共建、党员招商等方式吸引了120多家创客团队和近150家高新科技企业入驻。

“我们企业进驻之后,科技园党委为我们人才的引进

提供了很多条件,对我们的各项承诺也一一落实了,相信我们企业在这里会有很大的提升空间。”今年3月,长春盛昊电子有限公司落户长春北湖科技园,董事长于兆武对企业的发展充满信心。

目前,长春北湖科技园已成为长春新区非公党建示范区、重大科技成果就地转化基地和产业政策先行试验区,围绕“一带一路”倡议,打通了与以色列、赞比亚等国家的合作通道。

园区党委副书记梁潇表示,下一步我们党委的主要工作计划就是在园区里开展不出园区的“只跑一次”举措。过去是多对一,现在是一对一,就是由党委代企业跑,把所需材料送到政府相关部门,为企业节约宝贵时间,助力企业生产经济发展。

/吉林日报记者 李抑婕

扶贫村开展“感党恩”主题活动

6月30日,柳河县红石镇四清村村民同包保部门共同开展了“脱贫光荣感党恩”主题活动,庆祝建党97周年。四清村村民自编、自演了丰富多彩的节目,歌颂党的好政策。

村里的贫困户积极参与演出,因病致贫的于伟荣在联欢会上共参演三个舞蹈节目。两年来,她家不光享受到光伏发电等产业的分红,村里还帮她实现就地务工,就连她的精神面貌也焕然一新。“今年,村里安排我在药材基地,还有蓝莓园打工,3个月就挣了6000多块钱,我可有奔头了。”于伟荣欣喜地说。

脱贫攻坚工作开展以来,在上级包保部门和单位的帮扶下,红石镇四清村发展了光伏电站、果园等产业,水泥路、广场等硬件设施建设让百姓的生活条件得到极大改善。村里建立多个产业园,优先安置有劳动能力的贫困户,实现就地就近就业。村民张洪霞还把四清村的扶贫故事编成了三句半,“驻村书记王雨佳,亲自走到百姓家”……

驻四清村第一书记王雨佳表示,“下一步,要把村里现有的项目管理好,在基础设施建设方面加大投入,打造成美丽乡村、旅游乡村。”

/张丽伟 马强 记者 王耀辉 报道

我省近期对重大火灾隐患单位集中进行曝光

吉林北沙制药有限公司存在隐患被多次责令整改

按照国家应急管理部消防局的统一部署,吉林省消防总队近期将在全省范围内开展重大火灾隐患专项整治,对重大消防隐患单位和久拖不改的隐患单位进行集中曝光。7月2日,记者跟随省消防总队来到吉林市,这是专项整治的第一站。

记者跟随相关执法人员首先来到吉林北沙制药有限公司,其位于吉林市吉林经济技术开发区,是一家从事维生素E食品添加剂、饲料添加剂生产的化工厂。该公司于2010年7月27日开工建设,现有建筑物33栋,含1处总容积500立方米的甲类储罐区。同时该

公司在生产过程中涉及甲醇等13种易燃易爆化学危险品。

在该公司院内,一高处牌子上“安全发展,以人为本”的大字非常醒目,但其却存在多项消防安全隐患。吉林市经开消防大队监督执法人员介绍,该公司目前存在混粉车间、原料仓库、产品仓库违规设置在同一建筑内,厂房内防火分区超过消防规范允许的最大面积,综合办公楼、混粉车间未按规定设置封闭楼梯间,消防电梯设置不符合消防规范要求,危险品仓库组群中各仓库之间防火间距不足,部分厂外存在违规建筑等隐患,已严重影响公共安全。同时该公司也发

生过几次火情,好在都处理及时,没有造成严重后果。

针对这些隐患,消防部门多次责令整改,对该单位法定代表人进行约谈。2017年7月12日,吉林经开消防大队向上级部门打印报告,报请对该公司责令停产停业的行政处罚。2017年8月10日,吉林经济技术开发区管委会召开专题会议,由区消防大队负责,对该公司采取查封措施,督促企业加快火灾隐患整改。2018年至今,消防部门对该公司已监督检查10次,在冬春火灾防控期间对该单位法定代表人进行了约谈,并对该单位员工组织培训和演练,同时每月2次跟

进和指导火灾隐患整改。

就目前整改情况,该公司防火负责人表示,在消防部门的监督指导下,他们已深深认识到安全生产的重要性,目前公司已按照整改方案及计划进行整改,已拆除违章建筑1000平方米。接下来公司会继续推进,争取年底前全部整改完。

除了该公司外,吉林市还存在几家问题突出单位一并曝光。其中吉林奥克斯新材料有限公司存在罐区泵房消防栓无水、罐区泵房无可燃气体探测器等4项隐患。林德气体(吉林)有限公司存在消防泵房稳压罐阀门关闭,制氢装置未设置火灾报警按钮等4项隐患。

赢创特种化学(吉林)有限公司存在厂区东北侧停车场堆放氯化罐、集中罐,已改变使用用途等3项隐患。

吉林省消防总队防火监督部法制处王尧说,此次进行集中隐患曝光,就是通过这种曝光的方式,能够对全省重大隐患单位督促,及时整改有关问题,带动其他的单位落实自身的主体责任,确保自身的消防安全。同时保证全省的消防工作有序开展。

昨天在吉林市开展专项整治,这只是第一站,接下来总队将继续在全省范围内对每个市州的重大火患单位进行集中曝光。/记者 吕闯 报道