

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二  
养生

# 又到“补肾”好时节



异常。而长期接受治疗的慢性肾脏病患者需适量补充天然维生素D,以改善矿物质和骨代谢紊乱。必要时可选择推荐摄入量范围内的多种维生素制剂,以补充日常膳食之不足,防止维生素缺乏。

2.不可盲目食用蛋白质粉。对于肾病患者而言,蛋白质的摄入量是非常重要的,不可盲目食用蛋白质粉。需根据自己的病情咨询医生每日的蛋白质摄入量。比如肾功能良好者,给予正常蛋白饮食,每天约1克/公斤体重,以纠正和防止血浆蛋白降低、贫血及营养不良性水肿;一旦出现肾功能不全,则需根据血肌酐的水平制定不同的低蛋白饮食方案;在进入透析后,蛋白质、

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普视窗

## 食补别踩“禁区”

肾病患者在选择食补的时候,要注意一些饮食禁忌。肾患者的饮食原则应坚持低盐、低脂、合理蛋白饮食,同时应忌海腥生冷、辛辣刺激、肥甘厚腻等。另外,不同类型的肾病,还有各自不同的特殊饮食禁忌,在食补的时候要警惕别踩入“禁区”。

肾病患者:忌食海鲜、发物、寒凉食物,如甲鱼、大闸蟹、黄鳝、公鸡、猪肾等。

IgA 肾病患者:忌食容易引发过敏的食物,如韭菜、海产品、谷类的胚芽等。

狼疮性肾病患者:忌食感光食物,如柠檬、橘子、香菜、芹菜、胡萝卜等。

紫癜性肾病患者:忌食粗食或粗纤维多的食物,如芹菜、油菜、笋、菠萝等,以避免磨损胃肠黏膜,诱发或加重胃肠道出血。

高尿酸肾病患者:忌食海鲜、荤汤、烧烤、动物内脏、啤酒、坚果、菌菇、豆类等高嘌呤食物,

无水肿情况下多喝水,每日2000至3000毫升,可多食碱性食物,少吃酸性食物;限酒,包括烹饪时少用料酒,尤其忌啤酒。

## 营养补充剂莫乱补

很多人会选择营养补充剂调补,如维生素、矿物质、蛋白质等营养补充剂。肾病患者可以服用吗?

1.根据病情选择合适的维生素、矿物质补充剂。

由于肾病患者肾小球基底膜的通透性增加,尿中丢失大量蛋白质,同时还丢失与蛋白结合的某些微量元素,致使人体钙、镁、锌、铁等元素缺乏,应给予适当补充。一般可进食富含维生素及微量元素丰富的蔬菜、水果、杂粮等予以补充。如各期慢性肾脏病患者磷摄入量应低于800毫克/天,钙摄入量不应超过2000毫克/天。当慢性肾脏病患者出现高钾血症时应限制钾的摄入。当出现贫血时,应补充含铁量高的食物。需注意微量元素以维持血液中正常范围为宜,避免发生血液电解质

吉林省科协 城市晚报社  
主办

2019年第226期 总第692期

肾为先天之本,冬季是养肾补肾的好时节。只有肾虚的人才需要补肾,但现代社会很多人就是因为补过头,营养过剩,导致糖尿病、高血脂、痛风等很多“富贵病”高发。所以,补肾之前先要搞清楚是否属于肾虚。中医认为,肾藏精、肾主水、肾主骨、肾主纳气、肾开窍于耳、肾司二便,一般这些功能出现问题与肾虚的相关性比较大。肾虚又分为肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾阴阳两虚等几类。

# 省文旅厅开展出境旅游市场经营秩序整治行动

为进一步规范吉林省出境旅游市场经营秩序,提高政治站位,夯实责任,加大治理力度,贯彻落实国家文旅部专题会议精神,结合主题教育实践,确保平时和重大节假日期间吉林省出境旅游市场平稳有序,12月6日,吉林省文旅厅召开“全省出境旅游市场经营秩序专项整治行动专题会议”。

本次会议旨在贯彻落实文旅部《关于进一步加强冬季旅游安全工作的通知》,提高政治站位,强化安全责任落实,认真履行安全监管责任,层层压实责任主体,凝聚工作合力,切实把旅游安全工作抓实、抓细、抓到位。同时,紧扣冬季旅游特点,抓好

A级旅游景区、旅行社、旅游包车、冰雪旅游项目等重点环节工作,强化与气象、交通运输、公安、应急、卫生健康、宣传等部门的协调合作,凝聚应急处置合力。

会上,吉林省文化和旅游厅副厅长张辰源就做好出境游工作发表讲话。他表示,要坚持出境游与境内游两手抓,坚持教育引导与制度建设相结合,持续推动文明旅游发展。特别是着力提升吉林省公民出境旅游文明素质,不断取得新进展新成效。将意识形态安全和生产安全牢牢攥在手里,确保全省旅游业持续健康快速发展,切实将华夏文明和吉林地域特色随着出境游传遍世界各

地。会上还印发了《全省出境旅游市场经营秩序专项整治行动方案》,明确了专项整治九个方面内容和五项任务。长春市、吉林市、延边州相关部门分别对各地年初以来出境旅游市场监管工作情况进行了汇报。

本次会议由吉林省文化和旅游厅副巡视员田云鹏主持,吉林省文化和旅游厅安全生产监督处处长张立军、吉林省文化和旅游厅市场管理和综合执法监督管理局局长周学军分别就全省出境旅游市场经营秩序专项整治行动和边境专项执法整治工作进行部署。

/记者 孙莹报道

# 把“当下改”与“长久立”结合起来 吉林师范大学主题教育取得实效

## 不忘初心 牢记使命 身边的初心使命

教职工绩效考核出新规、党务干部“双线晋升”、教材著作出版资助基金……这些都是吉林师范大学开展主题教育以来取得的成果。

以问题为导向,以效果为评价,紧密围绕学校改革发展面临的瓶颈,以及师生反映强烈的热点难点问题,把“改”字贯穿始终,是吉林师范大学“不忘初心、牢记使命”主题教育对全校提出的要求。

为“改”字找准靶向,着重检查党性修养问题、阻碍改革发展问题,深刻原因抓整改。学校党委共组织召开座谈会34场,发放问卷8026份,对60个基层单位和部门进行77次走访调研。同时,设立意见箱、专用电话和征求意见邮箱,既“面对

面”又“背对背”,畅通渠道,真心诚意听取师生意见建议。

为“改”字完善制度,把“当下改”与“长久立”结合起来,规范制度,明确责任。相继修订了《“吉师学者”创新人才工程实施办法》《高层次人才绩效考核实施办法》《绩效工资实施办法》《教职工绩效考核实施办法》4个文件,建立了品德、能力、贡献、业绩为评价导向的绩效考核标准,加大了对教学、科研的奖励力度。出台了《教材出版资助基金管理办法》《学术著作出版资助基金管理办法》《文艺创作与艺术、体育竞赛认定办法》3个文件,给青年人人才提供更多平台和支持,构建了教材、学术著作管理和资助机制,进一步提高了教职工的存在感、获得感、幸福感。并针对基层党支部书记、工会主席、教学秘书工作任务繁重的实际,上浮了责任绩效。

/吉林日报记者 李文瑶 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

# 逸康苑让我老有所乐

## 长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

记者来到李允执老人房间时,老人正在用电脑下着象棋,看着电脑屏幕,老人不急不躁,每一步棋都经过深思熟虑,最后轻松取胜,李允执笑着说:“这个棋手水平不太行,这里面最厉害的是十级棋手,我对起来有点吃力,像和这种四级棋手较量较量还是很轻松的。”

今年92岁的李允执,最大的爱好就是下象棋,以前,哪里有棋局哪里就有他的身影,现在年纪大了,行动不便,只能就近溜达。逸康苑养老康复中心为了照顾老人,特地给老人房间里安装了一台电脑,老人每天用电脑下棋也很开心。

逸康苑养老康复中心设有多功能厅、多媒体室、图书阅览室、茶艺室、手工艺室、棋牌室、书法教室……从多个角度、多个侧面、多种需求满足老年人多元化精神文化需求。

李允执老人年轻时是一名军人,他说:“年轻时我跑的特别快,靠着这双腿,两次逃出了敌人的

追捕。”往事涌上心头,李爷爷的眼神里尽是坚定的神采。回忆起峥嵘岁月,老人有说不完的话,军龄33年,如今他的生活方式、作息规律,都是33年的军旅生涯给他留下的印记。

坚持运动是老人保持健康体魄的秘诀,养老院的工作人员介绍说,老人现在虽然年纪大了,行动不便,但每天还是坚持溜达一个小时,这是他多年以来保持的一个习惯。李允执说:“养老院里有健身操,我每天都坚持去做,并且我自己也有一套养生操,兼顾到身体的各个部位,每天早晚各一遍,对身体很有好处。”

李允执老人谈到自己的饮食

说:“想要长寿在饮食上一定要多注意,要科学搭配,我平时爱吃坚果,喝黑芝麻糊,水果也爱吃,最爱吃樱桃。”他认为,平时多吃好的水果,是对身体非常有好处的。

老人还有一个独特的长寿秘诀,那就是和妻子数十载的相濡以沫,是和妻子唐淑华是标准的江南女子,即使已近百岁,但仍温婉动人。当年李允执随军来到长春,唐奶奶也毅然决然的追随而来。而后便是几十年的相知相守,一直以来,两位老人都是恩爱有加,让众人对他们的爱情羡慕不已。

采访到最后,李允执老人主动提议:给他和老伴照一张相。起

初唐奶奶有些不好意思,在李允执老人的劝说下,唐奶奶对着镜子理了理头发,笑得很开心。这样的感情像是绵绵沙砾,融合在两个老人漫漫的岁月长河中。逸康苑里的老人也好,工作人员也好,都听说过老人“显摆”他们的钻石婚姻,七十多年的风风雨雨,不离不弃,沉淀下来的感情不是一个“爱”字可以说清楚的。

/记者 刘文正 报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会  
电话:81062777  
15584189955