

挑选坚果，新鲜与否最主要

健康有约
河源德康医院特约刊登

在零食界，坚果往往被认为是“最健康的零食”，不仅能补充多种营养素，还能增强免疫力，预防多种疾病，不少人选择每天吃一小包混合坚果来调节膳食平衡。但如果吃了问题坚果，那就不偿失了。

那么，坚果该如何挑好吃对，又有哪些食用禁忌呢？市人民医院营养科医生张明明表示，核桃、开心果、板栗、花生等硬壳类坚果对人体健康有益，适量食用可以降低心血管疾病发病风险，但并不代表摄入量越多越好。依据《中国居民膳食指南(2016)》，结合我国居民的饮食结构和体质等各方面的因素，每周可摄入50克到70克坚果。

在挑选时，新鲜与否是最为主要的标准，可以通过看颜色、闻气味、观虫眼等方式来判断。已经分装好的、原味的混合坚果是最好的选择。购买坚果后应注意存放好，最好能放在密闭容器里，可使坚果保持较长时间的酥脆。假如储存不当，容易受到霉菌的侵蚀，对人的健康危害风险最高的是黄曲霉引发的霉变，会引发急性中毒，损害肝脏，诱导发生肝炎、肝硬化、肝癌等等。



腰果：抗老佳果

腰果的脂肪含量比较高，同时含有维生素A、脂溶性维生素和矿物质等，有一定的抗氧化、抗衰老作用，还能预防心脑血管疾病和肿瘤等。与其他坚果相比，腰果中饱和脂肪酸的含量要稍高一些，占到20%左右，因此，应避免一次吃太多。

食用方法：腰果能生吃，也能炒菜吃，但腰果热量高，不宜多食。同时，腰果含有多种过敏原，对于过敏性体质的人来说，可能会造成一定的过敏反应，过敏性体质者要慎食。

核桃：抗氧化之王

核桃是健脑益智的营养佳果，所含的脂肪有50%左右，以亚油酸为主，油脂不饱和脂肪酸比较多，结构和DHA相似，对保护心血管，预防冠心病、中风、老年痴呆等颇有裨益。

食用方法：每周最好吃两三次核桃，可以生吃，也可以和薏仁、栗子一起煮粥吃。但要注意，核桃偏补，多吃容易上火，且会影响消化。此外，有人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失一部分营养。

板栗：护肾、治肾虚

板栗油脂不高，碳水化合物含量较高，同时还含有膳食纤维，因此糖尿病患者也可适量品尝。另外，板栗可以护肾、治肾虚，肾虚的人群可适当多吃。

食用方法：可以煮熟吃，也可以用来煲汤。最好在两餐之间把栗子当成零食，或放在饭菜里吃，但栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。

葵花籽：保护血管弹性

葵花籽是客家人常说的向日葵籽。葵花籽比较突出就是含有

β胡萝卜素，可以防止人体皮肤下层的细胞坏死，常嗑食葵花籽对预防冠心病、中风、降低血压、保护血管弹性有一定作用。同时，葵花籽还含有维生素B8，能改善忧郁症。

食用方法：每天吃一把葵花籽，能满足人体一天所需的维生素E。葵花籽以原味为佳，不能多吃。

杏仁：抗癌佳果

杏仁的营养成分与核桃类似，有调节胰岛素和血糖水平的作用，分苦杏仁和甜杏仁两种。苦杏仁有止咳化痰润肺的作用，甜杏仁可以提高抵抗力、降低胆固醇，比较适合体质弱的人，而且还含有杏仁

甙，可以抗氧化、预防癌症。

食用方法：杏仁吃多了会中毒，苦杏仁毒性更大，用杏仁煲汤的时候一定要煮熟。

花生：抗结核

花生味甘，性平，归脾、肺经，有抗结核以及抑制癌细胞浸润与扩散作用，还可以促进人的脑细胞发育，增强记忆等。花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解的作用，因此，血小板低的人群可用花生红衣作为食疗，而高黏血症者宜去皮食用。

食用方法：花生消化吸收率较低，过量食用会加重胃肠负担。(彭冲)



2020年河源市医学会眼科分会 眼视光学术论坛将于31日举行 推动我市视光学 诊疗手段进步

10月31日，由河源市医学会主办、河源爱尔眼科医院承办的2020年河源市医学会眼科分会眼视光学术论坛将在市区翔丰国际酒店举行。现诚邀全市眼科同道参与，近距离交流眼科领域最新技术、知识及新经验。

近视防控是全球重大的公共卫生问题之一。为响应国家近视防控号召，有效开展青少年近视防控及高度近视引起的眼底疾病相关工作，此次会议邀请了省、市眼科专家前来河源，围绕高度近视相关的眼底疾病、ICL治疗高度近视的疗效分析、儿童验光配镜、角膜塑形镜临床应用规范、儿童青少年近视防控、角膜地形图引导的飞秒激光Lasik矫正近视的临床研究等眼科学前沿动态和诊疗技术等讲授、讨论，共同推动我市视光学诊疗手段的进步，共谋眼视光学和视觉科学创新技术的发展。

各县区、乡镇及各村医务人员均可报名参加。此次学术论坛以“创新、进取、和谐”为主题，作学术报告与专题讲座、热点问题辩论，参会人员可近距离交流该领域最新技术、知识及新经验，学习深层次的临床经验配技巧。(彭冲)

健康小知识

科学家发现人体新器官

荷兰科学家意外在人体喉咙上部深处发现了一组秘密的唾液腺。他们表示，这个新器官对于癌症治疗中减少副作用具有重要意义。

新器官位于鼻子后面，平均长约1.5英寸(3.9厘米)，由于它们位于一块被称为咽鼓管隆凸的软骨之上，因此研究人员将其称为咽鼓管唾液腺。他们表示，这些唾液腺很可能是人体用来润滑和湿润位于鼻腔和口腔后面的上咽喉部的。(人民网)

公 示

本公司在河源市中心城区、东源县及江东新区交界处建设河源市黄沙大桥工程项目，根据国家相关法律法规要求，为了解社会公众对本项目建设的态度及对本项目环境保护方面的意见和建议，本项目接受社会公众的监督。环评公示信息查询 http://www.heyan.gov.cn/zwgk/wgkzl/jcgk/content/mpost_399532.html，提出意见期限：即日起10个工作日内。

河源市城市开发投资有限公司
2020年10月27日

河源市公共资源 交易中心产权 (罚没物品) 网上挂牌转让公告

受委托，本中心就行政执法机关没收的共293项护肤品进行公开网上挂牌转让，具体内容及要求如下：
行政执法机关没收的共293项护肤品，详见河源市发展和改革委员会价格认定中心《价格认定明细表》，附带非卖品(护肤品中、小样)一批。挂牌价格：906万元，竞买保证金182万元。
挂牌期限：2020年10月28日至2020年11月17日下午4点止
联系电话：0762-3828076 曾小姐
详情请登录本中心网站：<http://61.143.150.176/>；地址：河源市永和东路85号(永和东路与越王大道交会处河源市公共资源交易中心一楼大厅)
河源市公共资源交易中心
河源市产权交易服务有限公司
2020年10月28日

木工师傅断臂6小时后“失而复得”

河源德康医院为其重新接回，3天后已能抓握

继断指再植后，河源德康医院再挑战高难度手术——为1位断臂患者重新接回完全离断的左前臂。目前，患者左前臂肢体成活，恢复良好，已顺利度过感染期，将于近期出院回家休养。

患者陈先生是一位木工师傅，10月6日下午，他在工地作业时，左上肢不慎卷入电锯，前臂中段完全被锯断。“赶快！来了一个断臂的，电锯锯伤，立马做好准备，病人很快就送过来。”当天下

午4时许，河源德康医院手足外科值班医师接到急诊电话，随后通知急诊给予开通绿色通道，做好应急预案的各项准备。

由于断肢再植最佳的时间在6小时以内，时间紧迫。当即，手足外科主任余伟生联系各相关科室做好术前准备，争取在最短的时间内将患者送入手术室开展断臂再植手术。

经了解，患者陈先生左前臂离断是因电锯锯伤，离断的左

前臂尺骨和桡骨中段粉碎性骨折，肌肉、血管及神经断端挫伤严重。到医院时，断臂表面已经冰凉，呈苍白瘪陷状态，增加了手术难度。

要把完全离断的手臂重新接上，光是想想，就知道并非易事。“对于外科医生来说，最大的挑战是要把离断的骨骼、肌腱、神经、血管全部重建连接，不允许有丁点儿的失误。”余伟生表示，手术团队医生在详细

分析患者伤情后，决定以显微方式行骨骼重建及屈伸功能修复，在显微镜下吻合动脉、静脉及重要神经。

经过6个多小时的奋战，余伟生带领手术团队顺利完成手术，离断肢体再次建立血液循环。血流通畅后，苍白瘪陷的断臂终于变红，冰凉的皮肤开始回温。术后，患者左前臂恢复情况良好，并行手指功能活动锻炼，术后第三天左手已能抓握东西。经

过抗感染、治疗肢体再灌注损伤及肝肾功能损害等观察期，患者术后未出现血管危象症状，血运重建完好，毛细血管反应良好，成功度过危险期。

据了解，患者近期可出院。等待肢体的血液循环更稳定及建立侧支循环后，医院会根据患者恢复情况进行手臂功能方面的松懈术，未来结合适当的康复训练，患者接上的手臂能够恢复大半的功能。(彭冲)

秋季小儿易湿疹，如何避开“多事之秋”？



秋风起，又到了宝妈们“头疼”的时期，因为湿疹踏着秋风找上门，宝宝的小脸蛋升起了“红苹果”。因为秋季气候干燥，宝宝的肌肤本身比较娇嫩，肌肤屏障发育不完全，所以在秋季吸收和锁住的水分都会变少。肌肤如果处于干燥缺水状态，就

易引发各种问题和不适，尤其是湿疹，在儿童群体内特别高发，且一旦中招容易反复。

东埔医院医生说，一般宝宝肌肤先会出现一些红斑、丘疹、丘疱疹和水疱等，并伴有发痒的症状，水泡破损后，会有液体渗出，肌肤会变得糜烂、之后结黄痂，薄厚不均。日常生活中，宝宝会不自觉地用小手去抓挠患处，来缓解瘙痒。

很多人会疑惑，明明之前孩子肌肤还滑滑嫩嫩的，怎么入秋

没两天，就湿疹了呢？专家表示，宝宝肌肤湿疹一般是以下几个原因导致的，且宝宝一年四季都可能得湿疹，只不过秋冬季节气候干燥，湿疹更高发一些。一是环境和遗传因素，二是皮肤屏障发育不完全，三是干燥、皮肤刺激。因此，宝宝出现湿疹，需尽快处理过敏问题，控制病情，避免发展其他严重症状。

湿疹分为轻度湿疹和中度、重度湿疹。对于轻度湿疹，在日

常护理中注意给宝宝的肌肤加强保湿，一般可自愈。宝宝患湿疹时，肌肤屏障功能受损，锁水能力差，易干燥。这时要比平时更高频率地为宝宝涂抹上足量的保湿霜，及时加强保湿才是正确护理方式。专家建议，在宝宝沐浴后3分钟内，给宝宝厚涂一层保湿霜。日常也要注意观察宝宝的肌肤，一旦干燥立即补涂。宝宝湿疹时，一天至少涂抹2次—3次保湿霜。且用足量，

建议患湿疹的宝宝建议每周使用150g—200g保湿霜。

如果已经发展成了中度、重度湿疹，就需要药物治疗了。通常可以使用“糖皮质激素”治疗。如果宝宝湿疹已经发展成重度了，合理的激素用药，可以更快地帮宝宝治愈。因激素药膏不同，结构和剂型也不同，疗效也会存在一些差距。一般用于宝宝肌肤的激素产品，都是弱效的。(黄欣 廖瑞华)

市中医院启用我市公立医院首台3.0T磁共振

代。该设备利用磁共振现象从人体中获得电磁信号，并重建出人体信息，凭借无辐射、对人体无害的显著优势，深受医学界的青睐。

作为国内高精尖的先进医疗新设备，3.0T磁共振不仅技术优势显著，可以实现高质量的全身大范围磁共振一次性成像，在进

行多部位联合检查时，缩短患者整体检查时间，而且诊断功能强大，能够提供全身各部位的功能成像，还能显示功能和代谢变化，可帮助医生“看见”不易察觉的早期病变，是“把脉”广大患者健康问题的新“利器”。对脑梗塞、脑

肿瘤、心脏病、纵隔内的肿瘤、淋

巴结、肝癌、子宫肌瘤及直肠、前列腺和膀胱的肿瘤等均可作出较为精准的定位、定性诊断。

市中医院党委书记、院长王步云表示，引进并启用3.0T磁共振，开启了该院精准诊断新硬核技术的新征程，是医院建设现代化中医院进程中具有里程碑意义

的大事，可以给患者带来影像检查的“头等舱”就医新体验。

启用仪式后，市中医院还举行了“3.0T磁共振新技术学术会暨河源市医学会放射分会2020年第三季度读片会”学术研讨会，邀请了中山大学附属第一医院放射诊断科、医学影像科及市人民医院放射科的专家作专题讲座，并围绕临床病例进行了研讨。(彭冲 黄敏锋)

联系电话：3386290

欢迎刊登

分类广告

小广告 小投入 大市场 花钱少 效果好 大回报

收费标准

一、工商类小广告：

1. 规格：2cm × 4cm (45字内，含标题)，每则200元(最少5次)。

2. 规格：4cm × 4cm (100字内，含标题)，每则400元(最少5次)。

二、证件(票据)遗失声明：每证收200元(限80字内)，每增加一行(14字)加收200元。

注销声明

东源县灯塔乐童艺术幼儿园经股东会决议，拟向幼儿园登记机关申请注销登记，清算组由朱小静、陈光明、刘新云3人组成，请债权人于声明见报之日起45日内向本幼儿园清算组申报债权。

东源县灯塔乐童艺术幼儿园
2020年10月28日

遗失声明

●东源县魏氏运输有限公司不慎遗失《道路运输证》，证号：441600005375，声明作废。

●潘菊英不慎遗失坐落于紫金县好义镇好义圩的《国有土地使用证》，证号：441621016007GB00016，声明作废。