

新泾镇综合为老服务中心家属探视指南

根据上海市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组统一部署，结合《长宁区民政系统服务行业疫情防控工作规范》文件精神，新泾镇综合为老服务中心即日起开放家属预约探访。

家属探视守则

1. 探视时间:9:30-11:00,14:30-17:00
2. 仅针对长者直系亲属开放探视,每次

探视不得超过2名家属。

3. 须至少提前一天预约。每位长者每周限定探视一次,多次预约将覆盖前一次的预约。

4. 探视仅限于一楼大厅,不得进入长者生活区域。

5. 每个时间段仅限一户探视,探视时间原则上不超过30分钟,根据预约轮流探视,避免探视区人员密集。

6. 探视人全程戴口罩,进入前按现行规定

进行登记、测体温、消毒,出示绿色“随申码”。

禁止入院情况

1. 禁止无预约的直系家属探访,非直系家属不得探访。
2. 禁止存在感冒、发热、咳嗽等症状的家属前来探访。
3. 禁止近期有疫情重点区域旅居史的家属探访。
4. 禁止与确诊、疑似病例有接触史的家属探访。

预约流程指南

1. 电话预约

提前一天致电 021-52526001 预约探访。

2. 网上预约

家属可通过“新泾镇综合为老服务中心家属微信群”预约探访。预约成功后,工作人员将提前致电确认。

【食药安全】

红枣怎么吃才好? 教你如何正确吃枣

枣子好处多,能直接吃,能泡水,还能添加在各种料理中,也是秋冬进补的绝佳选择之一。对于红枣,很多人都觉得能补血,事实真的如此吗?还有黑枣、蜜枣、椰枣……又有何不同?

关于红枣的真假传言

1. 红枣能补血?

西医所说的“补血”,一般是指通过增加铁元素的吸收,改善体内白细胞、红细胞、血小板等的数量。而不管是鲜枣还是干枣,其铁含量都不高,每100g鲜枣中含有的铁,大概在5-6mg左右;而干枣最多在2-4mg左右。

再者,红枣中所含的是非血红素铁,人体对其的吸收利用率低。由此可见,想要靠红枣补血,基本是做不到的。

那“红枣补血”的谣传何来?中医常有“红枣补中益气,养血安神”的说法,传统中医更看重的是红枣丰富的营养,整体补益的效果。特别是对于一些女性气血不足的情况,红枣有一定的补益作用,并非单纯的指能补血。

因此,要想补血,最好还是吃一些含有血红素铁较高的食物,包括肉类、动物内脏等。

2. 经期不能吃红枣?

这种说法因人而异。枣主调和,经期吃红枣能帮助女性调理月经,对缓解痛经有一定的效果,但对于有些人来说,经期不宜吃。

①腹胀者:这类女性在经期吃红枣容易生湿积滞,越吃红枣,胀气情况可能越严重。

②湿重者:湿重者一般容易出现眼肿或脚肿,而红枣味甜,这类人如果多吃了容易生痰生湿,水湿积于体内,容易加重水肿的情况。

③燥热者:体质燥热的女性,若在经期吃红枣或喝红枣水,会造成月经过多,甚至上火。

3. 鲜枣比干枣好?

各有优点,不相上下!

①补维C吃鲜枣:鲜枣被称为“维C之王”。每100克鲜枣中的维生素C含量可达200-500毫克,约是猕猴桃的十倍。每天吃一把鲜枣即可满足人体每日的维C所需。

需。

此外,鲜枣中所含的芦丁物质对降低高血压有辅助作用。

②想安神吃干枣:干枣常被用作药引,中医认为干枣具有补脾胃、益气生津、滋补安神的功效,平时可以煮粥、炖汤,是很好的养生滋补品。

红枣的表皮坚硬,含有不可溶性的粗纤维,较难消化,吃时一定要充分咀嚼,否则会加重胃肠道负担;而对于年老体弱、消化能力弱的人来说,蒸软的枣更合适。

提示:不管是鲜枣还是干枣含糖量都较高,不宜多吃,糖尿病人更要严格控制。

黑枣:叫枣却不是枣

黑枣是柿属植物,广泛分布于中国北方地区,主要分为有核和无核两种,有大核黑枣、牛奶枣和葡萄黑枣等品种。新鲜的黑枣比较小,但在晾晒的过程中越来越像枣子,也因此得名。

红枣的主要功效是滋补和入药,而黑枣的主要功效则是调养脾胃。另外,黑枣具有一定的抗氧化

性。其含有丰富的多酚、花青素和单宁类物质,有着较强的抗氧化能力,能帮助清除体内自由基,延缓衰老。

提示:因其中的单宁类物质会降低消化酶活性,消化不良、脾胃不好的人不宜多吃,空腹也不宜食用。

注意:部分市面所售卖的黑枣是完熟的红枣烟熏制成的,属于鲜枣的干制品,被称为乌枣、紫乌枣、狗头枣等。想购买正宗黑枣,要挑选那些枣皮黑里泛红、乌亮有光、皮薄、吃起来没有烟熏味的。

蜜枣

蜜枣市面上常见的主要有三种:金丝蜜枣、阿胶枣、伊拉克蜜枣。

1. 金丝蜜枣

蜜枣是用割枣机,把青枣周身割一次,使其容易吸糖,然后放入白糖中煮,晒干而得。虽然和红枣一样,“前身”都是青枣,但因加工制作方法不同,导致它们的营养价值也有较大差异。

蜜枣有益脾、润肺、强肾补气和活血的功效,可用于治疗脾气虚所致的食少、泄泻;对于病后体虚的人

也有良好的滋补作用。

提示:因其含糖量多,牙病、糖尿病患者慎用。

2. 阿胶枣

阿胶枣是以红枣为原料,经过阿胶浸泡、熬煮等工艺制成。

阿胶枣既包含了红枣的营养,又包含了阿胶补血滋阴、润燥、止血等多种功效。

提示:若阿胶枣的外包装上标注的“产品执行标准代号”为:GB/T10782,属于蜜饯类食品,并非真正的阿胶枣。

3. 伊拉克蜜枣(椰枣)

伊拉克蜜枣的大树跟椰子树非常像,所以又被称为椰枣,它也不属于枣类,是棕榈科植物海枣的果实。其含糖量极高,可达80%,因此在晒制的过程中可以自然风干,无添加。

与红枣相比,椰枣没有皮的观念,表皮和肉都是很紧密的,皮吃起来没有干硬的感觉;其所含纤维素非常柔软,不会对胃肠造成伤害,可辅助治疗胃溃疡。(区食药安办)

专利生物配方 守护口腔健康

——益丰大药房剑河路店走访记

随着人们生活水平的日益提高,越来越多的中老年人开始重视口腔健康方面的问题,而对于一般的非紧急性口腔问题,很多人选择在家门口的药店进行咨询,非常方便,也能得到专业的指导。说到药店,不得不提我们新泾地区的平价大药房:益丰大药房剑河路店,为我们新泾地区的老百姓的购药和用药咨询提供了极大的便利,并以丰富的专业知识赢得了顾客们的信赖。今天我们就来到了位于剑河路401号的益丰大药房剑河路店,听听这里专业药师对口腔健康护理方面的意见。

我们先咨询了具备丰富一线工作经验的执业药师宋老师,宋老师从口腔健康问题的形成、种类、护理办法等方面给出专业建议:因为患有牙龈炎、牙周炎、口腔溃疡、牙敏感前来咨询的人群很多,有的问题已经形成很多年了,时而缓和,时而发作。我们都会和顾客说平常要多注意口腔卫生,口腔里有很多细菌,比如变形链球菌、金黄色葡萄球菌等,这些细菌无时无刻不在威胁口腔健康,细菌附着在牙齿表面,形成牙菌斑,这个牙菌斑危害还不少,一方面,牙菌斑中的细菌侵犯牙周组织还会引起牙周炎,这时就会出现牙龈红肿、牙周袋溢脓、牙齿松动;另一方

面,牙菌斑还会引起牙龈炎,刷牙或者咬硬物的时候就会出血;另外,牙菌斑钙化以后还会形成牙结石。

要预防和减轻这个牙龈炎呢,必须控制好牙菌斑和清除牙结石,定期刷牙对预防牙龈炎有好处。那我们怎么来控制这个牙菌斑呢?主要靠我们的日常护理,现在门店刚到了一个新产品,我们分析下来觉得这个产品可能会比较适合有多种口腔问题的人群,这个产品叫作好易康专业护理牙膏。

这是一款经过国家药物临床

试验机构试验证明的功效率型牙膏,能改善牙龈出血、溶解牙菌斑、抗牙结石、促进牙周组织健康、修复口腔黏膜损伤、降低口腔黏膜损伤疼痛感、抗牙本质敏感(冷热酸甜敏感)、祛除牙齿外源性色斑(烟渍、茶渍、牙垢等外源性色斑,并且,特别难能可贵的是,这款生物牙膏不含任何药物,亲和安全,适合长期使用。

很多人可能会好奇,这款牙膏为什么会这么强大呢?它里面特别含有西班牙进口的生物溶菌酶,生物溶菌酶是一种能水解致病菌中黏多糖的碱性酶,是一种天然蛋白质,安全绿色,无药性,对人体无毒、无副作用,有抗菌、止血、消肿止痛及加快组织功能恢复等作用。

好易康含有生物溶菌酶的牙膏是持有国家发明专利的(一种含有生物溶菌酶的牙膏,专利号:ZL201710940410.8),所以

还是很值得信赖的。

说到这里,刘店长走了过来,她跟我们说,最近,好易康专业护理牙膏一到货,就有不少顾客前来咨询和购买,使用后,有不少顾客反应牙膏的泡沫很细腻,刷起来很舒服,牙龈出血比以前少多了,还有的说,牙齿也不像以前那么敏感了,冷的酸的都敢吃了,很多由于喝茶抽烟引起的老黄牙也比以前白多了。

刘店长又补充到,有一些公司老板会一次买好几箱好易康,给员工发福利,体现公司对员工健康的关爱。看到一款好产品能带给顾客这么好的健康体验,我们也很开心,现在我和店员们都在用这款牙膏,都快成为我们的刷牙新时尚了。

在店长爽朗的笑声中,我们开心地结束了这次走访,真希望每一位中国人都能拥有健康的口腔、幸福的生活!

读者福利

我们跟店长申请的福利来啦!携本期报纸到店的顾客,可享受超值优惠政策:买1盒120克专业护理牙膏赠送1盒120克原品!一次买2盒120克专业护理牙膏在原有优惠基础上再加送一支50g专业护理牙膏和一支价值18元的深层护龈牙刷一支!赠品数量50支,送完即止!领取后报纸交给店员哦!

活动门店:益丰大药房剑河路店(长宁区剑河路401号)。活动有效期:2020年06月24日--2020年07月5日。不方便到门店的顾客可拨打咨询电话:400-680-8083,享受免费送货到家服务!

