



北碚区第二届 儿童艺术节开幕

本报讯(记者 刘洪滔)5月31日,为期三天的北碚区第二届儿童艺术节在重庆自然博物馆开幕。

本次儿童艺术节的主题为“自然童行·绿色筑梦”,由北温泉街道、重庆自然博物馆、北碚文旅公司、团区委、区体育发展中心共同主办。

活动在《孩子的天空》舞蹈表演中拉开序幕。歌舞表演、情景剧轮番上演,赢得台下观众喝彩与掌声。同时,现场还开展了趣味游园、创意儿

童集市、小学生管乐团专场音乐会等活动。

在创意儿童集市区域,主办方为参与活动的孩子设置了摊位。孩子们从家里带来图书、玩具、零食等作为销售商品。孩子们在摊位前热情地向过往顾客推销自己的商品,现场讨价声、叫卖声此起彼伏,热闹非凡。

据了解,此次集市售卖获得的部分款项将用于帮扶北碚区青少年困难群体。



5月31日,在北碚区第二届儿童艺术节创意儿童集市,家长带着孩子选购自己喜爱的物品。记者 秦廷富 摄



5月31日,在北碚区第二届儿童艺术节创意儿童集市,两名小女孩在分享自己购买到的物品。记者 秦廷富 摄



传统游戏回归校园 儿童“六一”嗨翻天

5月31日,北碚区两江春晖小学举办喜迎“六一”国际儿童节主题活动。孩子们参加蹴鞠、滚铁环、揪尾巴、跳房子、贪吃蛇等传统趣味游戏,在欢笑声中喜迎“六一”。

记者 秦廷富 摄



多彩活动 喜迎“六一”

5月31日,北碚区将军路幼儿园举行庆“六一”游园活动。孩子们参加了糖果夹夹乐、套圈小能手、营救小动物、小飞侠、小猫钓鱼等趣味游戏,迎接儿童节的到来。

记者 秦廷富 摄



电动“小火车” 欢乐满校园

在北碚区实验幼儿园,一列运行了38年的“小火车”成为众多人童年难忘的记忆,默默陪伴了近5000名孩子度过欢乐的童年时光。儿童节前夕,不少校友回到校园,和园内的老朋友一起重温童年美好时光。

名为“希望号”的“小火车”是目前国内少有的在园运行的有轨儿童电动游乐列车。“小火车”铁路全线长110米,正常运行一圈需55秒,一次可乘坐54名乘客。

记者 秦廷富 摄

我区开展电动自行车安全隐患全链条整治行动

本报讯(记者 刘洪滔)日前,区消防救援支队联合区公安分局、区城市管理局、区住房城乡建设委等单位组成检查组,在辖区集中开展电动自行车安全隐患全链条整治行动,全力消除消防安全隐患,筑牢安全防线。

当天,检查组分别来到北温泉街道、朝阳街道、天生街道等重点区域,对高层民用建筑公共门厅、疏散通道、楼梯间以及安全出口等场所,是

否存在电动自行车违规停放和充电,电动自行车擅自改装等违法违规行为进行重点检查。

检查过程中,执法人员对可现场整改的违法违规车辆,当场进行处罚和整改,同时结合相关案例,给居民、物业公司负责人讲解电动自行车进楼入户、“飞线”充电以及占用堵塞疏散通道和安全出口等违法违规行为的严重危害,嘱咐大家要提高安全意

识,切实履行消防安全主体责任。

“我们在此呼吁,请广大市民积极配合,自觉遵守电动自行车消防安全管理规定。同时希望市民朋友积极举报身边的相关违法违规行为,共同维护社会公共安全环境。”区消防救援支队防火监督科防火监督员巫林说,电动自行车作为代步工具,方便了市民出行,但由于进楼入户、违规充电,极易引发火灾,严重危害人

民群众的生命财产安全。希望广大

市民自觉遵守相关法律法规,将电动自行车停放在指定场所,杜绝安全隐患。

据介绍,此次整治行动从今年5月开始将持续到明年年底,期间将严格整治电动自行车违法违规停放和充电、非法改装等突出问题,加大电动自行车综合治理力度,确保辖区消防安全环境持续稳定。

我区首个公路应急保障基地建成投用

本报讯(记者 田济中)日前,我区首个公路养护应急保障基地正式建成投用,各类应急抢险设备1小时内即可到达辖区国道和省道重要突发事件现场,有效缩短应急处置时间,形成全覆盖、高效率的公路应急保障体系。

据介绍,该基地位于静观镇吴家湾村,外接省道S108线,紧邻G351、S536、碚金路等重要交通要道,基地总用地面积20992平方米,总建筑面积15990.11平方米,内含停车位112个。基地内不仅配

套有沥青加热罐设备和应急物资仓库,还新建了监控值班室,并将所有视频监控信号接入,可实时监测基地动态和沥青加热操作情况。

此外,该基地在打造中还充分融合“美丽公路+”模式,将应急抢险、道路养护、公路生态美等融为一体。该基地的建成投用,将提升完善我区养护应急保障服务体系,对提高区域辐射、夯实公路交通基础设施应急处置能力具有重要意义。

防治碘缺乏病日宣传核心信息

一、碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素

1.碘是人体合成甲状腺激素的主要原料。

2.甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

3.孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(1~3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子于胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。

4.胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。

5.妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

6.成年人缺碘可能会导致甲状腺功

能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

二、食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

7.碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病的儿童中5%~15%有轻度智力障碍(智商50~69),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

8.碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

9.我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

10.自2000年以来,我国完成的各类

监测或调查(碘缺乏病、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

三、目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关

11.近年来,全球主要国家是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小结节增加为主。

12.相当一部分甲状腺微小结节具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生要求,进行正确治疗或跟踪观察。

13.甲状腺微小结节在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小结节占到67%。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

低蛋白饮食的小妙招

一说到蛋白质,我们首先想到的就是美味无比的荤菜,孩子更是无肉不欢。其实,在患有部分疾病的情况下,如慢性肾功能不全、糖尿病肾病等,还有一些罕见疾病,如苯丙酮尿症、甲基丙二酸血症、鸟氨酸氨甲酰转移酶缺乏症等,都需要严格控制蛋白质的摄入,以避免增加肾脏的负担,或导致疾病加重。那么我们知道哪些食物里面含有蛋白质,以及每种食物蛋白质的含量有多少呢?

1.肉鱼蛋奶豆类含有的蛋白质相对较高,也是优质蛋白质的来源。大概每一份约含有7克蛋白质。虽然这类食物是优质蛋白质,但是考虑到蛋白质的含量相对较高,应适当限制。

2.蔬菜和水果中的蛋白质,都是非优质蛋白质,也是含有丰富的膳食纤维和矿物质,我们也应该保证一定的摄入。一般情况下,一份叶菜类的蔬菜含有4克蛋白质,而一份瓜类蔬菜和水果,含有0~1克蛋白质。对于低蛋白膳食的人群来说,每天应该有一半的蔬菜来源于瓜类蔬菜,如冬瓜、黄瓜、丝瓜、西葫芦等。

3.谷薯类食物作为主食的主要来源,通常一份含有4克蛋白质,而淀粉类食物如玉米淀粉、小麦淀粉、藕粉、粉丝、粉条、土豆粉、河粉等,含有的蛋白质较少,一份约0~1克蛋白质。对于需要限制蛋白质的人群来说,这类低蛋白的淀粉类食物,可根据情况制作成不同的食物分配在三餐和点心当中。比如可以冲调藕粉、做虾仁粉丝、炒土豆粉、炒河粉等,也可以使用玉米淀粉、小麦淀粉,与普通的面粉,按照一定比例混合,做成馒头、煎饼、虾饺等。

4.烹调用油是不含有蛋白质的,所以如果没有血脂异常的情况下,可适当增加,保证充足的热量。

考虑到天然的食物或多或少含有一定的蛋白质,所以对于蛋白质限制较为严格的患者来说,一般普通的食物较难满足低蛋白膳食的要求。这时候不妨选择低蛋白的食品,比如低蛋白甚至0蛋白的面条和馒头,这些可以作为正餐的主食。还有一些低蛋白的糕、曲奇饼干等,可以作为点心加餐食用。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办