

春季是鼠类活动、繁殖的高峰时期,此时灭鼠效果最佳。

灭鼠选择春秋两季

灭鼠时机的掌握直接影响到灭鼠效果。从防疫角度看,灭鼠应在疾病流行的高峰前进行;从节省物资考虑,繁殖高峰前灭鼠最佳;从提高效率看,选择老鼠食粮青黄不接之际为好。3月、10月正值老鼠处于一年中两个繁殖高峰期,更是春种、秋收之际,老鼠出来觅食的极佳时期。

专家指出,由于气候、环境及人为控制干预等因素,结合城乡环境整治行动及卫生创建等工作,预计今年中心城区的鼠密度总体上将低于往年。由于鼠类水源、栖息环境存在,局部地区(如三不管地区、重点行业等)若不加控制,仍将存在鼠密度增高、反复或反弹等趋势。

家庭灭鼠三大诀窍

随着城市建设的不断推进,城市的居住情况多样化,有新式住宅小区,有几十年的老式公房,还有老城区旧棚户。新式小区的钢筋混凝土结构封闭性强,老鼠很难找到可乘之机 and 藏身之所。相对而言,老式公房和棚户区是重点灭鼠区域。

放置鼠夹、鼠笼和粘鼠板等是居民欢迎且较为安全的方法。放鼠夹也要注意方法,要放置在鼠道上、鼠洞口和鼠类经常出没的地方。鼠夹与墙面垂直,饵料一头靠墙,夹子与墙间隔 2~3 厘米,这样可打来自两边的老鼠。放置在下水道、潮湿处的鼠夹要涂防锈油。此外,投放灭鼠毒饵也

春季灭鼠总动员

是最常用的灭鼠方法,提倡采用对人畜安全的慢性抗凝血杀鼠毒饵剂,毒饵投放要量少、点多,布放在老鼠经常爬过的鼠道上,如厨房、卫生间等老鼠喜爱藏匿的地方。

除此之外,治标还要治本。一般居民小区内的老鼠主要是通过下水道、阳台等进入室内。在灭鼠的同时,还要构建好“防鼠网”。比如,可以用铁丝自制一张网,覆盖在下水道上,挡住老鼠;仔细检查并封堵通向外界的出口(空调出口、油烟机排风口)等;阳台门窗别忘关上纱窗(门)等。如小区内外环境中鼠洞较多,应及时堵洞投药,防止老鼠从外界窜入室内。

总之,家庭灭鼠有三大诀窍:一是封闭建筑物外部的缺口;二是断绝老鼠食物来源;三是降低老鼠筑巢的机会,这三方面的工作做好了,就不用担心有老鼠了。

养猫户也要灭鼠

过去,猫与老鼠是冤家路窄的死对头,有猫则无鼠。可如今形势不同了,一方面,现在的猫身价不同,是富贵猫、宠物猫,主人喂它吃猫粮,吃得饱饱的,猫懒得外出寻鼠;另一方面,



由于猫不能及时从老鼠体内获取一种牛磺酸的化学物质,这种物质能提高猫的夜视能力,这也导致夜晚猫逐渐失去捕鼠能力。实际调查也表明,有猫户与无猫户,两者家中鼠的侵害无明显差别。因此,养猫户也一定要灭鼠。

灭鼠方法因地制宜

灭鼠方法很多,要根据实际情况

(新民)



清明时节话青团

来甜而不膩,是一款天然绿色的健康食品。

青团固然好吃,但是青团作为一种季节性食品,其水分含量较高,细菌容易繁殖,因此其保质期较短,通常在三至五天左右。如果是“熟包”法生产的青团,个别保质期可能只有一天左右。目前市场上采用高温杀菌、真空包装的小包装青团,保质期可达一个月左右。保质期较短的青团尽量不要放在冰箱里太久,否则一些质量较差的青团隔天就会变硬,甚至裂开。质量好的青团口感应该是软硬适中,有嚼劲,馅料含水量应该适中,而不该发硬。

消费者应当到正规的食品店或超市购买青团,尽可能现买现吃,一次不要购买太多,保留购物发票,切记不要到小杂货店及无证摊位购买青团。选购时应选择有卫生合格证、生产标识规范齐全的青团,并且注意标签是否齐全,标签上是否标明产品名称、净含量、配料表、生产日期、保

质期、厂名、厂址、产品执行标准号、所添加的食品添加剂的名称、贮存条件、食品生产许可证、厂家的联系方式等。

选购时还应掌握以下几点:一是闻,有浓郁清香味的原料都比较可靠;二是看,颜色偏绿的为上品,发青发黑、通体透亮的有加入过量人工色素的可能,食后对人体有害;三是轻捏,特别软塌塌的大多放了好几天也不会变硬,不过有添加过量防腐剂的可能性。针对有些青团产品越来越绿的情况,提醒大家,谨慎购买那些颜色过于鲜艳的青团。

如果不想吃到买来的不太放心的“绿”青团,不如自己做。青团的绿色不仅能用艾草汁调配,青菜、菠菜、马兰头等绿色植物的汁液也都可以。制作的过程也不太复杂,只要将混有青汁的糯米粉加少许沸水反复揉透,就能成为原坯,包入馅料后,隔水煮熟就可以了,自己做的青团吃起来更放心,让清明节也过得更有绿色、健

康、营养。

消费者在用微波炉加热青团时,最好去掉包裹的玻璃纸,然后使用专用的微波炉加热膜、食品保鲜膜或者微波炉专用盛器加热。除了务必加热后食用以外,最好与竹笋或马兰头一起吃,这些食物在一起吃可以加快青团的消化和营养的吸收;绝对不要和肥肉混吃,糯米属于难消化食品,如果与油脂混杂在一起则会加重肠胃负担,极易引起消化不良;最好食用一些有助于消化的食品,如山楂等。

青团不是每个人都适宜吃,因为制作青团的主要材料——糯米是一种极难消化的食品。老年人和小孩的消化功能都不好,吃青团对他们来说,无疑是让消化系统“雪上加霜”;胰腺炎和胃炎患者食用青团,可能因青团中的糯米会导致这些疾病发作;胆囊炎、胆结石患者可能会因为消化不良而加重病情。糖尿病患者也不宜食用青团,青团中含有大量的糖分,无疑会使血糖升高,现在商家推出的咸类新品可谓是糖尿病患者的福音。

(戴璐)

90 分钟,把握急性心梗救治黄金时刻

跌宕的气温,连绵的雨天——这些都有可能让抵抗力弱的人伤风感冒,从而诱发心血管疾病。对于急性心血管疾病,及时的救治是至关重要的,心梗发病后 90 分钟是救治黄金时刻。

为了确保心肌梗死患者能在第一时间得到更加及时规范的救治,去年 11 月 28 日,卫生部在北京启动“中国急性心肌梗死规范化救治项目”。

在该项目启动之前,由于缺少统一的规范化流程,很多急性心肌梗死患者耽误了最佳的救治时间。从接到开始冠脉介入性诊断和治疗的 90 分钟,是急性心肌梗死救治的黄金时刻,如果能够把握这宝贵的 90 分钟,将提高急性心肌梗死患者救治的成功率,降低急性心肌梗死的致死率和致残率,从而更大幅度地保障医疗服务质量和医疗安全,为更多的心肌梗死患者提供及时、有效的急诊经皮冠状动脉介入治疗(简称 PCI)。

由于心肌梗死的突发性,经常会让患者和家属“措手不及”。“中国急性心肌梗死规范化救治项目”,正是一个“救急”的救治项目。通过完善急性 ST 段抬高心肌梗死(简称 STEMI)救治的医院前救治体系,建设 STEMI 救治的医院内绿色通道,建立规范化的 STEMI 急诊介入治疗临床路径,推广规范化的冠心病二级预防措施,从而形成区域性的 STEMI 急救网络。这将增加患者接受急诊介入治疗的例数,缩短患者接受治疗的等待时间,降低死亡率及非致死性心肌梗死、卒中等其他主要心血管事件。

“中国急性心肌梗死规范化救治项目”由卫生部医政司立项,中国医师协会组织实施。项目先期计划 6 个月内在全国 14 个省市自治区的 53 家医院中连续入选发病不超过 12 小时的所有 STEMI 患者,或发病 12 小时以上因其他情况进行急诊 PCI 的

STEMI 患者,注册登记随访 1 年,进行卫生经济学评估。

规范的救治过程,严格的救治时间——“中国急性心肌梗死规范化救

治项目”完成了适合中国的 STEMI 救治模式探索。随着项目的不断推进与深入,更多的急性心肌梗死患者将从中获益。

(凌溯)



现在,因关节疼痛来就诊的年轻女性越来越多,她们经常出现膝盖打软,上下楼疼痛,去医院看病拍片没有大问题,有的甚至做了核磁共振也没有发现半月板或韧带的损伤,但一直被膝盖的疼痛困扰着,这其实很可能患上了髌骨软化症。对此,年轻人护膝要趁早,否则一旦软骨磨损将是不可逆的。

髌骨也就是通常所说的“膝盖骨”,髌骨软化是指髌骨软骨因磨损、创伤引起的退化、变性,通常表现为膝盖前方疼痛,按压髌骨有钝痛和摩擦感,上下楼时膝盖疼痛,尤以下楼为甚。

髌骨半脱位是造成髌骨软骨软化的常见原因,对造成髌骨半脱位的自然过程不很清楚,目前认为从轻微的髌骨异常倾斜到病理性的髌股分离,造成力线异常和髌股轨迹异常,从而加剧了关节的磨损。

髌骨半脱位造成的软骨软化症是常见病。一项包括 2743 人的调查显示,患病率为 36.2%。多见于 14 岁~25 岁的年轻女性。原因一是女性运动量少,大腿肌力弱,突然的激烈运动就易造成髌骨磨损;原因二是女性喜欢穿高跟鞋。我国台湾地区的一项研究表明,女性穿高跟鞋上下楼梯时,髌骨承受的重量可达到体重的 7~9 倍;原因三是与女性骨盆解剖上较宽,股骨倾斜角度大,髌骨外侧所受压力更大有关,加剧了软骨的磨损。

很多年轻人并不把膝痛放在心上。开始只是膝部不适和软弱无力,之后是膝痛,活动后尤其是上下楼时疼痛加重。此时,就要及时就医了。如果还不治疗,疼痛会愈加严重,甚至发展为髌股关节炎。

日常生活中,越早注意保护髌骨,收效越好。首先,连续走路别超过 30 分钟,高跟鞋和平底鞋要换着穿。其次,减少上下楼梯的次数,减少登山。最后,避免过度半蹲或全蹲,如伏在地板上擦地等。

如果已经患上了髌骨软化症,除了要及早就医外,自我锻炼也很重要。股四头肌力量训练是个好方法,有助于增加膝关节的稳定性,而且简单易行,做法是:患者两脚分开与肩同宽,双手呈抱球状置于胸前,两膝和髌微屈,持续站立 10 分钟。还有一种直腿抬高运动,做法是:取卧位,膝关节伸直,并缓慢向上抬起双下肢,每次坚持 5 分钟。

如果经过休息和体疗后,症状不能缓解,或者经诊断发现有明显的髌骨倾斜,高位髌骨,那么关节镜下的微创治疗是纠正髌股关节畸形的有效方法。

年轻女性膝盖疼痛 当心髌骨软化症

(程颢)

