

## 信息

## 明天专家答疑如何预防肝病

如何预防肝病? 肝炎患者喝酒要注意哪些问题? 脂肪肝发生与哪些因素有关? 明天上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752, 将邀请安徽省中医院感染科副主任兼二病区主任施卫兵副教授就肝病预防以及控制等相关话题与读者交流。 陈小飞 记者 王松青

## 今日合肥局部停水

星报讯(赵娟 记者 江亚萍) 合肥供水集团计划于1月24日21:00~1月25日10:00对瑶海区加压站扩建改造。届时,磨店职教基地范围将停水,主要用户有少荃家园、文忠苑、职教基地等小区和单位。

## 今晚合肥局部停气

星报讯(陈和斌 记者 江亚萍) 因配合合肥南环高铁建设工程,燃气管道进行改造施工,1月24日晚21:30至25日晨6:00,以下区域需停气:南二环至312国道的徽州大道沿线区域等。

## 26日合肥局部停电

星报讯(张薇 记者 江亚萍) 因工程需要,合肥供电集团计划定于1月26日6:00~18:00对清潭路有关线路停电。涉及停电范围有:烟官线(骆岗美丹家园、骆岗官塘、骆岗官塘村、官塘林大郢、传染病医院)、南徽州大道(官塘窑厂、官塘马棚)等地区用户。

## 速冻虾仁可放心吃

星报讯(舒勇 潘志远 记者 李皖婷) 记者从省质监局获悉,省质监局近日对全省速冻虾仁、鸡排等速冻食品进行了监督抽查,主要检测了大肠菌群、沙门氏菌等10个项目,所抽检的21组样品全部合格。

## 美食厨房 豆豉墨鱼丝



今天的美食厨房介绍一道味道鲜美可做年菜圈的豆豉墨鱼丝,具体做法如下:

1. 调配料:蒜片、葱段、姜丝、干辣椒4粒掰开,豆豉三勺;
2. 墨鱼切成丝,然后开水焯一下,快焯,过一下就好,不然会不鲜嫩。焯完控水;
3. 锅中放油烧开,然后把葱姜蒜辣椒都放入炒出香味;
4. 放入豆豉,炒出豆豉香;
5. 放入焯好的墨鱼丝,加少许料酒、鸡精、盐、糖,快速翻炒即可。

一纸热情洋溢的感谢信,一幅做工精美的锦旗……当医护人员收到病人如此方式的感谢时,那一定是对其工作最好的肯定和鼓励。可是,这好事多起来,就演变成了烦心事。

一年来收到锦旗114面,退红包49210元 去年,武警医院(南区)骨科共收病人家属送来的感谢信128封、匾6块、锦旗114面,退红包49210元。

骨科病房的走廊里,密布着密密麻麻的锦旗,为了妥善保管锦旗,有时在床位紧张的情况下,还得腾出地儿来“装”下病人的心意。这样一来,病人舒心了,满腔感激有了疏导的途径。周边的复印店开心了,客户90%以上都是来制作感谢信和锦旗的病人。然而,医院管理

## 最新诈骗专盯网银用户

## 不要登录陌生短信提供的网站

据新华社电 警方昨日表示,目前电信诈骗出现了“第四代”最新变种,将目标锁定中国银行网银用户。警方提醒,春节期间是各种电信诈骗案件高发时段,市民需提高警惕。

“尊敬的网银用户:您的中行E令卡即将过期,请尽快登录XX网址进行升级”。据公安部反诈专家介绍,这是目前境内发现的电信诈骗最新变种,已经出

现全国性的发案。

这种骗局实际是诈骗团伙将传统的“银行卡异地消费”骗局与网络钓鱼诈骗相结合后衍生出来的新骗术。诈骗团伙制作与中国银行网银页面相同的网页,内嵌“钓鱼”网站链接,所使用的域名也与中国银行官方网站十分近似。一旦事主登录短信内留下的网站,所输入的信息就会被“钓鱼”程序窃取,犯罪团伙利用网银可以瞬间将

事主账户内所有现金全部盗取。

警方提醒市民,收到要求升级、转账或进行密码操作等涉及个人重要信息的短信息或电话,应保持高度警惕,不听、不信、不汇款、不转账、不上网操作,以避免财产损失,并及时拨打110向警方举报。咨询网银相关事宜,一定要到相关银行当面进行咨询或拨打发卡银行客户服务专用号码,不要登录陌生短信提供的网站。



冬季寒冷,应注意保暖,预防冻伤。应尽量多吃些高热量的食物,可以起到御寒的作用;多喝热饮,有助保持体温。经常观察皮肤,尤其是耳面部和手部等裸露部位,查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉;并不时搓揉面部皮肤,伸展筋骨活动手足。尽量停留在背风向阳的位置;不要穿过于紧身的衣裤,以免妨碍血液循环。裸手不要接触金属物体以免冻伤。加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护。老年人耐寒能力差,应特别注意腿脚保暖,避免久坐,经常站立活动、跺脚、搓手等促进血液循环。

## “正点率”评选 东航三连冠

星报讯(徐宁) 近日,中国民用航空局公布2010年各航空公司航班正点率,中国东方航空股份有限公司(以下简称“东航”)以79.04%排名全行业第一,实现“三连冠”。

民航局公布的各航空公司航班正点率数据显示,东航航班正点率连续3年排名全行业第一。据介绍,为保持高正点

率,东航采取了一系列措施,从源头上提高航班正常性,成立了系统运行等8个专业小组和专家组,制定了配套保障方案和应急预案。为做好今年春运工作,东航提前了一个月进行周密部署,采取了一系列措施。一方面确保运行安全,加强各级领导的值班工作,强化安全监督

和检查,确保冬季飞行安全和空防安全;另一方面确保服务品质,加强服务质量监督检查,强化员工主动服务意识,加强餐食配备管理,确保旅客旅途舒适愉快。东航积极与机场协调,根据每日旅客人数开放安检窗口,确保旅客能在短时间内完成安检程序,减少排队时间。

## 健康过春节 别犯这十忌

忙碌了一年的人们,在迎接春节的时候,总免不了要欢庆一番。但是,专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,七情有度,不妄劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

**肝病患者忌“酒”:**肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

**胆病患者忌“油”:**胆病患者如果大量进食荤腻食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。

**感冒患者忌“聚”:**天气寒冷,人们容易伤风感冒。感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能

避免将病传染给他人。

**胰腺病患者忌“饱”:**如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

**高血压患者忌“闹”:**亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

**冠心病患者忌“累”:**节日期间操劳太多或玩乐无度,会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风。

**糖尿病患者忌“甜”:**糖尿病患者应忌

“甜”食,否则会使人体内负担加重,甚至可能危及生命。

**脉管炎患者忌“烟”:**脉管炎患者为了招待客人而陪着频频吸烟,这样会使血小板聚集性增加,并能抵制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病症加剧。

**消化性溃疡患者忌“熬”:**胃及十二指肠溃疡患者熬夜,或通宵看电视,使身体过于疲劳或睡眠不足,极易引起疾病发作或病情加重。

**慢性呼吸道疾病患者忌“凉”:**支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。

新华

## “旗满为患”

## 武警医院(南区)骨科一年退还锦旗114面

层却闹心了——

“收到病人的感谢信件,我们都很欣慰。”骨科护士长表示,他们会尽量收藏这些东西,并将张贴感谢信的地方统一到电梯口。但科室无法统一感谢信的规格及张贴位置,那些红纸大大小小、高高低低密布着,很影响美观。直到多得张贴不下时,科室只好请保洁员。保洁员说即使用小铲也不能彻底去掉胶印迹。

然而,对于病人来说,送锦旗和感谢信成为释放内心感激最好的形式。面对这些奖状、

感谢信,不断影响美观,撕了对不住病人的一片心意。

送礼医生不收,那就送锦旗吧!

37岁的郑先生从安庆转到武警医院(南区)骨科复查,发现两个月前送的锦旗已被“大块头”感谢信覆盖,仍坚持认为挂锦旗是非常有必要的。

据郑先生介绍,半年前,他因工伤进入骨科治疗,生命垂危,而且厂方拒绝支付他的医疗费用。在他欠费长达3个多月的情况下,院方一

直坚持治疗并照顾周到,将他从死亡线上拉回。

“只是口头上表达感谢,我心里还是憋得慌!”出院之前,他就一直盘算着如何感谢医护人员,送礼物?医护人员不收,而且自己的经济状况也很窘迫。直到满墙的感谢信、锦旗启发了他。

打听之后,他便花了60元在院外的复印店制作了一面锦旗,他一边向医护人员表达感谢,一边让自己的那面锦旗加入到那面墙上的“红色队列”,这才“心宽”地离开医院。

记者昨天在骨科随机采访了10名患者,除两名表示用口头感谢的形式以外,其余都将在出院时采取送感谢信及锦旗的方式来表达谢意。