

空腹吃柿子 吃出胃柿石 医生提醒—— 这些人群要“柿”可而止

本报讯(记者 盛凤琴 通讯员 王唯 俞国锋)柿叶翻红霜景秋,眼下正是柿子上市季节。对于很多爱吃柿子的人来说,绝对不可错过。柿子虽好吃,也要“柿”可而止,否则嘴过瘾了,肠胃可就要闹别扭了。近日,萧山小伙小董就被柿子吃“伤”了。

事发当天,小董因胃部胀痛难忍,于是来到了萧山区第二人民医院就诊。消化内科俞国锋主任医师问诊得知小董在近期举办的火柿节上空腹炫了不少柿子,胃镜检查更是发现了他胃里藏着一颗鸡蛋大小的淡黄色石头——“胃柿石”。

面对这突如其来的“结石”,小董

一脸茫然:“我吃的明明是‘柿’,怎么变成了‘石’?”

原来,柿子中含有较多鞣酸、纤维素以及树脂、果胶等物质。在胃酸的作用下,鞣酸容易与蛋白质结合形成鞣酸蛋白,进而与纤维素、果胶、树脂胶黏合,形成“坚硬”的结石。未成熟的柿子中鞣酸含量更高,因此也更容易引发胃柿石。此外,山楂、黑枣等食物也含有大量鞣酸和果胶,过量食用同样存在风险。

胃柿石症患者会出现腹胀、食欲不振、恶心、呕吐、胃痛等症状。若结石在胃内停留超过六个月,还可能引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。

如何有效预防和治疗胃柿石呢?

对此,俞医生说:“我们挑选成熟的软柿子食用,减少鞣酸的摄入。同时,避免食用柿子皮,因为鞣酸主要集中在柿皮上。而且不要空腹吃柿子或高蛋白食物(如螃蟹)同食,以减少鞣酸蛋白的形成。而且食用柿子也要注意,口感较涩的柿子,更要控制摄入量。”

对于已经患上胃柿石的患者,治疗方法包括口服碳酸氢钠片、胃动力药、中药以及喝可乐等。这些方法能够改变胃内环境,使结石松软、变小甚至溶解。然而,对于较大、较硬的结石或本身有糜烂、溃疡等胃病的患者,需要通过内镜治疗,将结石取出或击碎。

柿子虽美味,但并不适合所有人。比如糖尿病患者应尽量避免食用,因为柿子中含有较高的糖分,且多为易于吸收的双糖和单糖,食用后可能导致血糖迅速升高。胃肠功能较弱的人群,则应避免食用带有涩味的柿子,以免加重肠胃功能负担。

俞医生特别提醒,在选择柿子时,应确保柿子已经成熟并经过适当的脱涩处理,以降低鞣酸的含量。无论是路边采摘的野生柿子,还是自家种植的柿子,都应遵循这一原则。此外,为了保持健康,食用柿子的数量也需合理控制,建议每天食用1—2个中等大小的柿子为宜。

闲置店面升级为“五心小屋” 专为居民提供暖心服务



本报讯(记者 朱林飞 通讯员 俞国央)日前,城厢街道燕子河社区的微更新项目——“五心小屋”开启试营业,多样化的服务给居民们带来了许多意外惊喜。

“五心小屋”的前身是位于富丽花园小区门口的40余平方米店面,因长期闲置,这里逐渐成为小摊小贩的驻扎点,既浪费了资源,又影响了城市管理秩序。

社区与产权所有单位人防办协商后,决定将这里打造成一个集“安心民警守护、暖心匠人服务、舒心食堂用餐、放心绿色产品、开心颐养生活”于一体的综合服务空间。

经过三个月的精心设计与改造,原先的闲置店面已被焕然一新的“五心小屋”所取代。走进小屋,饮水机、微波炉、阅读架、共享充电宝以及休息桌椅等设施一应俱全,为保洁员、外卖小哥等户外就业群体提供了一个24小时的暖心休息点。只要觉得累了,他们随时可以走进来歇歇脚,喝口水,然后能量满满地重新上路。

随着城市化的快速发展,小修小补的摊位越来越难觅。为此,社区挖掘打造了一支专业的匠人服务团队,并在这里驻点,为居民们提供低偿缝纫、修鞋、修伞、磨刀、修小家电等服务。

在“五心小屋”最显眼的地方,摆放着一台橙色的共享工具箱,里面有轮椅、拐杖、安全头盔、应急灯、喇叭等应急物品。边上还放了一台自助打印机,居民只需扫一扫支付宝、微信,即可免费借用工具箱内的物品或享受低偿自助打印服务。这些暖心的举措也为居民们的生活带来了更多便利。

试营业当天,社区还邀请多家结对、共建单位为居民提供特色服务:供销社举行了食品与日用品义卖;萧山爱心综合门诊部为居民提供养生茶饮、爆米花和中医按摩服务;移动公司现场为居民提供便捷的宽带办理业务。“没想到这个小屋的功能这么多,不仅给我们带来了更多暖心体验,也为我们的日常生活提供了极大便利。”居民们纷纷称赞道。

作为萧绍街区党建服务驿站,“五心小屋”还是政策宣传、环境保护、五水共治、垃圾分类等宣传活动的阵地。目前,警务室也已在“五心小屋”内驻点,今后将积极开展反诈宣传、安全生产宣传和基层矛盾纠纷调解工作,为社区居民筑起一道坚实的安全防线。

汇宇社区: 居民协商议事会助力社区治理

本报讯(记者 董宇倩 通讯员 倪晓)日前,基于“民情双访”的深入调研成果,新塘街道汇宇社区召开了汇宇花园二期居民协商议事会,进一步拓展居民参与社区治理的渠道,为社区治理注入新的活力。

此次会议创新性地采用了“开放式讨论空间”的工作模式,围绕社区环境改善、公共设施升级、物业服务优化等核心议题,展开深入讨论。会议特别设置了议事板,鼓励居民积极补充议题、聚焦关键问题,并通过投票方式形成了小区需求和清单。

现场,针对居民普遍关心的加装电梯、加强绿化维护管理、完善车辆管理制度以及小区智能化设备升级(如门禁、监控、道闸等)等问题,社区负责人逐一进行了回应,消除了居民的疑虑,并对居民提出的合理建议给予了积极肯定。

此次居民协商议事会的成功举办,离不开日常“民情双访”工作的扎实基础。通过深入基层、倾听民意,社区不仅准确把握了居民的实际需求,还成功引导居民参与到社区治理中来,充分行使自己的民主权利。这不仅有效提高了居民议事参与率和工作支持率,还大幅降低了社区工作的阻力,为构建和谐、宜居的社区环境奠定了坚实基础。

据了解,在为期两个月的实地“民情双访”活动中,汇宇社区深入基层,广泛倾听居民心声,收集到的反馈意见中,高达90%的内容聚焦于物业管理及相关服务领域。这一显著的数据反馈,不仅凸显了居民对于改善社区居住环境、提升物业服务质量的迫切需求,也为社区治理工作指明了方向。

代取高档白酒轻松赚钱? 小心沦为电诈帮凶! 法院:构成掩饰、隐瞒犯罪所得罪

■首席记者 蒋超 通讯员 李怡笑

代取几瓶白酒就能轻松赚到高额佣金,真的有这种好事吗?当心了,天上可不会掉馅饼,这可能是诈骗分子洗钱的新套路。近期,两名男子被“帮忙跑腿取白酒每趟赚几百块”的“高薪”诱惑,沦为了电信网络诈骗分子的洗钱“帮凶”,区法院依法审理后以掩饰、隐瞒犯罪所得罪判处二人刑罚。

今年4月,被告人姚某在网上看到一则“有偿转运”信息,点击后跟随提示下载了某境外聊天软件,并通过该软件与上家取得联系。姚某随后找到同乡吴某,二人明知帮忙取的酒系违法犯罪所得,仍按照上家指示,

在萧山的烟酒店内取酒,并将取得的酒邮寄给上家。后经查明,买酒资金居然是多名被害人受到电信网络诈骗所损失的款,共计21万余元。

其实姚某心里明白,帮对方取酒的行为,存在帮人“洗钱”的犯罪风险。但为了赚钱,他还是心存侥幸,以身试法。

法院审理后认为,被告人姚某、吴某伙同他人,明知是犯罪所得而予以转移,情节严重,其行为均已构成掩饰、隐瞒犯罪所得罪,系共同犯罪。被告人姚某在有期徒刑刑罚执行完毕以后五年内,再犯应当判处有期徒刑以上刑罚之罪,系累犯,应当从重处罚。根据被告人姚某、吴某在共同犯罪中所起的地位、作用及获利

等情况,依法认定为从犯,可以减轻处罚。被告人姚某、吴某归案后如实供述自己的罪行,可以从轻处罚。被告人吴某自愿退缴违法所得,且自愿认罪认罚,可以酌情从轻处罚。

综上,法院依法判决被告人姚某犯掩饰、隐瞒犯罪所得罪,判处有期徒刑一年八个月,并处罚金5000元;被告人吴某犯掩饰、隐瞒犯罪所得罪,判处有期徒刑一年五个月,缓刑二年,并处罚金3000元。

法官提醒,购买贵重物品是近年来电信网络诈骗“洗钱”的新套路。现实中,除了帮忙拿酒,还有帮忙代购手机电脑、珠宝首饰等物品,都有可能成为帮助“洗钱”的一环。从表

面看,被告人只是帮忙买卖或者运送一些贵重物品,但其背后隐藏着复杂的犯罪链条和极高的犯罪风险。在银行卡取款转账被严密监控的情况下,电信网络诈骗犯罪分子通过非法手段获取大量资金后,急需借合法手段将这些资金“洗白”,买卖贵重物品就成了一种“完美”掩饰。

因此,大家要提高警惕,切莫相信类似“高薪”诱惑,参与来历不明的财产交易,以免因“一时之利”沦为电信网络诈骗犯罪的“工具人”,甚至滑向违法犯罪的深渊。广大商户在经营销售期间也要谨慎接收订单,拒绝来历不明的货款,发现异常情况及时报警,不给骗子可乘之机。

“家宴”邻里节

为打造家宴文化、邻里文化,11月8日,闻堰街道闻堰社区开展第五届社区邻里节暨三江供销社集活动,通过宴请居民的方式,促进居民与社区的融合,增加居民间的互动,同时也给居民一个展示才艺的舞台。

记者 郭宏宏 通讯员 丁哲杰



湘源社区:这场百家宴满满“邻聚力”

本报讯(通讯员 俞潘静 曹慧娜 记者 王俞楠)深秋的凉意渐浓,蜀山街道湘源社区奥园小区却一片暖意融融。近日,蜀山街道湘源社区联合萧山区文化馆蜀山分馆、奥园小区物业举办了“文化下湘润民心,百家源聚邻里情”活动,为居民们送上了一场文化与美食的双重盛宴。

秋阳高照下,满满当当约20桌的百家宴热闹开席。圆桌上摆满了居民

们的家乡菜,拿手菜,有萧山的三鲜汤,广东的凉拌鱼皮,四川的酸辣凤爪,江西的辣椒炒肉等等,各种特色佳肴香气四溢。居民们围坐在一起,一边品尝美食,一边聊着家常,分享着彼此的生活点滴。“这个活动真是太棒了!每家都带了一道家乡菜,让我们品尝到了各地的美食,感觉就像是在旅游一样。”居民李阿姨笑着说。她表示,这样的活动不仅丰富了大家的味

蕾,还增进了邻里间的了解和友谊。

与此同时,舞台上的演出同样精彩纷呈。民族舞蹈、歌曲串烧,更有双簧、变脸、杂技等深受群众喜爱的艺术表演。现场掌声、欢呼声不断,观众们直呼“大饱眼福”!

此外,活动现场还设置了互动环节。魔术师邀请居民上台,共同完成了令人目不暇接的魔术表演。抽奖环节更是把现场气氛推向了高潮,随着一个个奖项

的揭晓,幸运儿们喜笑颜开,收获了满满的惊喜和欢乐。欢声笑语中,大家的关系变得更加亲近融洽。

湘源社区相关负责人表示,此次活动旨在通过美食、文化和娱乐的交流,增进邻里间的情感交流,营造更加和谐、温馨的社区环境。未来,社区将继续举办更多丰富多彩的活动,为居民们提供更多交流互动的平台,让邻里情更加深厚。

韩寅权:让残疾人生活得更更有尊严

■文/项亚琼

道路干净整洁、建筑绿化错落有致……走进残疾人综合服务中心,这里宁静雅致的环境十分适合托养员休养。“如何让生活在这里的残疾人活得更更有尊严更具幸福感?”作为区残疾人托养中心负责人,韩寅权以爱心、责任、专业精神,诠释了医者仁心和担当,并用实际行动不断践行为弱势群体谋福祉的初衷。

多举措提升残疾人服务品质

康复是残疾人最迫切的期望,是促进残疾人全面发展的基础,也是残疾人工作的重中之重。2010年5月,一所集康复、托养、教育、文化体育等为一体的残疾人康复机构——区特殊康复中心投入试运行。同年10月,韩寅权从萧山卫生系统调入区特殊康复中心工作,担任康复部主任,负责康复部的建设和管理工作。

“这是我职业生涯中的一个重要转折点。刚来时,我们团队只有10余人,目

前我们的工作团队达150余人,有康复医生、护士、康复治疗师、特教老师、护理员等。”韩寅权介绍说。一步一步,在他的指导下,康复病区从无到有,从有到功能完善,残疾托养康复护理工作一步步走向正轨。

2016年,区残疾人托养中心由区残联委托浙江萧山医院管理,设有门诊康复区、十大康教功能室(工疗室、球艺室、阅览室、书画室、手工室、生活技能训练室、棋牌室、音乐舞蹈室、农疗乐园、物理治疗室)等,主要服务以残疾托养为主线,医疗康复入住为补充,开展神经康复、骨科康复。作为区残疾人托养中心负责人,工作中韩寅权始终把残疾人的“急难愁盼”放在心里,扎扎实实为残疾人办实事、解难事,努力推进残疾人康复、教育、就业等项事业发展,积极协调有关部门落实残疾人各项优惠政策,做到应收尽收,努力让残疾人享受应有的服务。“目前,中心收治入院的托养员达200余人,主要以萧山区户籍且残疾



等级为肢体一、二级或智力残疾的持证残疾人为主,骨科、神经康复病人为补充。”韩寅权介绍说。

始终将残疾人的冷暖挂心中

“每个残疾人背后都有一个家庭,只

有他们更好地融入社会,自力更生,他们的家庭才能没有后顾之忧。”在韩寅权的带领下,记者来到设置在残疾人托养中心内的残疾人之家,10多名身有残疾的小伙伴熟练地做着各自环节的工作,串好的珠子整齐地摆放在一起。

在这里,托养员们通过串珠子、压花等工疗活动,在锻炼身体和智力的同时获取相应的报酬。运营初期,残疾人从事辅助性就业项目的收益并不高,为此韩寅权和同事们四处奔走,协调各方资源,寻找适合残疾人做的手工作品,为他们创造更多的就业机会和发展空间。

“除了常年开展的工疗活动外,近期我们还联合相关机构积极打造载体创设活动,推出心智障碍青年帮扶性就业项目,帮助心智障碍青年尽快融入社会。”韩寅权介绍说。今年6月起,托养中心联合爱心机构选拔了16名心智障碍青年进行仓储理货、保洁、手工制作等多个职业样本学习,其中综合能力较强的4名学员进入到烘焙制作的职业样本学习,后期将

与实习企业达成就业协议,为他们提供3—4名职业烘焙师岗位。

“从前期在中心半封闭式的社交、生活技能学习到现阶段的职业实训,我们的初衷是为心智障碍青年们融入社会、实现就业提供帮扶。”14年来,作为扶残助残的“领头羊”,韩寅权始终将残疾人的冷暖时刻挂在心中,竭尽所能帮助更多残疾人勇敢走出家门融入社会。“如今,党和国家对残疾人工作越来越重视,特惠普惠政策越来越惠及广大残疾人。作为这一行业的从业者,今后我将更好地履行好自己的职责和担当,更好地帮助残疾人及其背后的家庭,这也是我一直坚持下去的动力。”韩寅权信心满满地说。

