

安徽亮相「奋进新时代」主题成就展

在党的二十大即将召开之际,“奋进新时代”主题成就展于9月27日在北京展览馆开幕。众多安徽元素在中央综合展区闪耀光芒,江淮大地绚丽篇章在安徽展区重磅展示,全面呈现党的十八大以来“非凡十年、皖美之变”的新作为、新局面、新风貌、新气象,吸引一批又一批观众参观点赞。

中央综合展区共展出安徽相关内容40多处,涵盖我省经济社会发展各领域的突出成就。科技创新领域展示“墨子号”、“九章二号”、托卡马克、稳态强磁场、嫦娥钢等重大创新成果;精神文明建设领域展示习近平总书记给“中国好人”李培生、胡晓春的回信,“七一勋章”获得者马毛姐、“时代楷模”李夏、“大国工匠”朱恒银,以及《觉醒年代》海报和图书、国家非物质文化遗产徽墨等;经济发展领域展示芜湖港、江淮卡车生产线、西递旅游助力乡村振兴等;重大基础设施建设领域展示引江济淮工程;生态环境建设领域展示马鞍山长江岸线治理、新安江山水画廊等;社会民生领域展示领导干部接访下访、法律援助民生、党员干部抗洪抢险等。

安徽展区展厅面积约180平方米。整个展区贯穿“学习贯彻习近平总书记重要讲话指示精神”这条主线,聚焦“非凡十年、皖美之变”,综合运用图表图片、电子画屏、灯箱、模型实物、多媒体互动等多种形式,围绕“经济强的创新安徽、格局新的共进安徽、环境优的美丽安徽、活力足的开放安徽、百姓富的幸福安徽”五个部分全面展开。这些展品重点展示科技创新、新兴产业、粮食安全、文化建设、脱贫攻坚、基础设施、生态保护、民生保障和作风建设等方面的重大成就,充分展现十年来安徽学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的生动实践、经济社会发展的辉煌成果、人民群众生产生活的巨大进步。

(安徽日报记者 张理想)

也许您听过一个说法,怀孕是一人吃两人补,家人也会劝您怀孕了多吃点,敞开肚皮吃,其实这种观念并不正确:吃的太多,孕期体重的增长超标,不但没有补到胎儿,各种孕期并发症(如:妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等)的发生概率也会增加,还会造成生产困难或被迫剖宫产。从营养学的角度来讲,生命早期的营养过剩,会增加成年后的一些疾病,如:肥胖、糖尿病、高血压、高血脂等的发生机率。

孕期吃食物要注意不能吃什么?

如果你在网搜索“怀孕不能吃什么”,会发现答案五花八门。比如不能吃火锅,不能吃小龙虾、不能吃兔肉、不能吃羊肉、不能吃冰淇淋、不能吃螃蟹、不能吃薏米燕麦、不能吃巧克力、不能吃辣椒、不能吃山楂……长长的名单,各种奇葩的理由让人哭笑不得。这些所谓不能吃的,其实都是正常的食物而非毒物。那么,怀孕真正不能吃的,有哪些食物?

一是烟酒以及含酒精的饮料。吸烟以及被动吸烟,可能导致胎儿缺氧和营养不良、发育迟缓。孕妇饮酒,酒精可通过胎盘进入胎儿血液,造成胎儿宫内发育不良、中枢神经发育异常、智力低下等。

二是生的食物。包括生肉、海鲜、半熟的牛排、鸡蛋、贝类、未经高温消毒的奶酪,未充分加热的剩菜剩饭等,因为它们容易携带李斯特菌,李斯特菌是一种可能在孕期导致严重食物中毒的细菌。

三是深海大型鱼类。由于汞等重金属含量较高,不建议孕期食用。

孕前没补叶酸,胎儿发育会有问题吗?

研究表明,想要叶酸发挥其有效保护作用,应尽量在孕前就有所补充,因为胎儿的神经管分化多在孕后2~4周。但也不能说未服用叶酸就会遭遇胎儿畸形,孕妇在怀孕前若注意从食物中摄入充足绿叶蔬菜,并不缺乏叶酸就没有问题,怀孕后按时做产前检查也会把神经管畸形胎儿筛检出来。

意外怀孕后,应及时补充叶酸,孕后3个月也是补充叶酸的关键时期,对保证胎儿之后的生长发育同样重要,而且还可以预防孕妇的贫血。

孕妇在孕期如何吃,既能保证胎儿营养又不会增胖?

胎儿生长发育所需营养物质来源于母体,体重

关爱孕产妇,注重孕期营养及体重管理

增长是反映孕妇营养状况的重要标志。孕期过多的体重增长将增加难产的危险,而过少的体重增长可导致胎儿营养不良,增加出生低体重儿的危险。

孕期体重的明显增加从孕10周开始直至分娩,每周平均增重约335~450克,上述数字显示孕期食物摄入量及营养的增加应从孕中期开始,同时也提示了孕期体重增加和监控的正常范围。除了监测孕妇的体重外,判断胎儿生长发育状况还有很多途径,如B超检查,产检时测量宫高和腹围,都可以了解胎儿体重增长情况,有助于动态观察胎儿发育。

由于新生儿出生体重取决于怀孕期间的营养吸收,因此孕妇的正确饮食习惯和均衡营养摄取,对胎儿在子宫内正常生长及各个系统发育成熟至关重要。孕妇应当均衡膳食,适度增加体重,并根据体重增长速率调整食物摄入量,不可盲目增加食物摄入量。

孕妇的饮食习惯,能否影响到胎儿或者遗传给胎儿?

孕妇在怀孕期间喜欢吃什么,将来出生后的胎儿也喜欢吃什么,这是很多老年人的经验之谈,而最近研究显示,孕妇的饮食习惯对胎儿以后的口味也具有深远影响。

怀孕期间胎儿各项机能开始发育并完善,7个月左右能辨别甜味和苦味等味道,如果孕妇在怀孕和生产后偏爱某种食物,那么宝贝在分别通过子宫内的羊水和母乳多次品尝该食物成分后,很可能也会喜欢上这种食物。

不论孕妇的营养行为和营养习惯是否能遗传,孕妇在怀孕和哺乳期都应注意膳食的营养均衡,这也是为了胎儿获得合理、平衡的味觉体验,以便日后不偏食、挑食。

B超显示胎儿体重偏轻,是不是该多吃?

怀孕期间,当医师告知胎儿的体重比妊娠周数小一周或体重过大时,孕妇难免担心。其实,用B超预测胎儿体重时,由于孕妇本身的身体情况、胎儿的屈体姿势及测量等问题,B超体重和胎儿实际体重存在一定误差的。

当发现胎儿体重不足时,最好先检查是不是胎盘有问题,如果是因为疾病因素造成胎儿体重不足,只需控制病情,胎儿体重自然会

落实责任,扎实推进乡村振兴

霍邱县城关镇——

本报讯(田侃)为进一步全面压实责任,狠抓政策措施落实,持续增强巩固拓展脱贫攻坚成果能力,9月21日,六安市霍邱县城关镇副镇长裴东主持召开了“城关镇巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接工作推进会”,城关镇乡村振兴工作站站长偕同工作站全体成员以及各村乡村振兴专干参加会议。

裴东副镇长在会上强调:乡村振兴工作纷繁复杂,要想在复杂的工作中理出头绪,首先要始终坚持“听党话,跟党走”,坚决贯彻落实镇党委的工作安排和部署。同时做到分清主

次,抓住重点,确保各项工作稳步推进。其次要深入一线,实地走访,用心用情做好群众的知心人贴心人。最后要结合实地走访工作坚持实地解决问题。只有这样才能把工作理得顺,做得好。

裴东副镇长在会上对乡村振兴重点工作进行安排:一是政策落实,各村专干要加大政策宣传力度,确保群众对各类帮扶政策应享尽享,尤其是医保、教育、住房、就业、兜底保障等政策要坚决贯彻落实;二是工作落实,各村专干要重点做好防止返贫动态监测和帮扶工作,脱贫

人口和监测对象稳岗就业工作以及乡村特色产业产业发展工作,在确保不会发生大规模返贫的前提下,努力为群众增收创收。三是成效巩固,要及时掌握脱贫户和监测对象收支情况以及可支配收入增长情况,持续改善农村基础设施和公共服务,巩固脱贫成果认可度。

霍邱县城关镇一直以来扎实推进巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接工作,坚决守住不发生规模性返贫的底线,切实促进巩固拓展脱贫攻坚成果上台阶、乡村全面振兴见成效。

安庆市宜秀区五横乡——

森林防火护航乡村生态振兴

本报讯(程星 杨安丽)为切实加强森林火灾风险防控,有效预防森林火灾,保护人民群众生命财产安全和森林资源安全,近日,安庆市宜秀区五横乡各村(社区)多措并举开展森林防火宣传活动,维护林区社会和谐稳定,加快推进乡村生态振兴,努力打造美丽安、生态宜居五横。

加强组织领导,落实职责分工。五横乡召开森林防火专题会议,强化思想认识,对森林防火工作实行网格化管理,分片包保、分片负责,明确目

标任务,做到责任清、职责明,确保每个区域有人管,全面落实森林防火责任制。

加强宣传引导,营造良好氛围。五横乡各村(社区)充分利用LED显示屏、悬挂横幅、张贴防火令、发放宣传单页、入户宣传、微信平台等多种方式、多种角度,全方位深入各村各组进行森林防火有关法律法规、基本知识的宣传,营造浓厚森林防火人人有责的良好氛围,切实强化群众的防火意识。

强化巡查管控,严肃工作纪律。

乡政府组织村干部和“一长两员”深入到林间地头开展防火巡查,严查违规用火,全面落实上级部门森林防火有关规定。加大重点时段、重点区域巡查力度,严厉打击野外用火行为,确保全乡森林资源和人民生命财产的安全。

森林防火宣传活动的开展,进一步增强了老百姓护绿、管绿、用绿、活绿意识,在提高百姓们护林防火意识的同时,加快了森林生态建设,为乡村生态振兴保驾护航,全面推进了乡村振兴工作的开展。

孕20周后胎儿骨骼生长加快,孕28周开始钙化,仅胎儿体内骨骼钙化每日需钙约110毫克,还要加上孕妇自身钙代谢的需要,所以,孕中期开始钙需要量明显增加。

孕期怎样长胎不长肉?

怀孕后体重的增加是判断准妈妈们营养是否合理,宝宝发育是否健康的关键。可不可以既能满足宝宝的营养,又不至于让自己太胖,做到长胎不长肉呢?

1、调整主食结构。孕妈妈要适当调整主食的精粗比例,少吃一点精米白面,增加粗粮和杂豆类,杂粮中膳食纤维含量高,除了可以控制体重外,还能预防便秘稳定血糖。

2、坚持规律运动。每天散步,孕12周后可每周2~3次孕妇瑜伽。运动贵在坚持,不仅能够消耗多余热量,控制体重增长,还有利于自然分娩,提高孕期生活质量,远离腰酸背痛等各种孕期不适。

3、多蔬菜少水果。甜食水果是不少孕妈妈的最爱,水果虽好,但糖分较多,一天200~400g水果就足够。不少妈妈孕期一日三餐吃的不多,但是大量吃水果点心,这也是孕期体重增长过快的元凶,同时也不利于控制孕期血糖。

4、做好体重管理。想要长胎不长肉,做好日常体重监测,控制好体重增长节奏非常重要,一般说来,孕早期体重增加1~2kg就够了,孕中期、孕晚期体重各增加5kg,保持每周增加0.4kg左右速度就可以了。

不同孕期体重增加范围

前三个月(12周前):增加1~1.5公斤;中3个月(13~28周前):增加5~6公斤;后3个月(28周以后):增加4~5公斤。理想体重增长:孕前BMI正常整个孕期应增长10~12.5斤,控制脂肪的增长。

体重增长过快的对策

控制饮食:孕中晚期每周体重增长不应超过0.35公斤;保证主食摄入量:膳食不能太精细,要粗细搭配;避免高热量、高脂肪、高糖分食物摄入;适当运动:每日1小时如散步、体操。

体重增长过缓的对策

采取措施增加食欲,增加每日进食量;调整饮食结构,增加优质蛋白的摄入量;适当增加正餐次数4~5次;进餐时先进主食及肉类,再进食汤类和高糖水果;每周检测体重,根据体重增长情况随时调整膳食。

(临泉县人民医院妇产科 陶锦)

【理论研究】