

紫琅一小减脂餐获央视关注

# ——“替”——“减”中优化膳食结构

**晚报讯** 鸡胸肉、蔬菜卷配杂粮饭,煎豆腐混搭西兰花炒虾仁……7日,南通市紫琅第一小学“减脂餐”的创新举措亮相中央电视台新闻频道《朝闻天下》栏目。

2023年秋季学期,该校在“大餐”和“小餐”的基础上推出“减脂餐”,通过精选食材,优先选择口感相对较好、易于儿童接受的粗粮品种,如甜玉米、红薯、南瓜等;精细烹饪,多采用烧、煮、炖的烹饪形式加工食材,保证食材的原汁原

味和营养成分不被破坏;精确引导,通过“每日食育”等环节,提高孩子们对粗粮的认知度和接受度,从而让他们了解均衡饮食对身体健康的重要性,愿意主动尝试并接受各类粗粮食品。

上午10点,紫琅一小后厨的工作人员正有序将全校2500多名学生的饭菜装盘。除传统餐食之外,还额外准备了150多份特殊的减脂餐。通过将小荤替换为粗粮、精准控制用油量并科学调整米饭分量,在一“替”一

“减”之中优化膳食结构。

“我最喜欢吃芋头烧肉和南瓜,南瓜甜甜的、芋头糯糯的。”该校学生马丁表示,饭菜不仅好吃也能吃饱,“现在每天都有一节体育课,运动后也不会感到饥饿。”

该校后勤副主任陆俊介绍,为了满足不同口味需求,学校还精心推出了杂粮米饭、玉米排骨汤等新菜品,给孩子们提供更加多样化的选择,让健康与美味不再对立。

记者高阳

等待10年终于“髓”缘相遇

南通一医务工作者成功捐献造血干细胞

**晚报讯** 8日13时45分,随着血细胞分离机停止运转,历时5小时30分钟的采集,崇川区永兴街道社区卫生服务中心主任、红十字志愿者邵伟在南通大学附属医院东院区成功捐献306毫升造血干细胞混悬液。这份历经十年等待的“生命火种”,将成为一名血液病患者重启新生。由此他也成为江苏第1587例、南通第109例、崇川第11例成功捐献造血干细胞的红十字志愿者。

“或许我们此生都不会相见,但您以最珍贵的方式拯救了我父亲的生命。提笔写下这封信时,我的眼眶已满是泪水。因为您的善举,我的家人终于能在绝望的深渊中触摸到希望的光芒……”8日早上8时15分,当记者走进造血干细胞采集室时,邵伟正与自己的爱人全神贯注地阅读此次帮助的血液病患者家

属亲手写的一封信感谢信,字里行间令人动容。

2015年1月,邵伟在参与单位组织的无偿献血活动时同步采样登记,加入了中华骨髓库。“当时就想着,万一能救人呢?”这份朴素的初心在2021年迎来了第一次回响,当时他与一名血液病患者初配成功,然而捐献流程未能走到最后。

命运的齿轮再次转动。今年2月26日深夜,邵伟再次接到市红十字会的电话,得知自己与另一名血液病患者初配成功。随后的日子里,邵伟认真研读捐献指南,主动调整饮食作息。

当天,南通市红十字会和崇川区红十字会的相关领导也专程来到采集室看望慰问邵伟,为他颁发了捐献荣誉证书、博爱奖章和红十字会问金。

记者李波

实习生贾翔羽

依托远程监控、AI数据分析

平潮2600余盏路灯“焕新”升级

**晚报讯** “以前的路灯偏黄,有时候看得不是很清楚,更换路灯后亮堂多了,晚上出行更安全了。”近日,通州区平潮镇的镇区及主干道路灯亮化改造项目已进入竣工验收阶段。

据了解,平潮镇原有的路灯灯具大多存在设施老化、故障率高等问题。去年,平潮启动镇区及主干道路路灯亮化改造项目,通过能源托管模式让辖区2600

余盏路灯“焕新”升级。

“此次项目不仅替换了辖区主次干道、支路、开放式小区2600余盏高压钠灯,还对所有LED灯具进行智能化改造。”平潮镇分管领导李国建介绍,“依托远程监控、AI数据分析等技术,智慧照明管理平台可实时监测每一盏路灯的设备状态,实现设施故障自动报警派单。平台还可根据道路所属等级、照明亮

度要求匹配差异化照明策略,与周边设施特征进行动态适配,并结合道路人流量的时间轴分布实现智能化按需照明。”

经过改造,平潮镇年节电率可超60%,运维成本下降20%,减少碳排放约622吨/年,辖区道路照明平均亮度也比原来提升约1倍,有效消除了夜间照明盲区。

通讯员平轩 记者黄艳鸣

## 告别缺牙苦恼 种牙当天吃花生米



76岁周阿姨半口牙全掉光  
活动假牙无法解决难题

家住崇川区的周阿姨退休后日子过得很舒心、很安逸,每天早上可以和老伴去公园打打太极拳,平时带带孙子,儿子和女儿也非常孝顺。可是,就在几年前,周阿姨发现自己得了一种奇怪的病。周阿姨说:“这样的痛苦恐怕也只有我自己体会得到,后来我到医院看,医生说我得的是一种叫‘口内干燥综合征’的病,这种疾病会导致口内干燥,唾液分泌大大减少。由于唾液具有助消化和杀菌的作用,吃饭时消化功能也受到影响,口腔内的细菌滋生导致蛀牙、牙周炎越来越严重,所以下半口的牙就全部掉光了。”

周阿姨四处求医,暂时佩戴了一副活动假牙,没想到戴了不到一个月就受不了了,口内异物感太强,吃东西也不给

俗话说得好:“牙齿不好,疾病满身跑。”可以看出牙齿与全身的健康都有着密切的联系。人的能量来源是食物,而嘴巴就是食物的第一道闸门,牙齿的咀嚼功能决定着人体能否从食物中吸收到充足的能量。

从临床角度而言,春季人体生理机能和新陈代谢活跃,气温和湿度都适宜机体受损器官恢复,能有效减少过冷过热处理引起的炎症,种植牙产生并发症的概率也会大大降低。在春季进行种植牙手术,不但可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度,让骨结合更加稳定,延长种植牙的使用寿命,还能减轻术后负担,让您少受痛苦。

现在预约来南通专业口腔机构看牙,由上海专家团队联合会诊,预约上门可享免费拍片、院长级别专家亲诊。无论您是单颗缺牙、多颗缺牙,还是半口缺牙、全口缺牙,都可拨打本报07版口腔咨询热线进行咨询。

力,直到近期从报纸上看到南通专业品牌连锁机构的“春牙行动·千人拼团”的种植牙优惠活动,以及种植牙一劳永逸获得口福的优势一下吸引到周阿姨,就来到了活动指定的专业口腔机构。

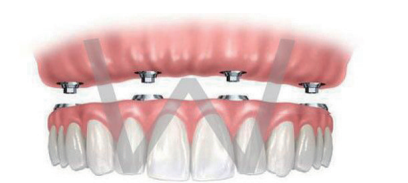
告别缺牙苦恼  
半口好牙即刻种当天吃花生米

据院长介绍,种植牙被誉为“人类的第三副牙齿”,它外观媲美真牙,咀嚼功能绝佳,深受市民认可。周阿姨坦言,种牙前就没什么顾虑,因为她相信现代口腔医学的发展,也愿意享受新的成果。种好牙后,在院长的指导下,周阿姨尝试着拿起一粒花生米咬了一下,“嘎嘣”一

声,花生米裂开了,周阿姨开始用种植牙咀嚼。“好久没有尝过花生的味道了,很香,味道不错。”开心的周姨吃完一颗又拿起一颗吃起来,旁边的老伴也非常开心,看到周阿姨牙齿从无到有,老伴也觉得十分神奇。

ALL-ON-4半/全口种植技术  
“少种多效”4颗植体修复半口缺牙

院长介绍,他为周阿姨采用的是ALL-ON-4半/全口即刻负重种植技术。这项技术要求严苛,在国内能够开展此项手术的机构更是屈指可数。传统的全口、半口种植牙修复往往需要植入8~12颗种植体,ALL-ON-4种植仅需要植入4颗种植体就可以恢复半口牙,它应用物理学拱形受力原理,前面的两颗种植体垂直植入牙槽骨内,中远部位的两颗种植体采取倾斜角度植入牙槽骨内,然后在种植基台上安装“拱形连桥”牙冠,这样牙冠的任何一处受力就会分解到整个种植牙体,大大增加种植牙的稳固程度。口腔条件允许的,当天种牙当天就可以戴牙冠吃东西,大大方便了半口或全口无牙患者,为患者节省了时间。而且种植牙只要定期保养和维护得



ALL-ON-4 半/全口 种植牙

只需4颗种植体当“桥墩”  
架起整副“牙桥”无需植骨。

当,可以使用一辈子。

11周年庆感恩同行

值此11周年庆典,南通专业口腔机构为真诚回报新老顾客的支持和信任,帮助更多有牙齿问题的顾客重享口福,种上持久耐用的品质牙,乐享晚年,隆重推出11周年庆感恩同行系列援助活动,现在报名即可参加。

通过本报专线报名,可领取以下多重福利——周年庆精美上门礼、来院享0元检查服务、种植大咖一对一会诊制定种植方案,并免费享受种植牙术后终身维护;更有进口种植牙首颗全免限量名额、半全口种牙特惠价等您详询。无论您是单颗缺牙、多颗缺牙,还是半口缺牙、全口缺牙,都可拨打本报07版爱牙热线进行咨询。

援助对象:单颗、多颗牙或全口牙缺失、牙槽骨萎缩者;烤瓷牙失败、活动假牙失败、种植牙失败者;凡有龅齿、牙周炎、牙龈炎等口腔问题者;长期佩戴活动假牙者。若想了解活动详情,请拨打本报07版专线进行报名咨询。 张炳奎

(更多详情请关注本报07版信息)

广告