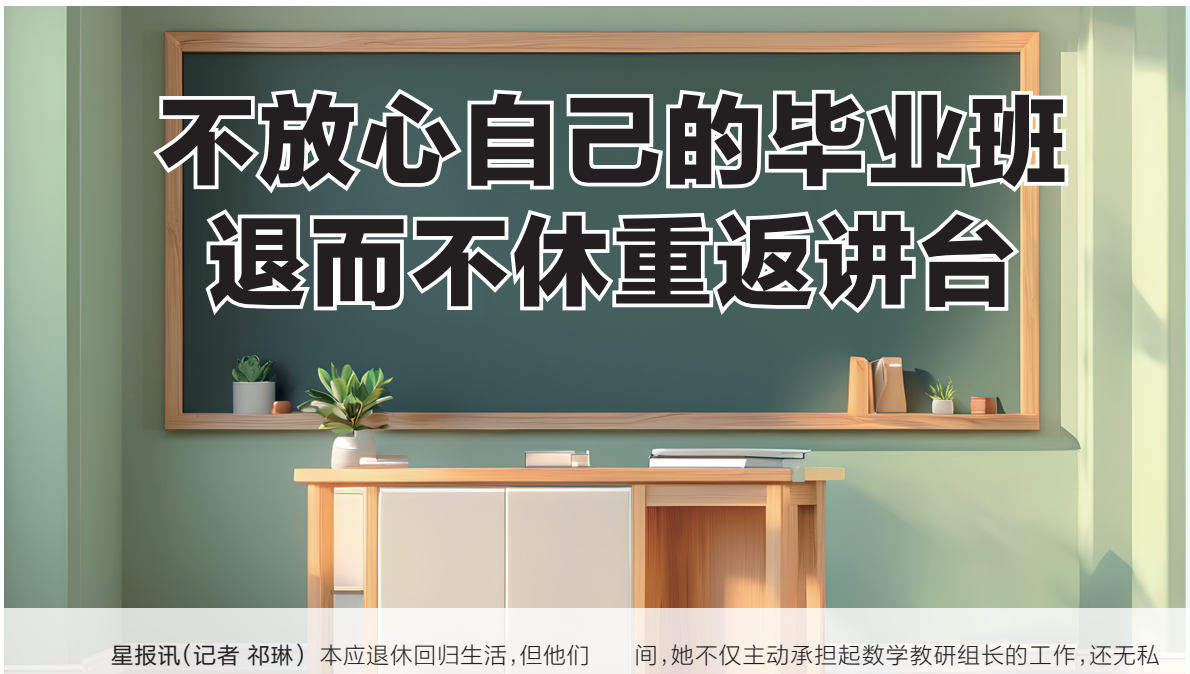
市场星报
07~08
2025年1月15日 星期三
编辑 吴笑文
组版阮 进 校对刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com



不放心自己的毕业班 退而不休重返讲台

星报讯（记者 祁琳） 本应退休回归生活，但他们退而不休，“银龄教师”响应国家号召，重返学校，继续发光发热……日前，记者从合肥市教育局了解到，《合肥市银龄教师讲课计划指导意见》印发，旨在充分利用退休教师优势资源，促进基础教育优质均衡发展，记者采访了其中几位银龄教师，《健康养老》周刊也将陆续推出他们的故事，看看他们的“银发力量”。

根据教育部门的相关要求，银龄教师为常住合肥市市域内已办理退休手续、年龄不超过65周岁的优秀退休教师（含市外退休后常住合肥市的教师）。范雯老师就是其中一员，退休前一直在合肥市师范附属小学任教，退休后又回到了学校。

自1988年参加工作进入师范附属小学以来，范雯一直承担着两个班的数学教学工作任务，其间还曾担任过学校数学兴趣小组、计算机兴趣小组的辅导员。她辅导的学生先后在各级各类竞赛中屡获佳奖。她本人的教学课例曾分别在省市级教学评比中荣获一等奖。

2007年合肥市师范附属小学整建制搬迁到滨湖，范雯老师主动请缨，来到了远离住地的滨湖。作为首批来到滨湖新区的资深老师，在滨湖新校工作期间，她不仅主动承担起数学教研组长的工作，还无私地为新教师进行了系统的培养工作。

从教至今，范雯老师一直严于律己，从不迟到早退，常年保持出满勤的工作状态。2019年合肥师范附属小学南校区投入使用，范雯老师又一次作为开拓者，来到新校区教学。在工作中她意外受伤，右手指开放性骨折，打上了石膏。可一想到一年级的新生刚刚入学，才和老师认识和熟悉，为了能让孩子们尽快适应学校，范雯老师又带着受伤的手回到了工作岗位。

2024年5月，范雯老师光荣退休了。这时她带的班级来到了六年级，一想到这时更换新教师，同学们可能不适应，耽误了他们的学习。范雯老师主动找到学校，继续带两个班数学教学任务。

走在校园里，经常有老师问范老师：“你怎么又回来教了啊？还没教够吗？”“退休了，就该多享福啊，到处走一走多幸福啊！”每当这时，范老师总是微笑着说：“我是传统师范毕业的，记得我的老师曾告诉我：要把教书育人当作自己终身的事业来做。从教这么多年，我也认定了教书育人就是我的使命，就是我的事业。既然选择了，就要把它做好，不然我会感到不安的！”



“狂炫”车厘子后中毒了？真相是营养满满，放心吃

健康提醒

临近春节，车厘子大量上市。有网友说，自己因吃了大量车厘子出现恶心、胃痛、拉肚子的症状；还有网友说，车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。车厘子还能放心吃吗？

一口气吃大量车厘子，易消化不良

近日，有网友发文称自己吃了三碗车厘子后，就出现拉肚子、呕吐的症状。浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）消化内科副主任中医师汪玲羽表示，车厘子富含纤维素，不易消化，尤其对脾胃虚弱的人，一次性吃太多，容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如果车厘子不够新鲜、霉变等，则有可能造成食用者急性肠胃炎。

车厘子性偏温，湿热体质的人也不要多吃，否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

适量吃车厘子不会铁中毒

铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示，一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时，即可出现急性铁中毒，对于一个体重60公斤的成人来说，大约是1200毫克铁。不过，车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克，要达到出现铁中毒的量，一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤，正常人不可能一次性吃这么多。

吃车厘子会导致氰化物中毒？

人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心搏徐缓、抽搐、呼吸衰竭，最终可导致死亡。比如，氰化钾的致死剂量在50~250毫克之间，这与砒霜的致死量差不多。

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷，比如桃、车厘子、杏、李子等，车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过，这些水果的果肉里是不含氰苷的。氰苷本身是无毒的，只是当植物细胞结构被破坏时，含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克，人们一般不会有意去吃车厘子核仁，因此车厘子核使人中毒的情况非常罕见。

车厘子放心吃，营养满满

车厘子的营养价值很丰富！它富含维生素C、钾、膳食纤维和抗氧化物质，尤其是富含的天然花青素，能够帮助清除体内自由基，减缓衰老过程，还能帮助降尿酸。除了这些好处，车厘子对于心脏健康也有显著的帮助。车厘子中富含的钾元素能够调节血压，帮助预防高血压，减少心血管疾病的风险。每天吃上几颗车厘子，能够增强心脏的健康。 **据《中国中医药报》**

动态快讯

去年我省完成特殊困难老年人家庭适老化改造4.5万户

星报讯（记者 祁琳） 村级养老服务站覆盖率提高到45%以上，建设社区嵌入式养老服务机构（综合体）100个……1月14日，记者从安徽省民政厅获悉，截至2024年12月底，我省建成村级养老服务站（农村幸福院）764个，超额完成年度目标任务，整体建成社区嵌入式养老服务机构（综合体）100个，特殊困难老年人家庭适老化改造4.5万户，完成既定目标任务。

在加强老年人权益保护方面，持续学习贯彻《安徽省实施〈中华人民共和国老年人权益保障法〉办法》，组织编写《养老服务综合监管工作指引》《养老机构规范化管理与标准化服务工作指引》，提升养老服务行业监管及养老机构规范化管理、标准化服务水平。组织全省养老机构开展养老机构消防安全管理培训，在全省16个市级消防救援局、116个县区级消防救援局设立分课堂，参训人员共计3102人，覆盖所有已备案养老机构。

一项新技术在我省实施 成功解决血管钙化问题

星报讯（记者 马冰璐 通讯员 马龙） 血管钙化是高血压、糖尿病等疾病的直接后果，也为相关疾病的治疗带来挑战。近日，安徽医科大学第二附属医院血管外科成功运用一项新技术，帮助一名高龄血管钙化下肢动脉硬化闭塞症患者快速恢复了行走能力。据悉，该项技术的运用在安徽省内尚属首次。

患者郭大爷今年74岁，既往患有高血压、脑梗塞。近一年，郭大爷多次出现严重的间歇性跛行，遂至安医大二附院血管外科就诊。该院“青年江淮名医”王文斌主任医师接诊后，为郭大爷完善血管造影检查发现，其右下肢大腿段股浅动脉存在长段闭塞，血管腔钙化严重。“血管钙化为治疗带来了难度，若采用传统的腔内球囊扩张及支架放置技术，长期疗效难以保证。”王文斌介绍。经过严谨细致的讨论，治疗组决定采用新一代外周血管腔内减容技术（JET-STREAM）为患者实施手术。

征得患者及家属的知情同意后，2024年12月31日，王文斌领衔的治疗组为郭大爷实施了手术。手术采取局部麻醉，术中采用国内领先的外周血管斑块旋切导管技术，成功为患者清扫了血管内的血栓、斑块和钙化等阻塞物。术后，患者即感受到下肢“脉络”畅通，下肢冰凉等症状显著缓解。手术次日，郭大爷开始自主下床行走，三天后顺利康复出院。

“随着人口老龄化的加剧，血管外科合并高血压、糖尿病、慢性肾功能不全等疾病患者增多，血管钙化与陈旧性血栓问题也愈发常见。”王文斌表示，“相较于传统腔内手术，此项新技术减少了血管内支架的植入，术后恢复更快，住院时间显著缩短，为下肢动脉硬化等疾病患者提供了更安全、高效的治疗选择。”