

最有爱心的妈妈

母乳库成立23天
她捐献了21次

爱心妈妈史女士 孔晓明 摄

23天,爱心妈妈来了21次

8月1日,南京市妇幼保健院成立了国内第二家、江苏省首家母乳库。母乳不仅仅是宝宝的食品,更是早产、重症、吸收消化不良、配方奶耐受不良、免疫功能不全、先天异常等宝宝救治过程中的必需品。南京的妈妈看到市妇幼成立母乳库的报道后,纷纷奉献爱心,踊跃捐献母乳。有位妈妈在短短的23天里,捐献了21次母乳,被医护人员称为最有爱心的妈妈。

从8月1日到8月23日,这位令人尊敬的妈妈每天11点40分准时出现在母乳库,母乳捐献总量达到了2685毫升,母乳爱心捐献证上,密密麻麻登满了捐献记录。

母乳库的护士长周满介绍,因为使用母乳的患儿是不固定的,他们没法统计这位爱心妈妈捐献的母乳究竟惠及了多少患病的宝宝。“我们见过许多救死扶伤的感人故

事,但这位史妈妈润物无声的爱心,感动着我们每个人,也感动着接受救助的患儿家庭。”周满说。

她每天饿着肚子去捐献

昨天11点40分,史妈妈又来到市妇幼11楼儿科,轻轻推开母乳库捐奶室的大门后,安静地坐在椅子上。因为和护士都已经非常熟悉,简短的问候后,她戴上吸乳器开始了捐献。结束时,已经是12点20分,每次捐奶,她都要到这个时候才能吃上饭。

史妈妈说,“看到母乳库成立的消息,我就有了捐献的想法。好在单位离市妇幼不远,走路10分钟的时间,我就每天中午一下班就赶过来,捐完再回去吃饭。我的宝宝现在8个月了,因为母乳捐献者的宝宝年龄要在10个月以下,所以我也只有两个月可以捐献了。我希望好好利用这两个月,为患病的宝宝提供更多帮助。”



8月的南京,高温不断,中午,街头地表温度甚至达到了50摄氏度。火辣辣的太阳下,一位纤弱的妈妈饿着肚子,出现在南京市妇幼保健院儿科母乳库。捐完母乳后,她又默默地离开,回到单位匆匆吃上几口饭菜,开始准备下午的工作。

通讯员 孔晓明 现代快报记者 安莹

倡议

希望有更多的
爱心妈妈加入

记者了解到,截至昨天,一共有38位爱心妈妈捐献母乳,总捐献量达到23000毫升,但这也只能缓解燃眉之急。“我们科室每年收治的早产或危重儿已超过3000人,除此之外,还有很多外地的小患者入院后,妈妈可能并不在身边,他们也极其缺乏母乳。”周满说,希望更多的爱心妈妈参与母乳捐献。

捐献地址:

南京市妇幼保健院新大楼11楼新生儿科母乳库
咨询热线:
153-8088-1130

最易惹上班族发怒的事

同事居功、不涨工资……
哪件事让你“着火”

最近,英国《每日电讯报》列出了“最易惹上班族发怒的20件事”,引发网友共鸣。白领们,看看哪条戳中了你的“怒点”?

实习生 孙倩雯 现代快报记者 王颖菲

老板和同事,最易引人发怒

电话不停响,没时间吃午饭、听见有同事说自己坏话、别人涨工资而自己却被忽略……

最近,国外媒体统计出了20件最令上班族恼火的事,这一清单顿时传遍网络,引爆网友的“着火点”。

据报道,如今的上班族,平均每人每天要发怒两次。对此,不少网友深有同感,更有人毫不客气地指出,“哪止两次,好多次火气冲到头顶,硬是给憋回去了。”

对于发怒的原因,20%的上班族认为,最易引起他们办公室“发怒”的原因是老板,而33%的人则将发怒原因归结为同事。“无论我做得多好,老板都对我视而不见,几年了都没给我涨过工资!”钟小姐气不打一处来,而她“爱拍马屁的同事”,则成为她每天上班的另一个“怒点”。

除了老板和同事,遇到态度粗鲁的客户,也难免让人“跳脚”。在一家保险机构工作的张先生无奈表

示,有位客户明明知道不能刷别人的信用卡交保费,却总这样做。“还跑到公司来闹,最后还是乖乖交现金。”尽管每次火都冲到了头顶,但张先生只能硬憋着,等到下班了,再找机会发泄。“我的‘怒路症’,没准就是这么来的。”他半开玩笑地说。

提高个人解决问题的能力

“现代生活节奏快、工作压力大,遇到一点事情,很多人就会发火,这种情况十分普遍。”南京实用心理咨询中心的心理咨询师杨宪生表示,很多行业竞争激烈,人的心理长期处于紧张焦虑状态,消极情绪没有机会释放,一点小事就有可能点燃“火种”。

“提高个人解决问题的能力是关键。”杨宪生认为,上班族应提升自己适应社会和解决矛盾的能力,注意培养和谐的人际关系。“遇事要冷静,学会主动化解工作上的不愉快,受到他人影响要委婉告知。”



链接

最易惹上班族
发怒的20件事

1. 电脑崩溃;
2. 同事居功;
3. 遇到态度粗鲁的客户;
4. 当你设法集中精力时有人说话;
5. 打印机出故障;
6. 同事借用你的办公桌,弄得乱七八糟后扬长而去;
7. 老板对你的努力工作并不赏识;
8. 总是有电话响;
9. 你的邮件未被正确理解;
10. 你听说有同事说你坏话;
11. 别人拍老板马屁;
12. 别人涨工资而你被忽略;
13. 八卦的人;
14. 好几年没有涨工资,这次又没你的份儿;
15. 工作时间内“人人网”和刷微博的人;
16. 上班时间浏览网页的人;
17. 有人不打招呼就占用你的办公桌;
18. 同事总是溜出去长时间吸烟;
19. 不整洁;
20. 没时间吃午饭。

惹争议

喝咖啡是爱“心”
还是伤“心”?

前几天,咖啡能致癌的传言因证据不足,咖啡最终被平反。但是新一轮的争议又起,咖啡是爱“心”还是伤“心”?咖啡与心血管健康是敌是友呢?东南大学附属中大医院心血管内科主治医师金虹指出,目前还没有针对中国人体质特征的调查显示,适量摄入咖啡有利于心脏健康。但是,心脏病患者,最好不要饮用含有咖啡因的饮品。

通讯员 刘敏 现代快报记者 安莹



争议

能预防心血管疾病?

美国医学会科学事务理事会和FRAMINGHAM研究机构曾宣布:一般饮用咖啡,不会促进动脉粥样硬化性心血管病发生,摄入适量咖啡因(最多500毫克)是安全的,相当于2~4杯咖啡中的含量。国内也有专家称,咖啡因能改善左心室的收缩功能和冠状动脉的血液流量,适量喝咖啡可以保护心脏,减少心血管疾病的发生。

金虹表示,这只是针对外国人的调查,对于中国人是否适用尚不可知。而且也没有研究显示,常喝咖啡的外国人患心血管疾病的概率要低于中国人。

疑问

喝咖啡心跳加快是否
正常?

20多岁的文小姐,跟大多数年轻人一样,喜欢早上喝杯咖啡提神。没事的时候,也喜欢约上朋友到咖啡店喝杯咖啡聊聊天。但是,最近咖啡让她又爱又恨。喝完咖啡后,会觉得心慌、心率加快,而且还有点亢奋,晚上会失眠。文小姐担心,这是不是心脏病病发的先兆呢?

“咖啡中含有咖啡因,咖啡因有刺激人兴奋的功能。健康的人喝完咖啡后有早搏出现,这也是正常反应,不必过度担心。”金虹解释,精神状态不同,可能反应就不一样。如果人处于兴奋状态,喝

过量饮用可致心梗?

而美国波士顿一项关于咖啡和心脏病的调查结果则显示:过量饮咖啡可能是心肌梗死的重要诱因之一,和完全不喝咖啡的人比较,一天喝1~5杯咖啡的人患心肌梗死的比例,是不喝者的1.34倍。

专家指出,对于原本有高血压、冠心病等心脏疾病的人,喝咖啡容易引起心肌缺血、心悸,严重的还会导致心绞痛。

另外,如果长时间饮用很甜的咖啡,可能会导致动脉粥样硬化,最终引发心脑血管的病变,增加心肌梗死的发病率。

了咖啡后,会变得更加神采飞扬;如果身体比较虚弱,则可能会出现早搏等情况。这主要是因为此时交感张力很高,心肌耗氧量增加,这就促使新陈代谢加快,心率加速。

每天喝多少咖啡适宜?

金医师说:“从来没有机构给出过具体建议。我个人的观点是少量饮用,可以每天1到3杯。”

专家建议,有心血管疾病的患者不适合喝咖啡等带有兴奋作用的饮料,红牛、可口可乐、咖啡都要少喝。另外,平时在咖啡的选择上,烘焙过度的咖啡不利于健康。还有,最好将伴侣换成牛奶,并且少放糖,咖啡也尽量不要太浓。

被激素

8岁女孩来月经
都是性早熟惹的祸

快报讯(通讯员 陶燕 宋焱 记者 刘峻)家住南京的小丽(化名),今年8周岁,前不久上厕所时突然下身流血。父母带她到江苏省妇幼保健院就诊,儿科主任医师张丽娜诊断后发现小丽是来例假了,进一步观察发现小丽乳腺也已经发育,乳房偏黑,身高也比同龄的孩子高。经过全面检查,确诊小丽为特

发性性早熟。

据张丽娜介绍,一般认为女孩在8岁以前出现乳房发育,在10岁以前月经初潮;男孩在9岁以前出现第二性征,并伴有体格的过早发育,称为性早熟。张丽娜说,近年来到医院就诊的性早熟的孩子越来越多,这可能与环境和食品中激素含量过多有关。

影响

1. 由于发育成熟过早,使骨骼生长期缩短,骨骼会过早闭合,影响患儿身高,导致其最终身高矮于同龄人;
2. 极易对患儿造成心理障碍,患儿虽然性发育开始成熟,但其心理成熟程度却与此不相一致,很容易造成孩子的心理障碍;
3. 会影响患儿系统性内分泌失调。

提醒

应定期带孩子到医院进行全面细致的体检,注意孩子均衡营养,多户外运动,保证足够的睡眠;尽量减少环境中的性激素影响。蜂蜜、蜂王浆、鸡胚、蚕蛹要少吃,成人补品如雪蛤、冬虫夏草、人参等避免食用;还要避免过多的光暴露,夜间关灯睡眠。