

【出行计】

# 为市民通行带来便利 缓解周边交通压力

## 临洮路跨吴淞江大桥正式通车



临洮路跨吴淞江大桥于7月9日通车，大桥北起金沙江西路临洮路路口，大桥跨越嘉定与长宁区界后，对接南部连接长宁与闵行的绥宁路，最终接驳闵行区北翟路，总长

668米。道路桥梁设计为双向4车道，设计车速为每小时40公里。桥梁的开放为往返市民的出行带来了很大的便利。

据了解，在大桥通车前，市民驾

车从金沙江西路临洮路路口附近，前往长宁西区需要从S20外环高速公路或者华江公路绕行，用时约15至20分钟，如遇早晚高峰，用时还将增加。而大桥通车后，市民可从

大桥通行，沿着绥宁路一路向南，随后前往长宁西区，通行时间大大减少，出行效率也进一步提升。

“从临洮路跨吴淞江大桥开到北翟路绥宁路路口，只需4分钟左右。”在乘坐出租车从金沙江西路临洮路路口前往淞虹路地铁站的路上，出租车司机告诉记者，大桥通车后比以前方便多了，不少需要往返

于三个区的市民，也开始选择从这里通行。

除了方便机动车通行外，临洮路跨吴淞江大桥设置的非机动车道和人行通道，也为步行和骑车的市民提供了便捷的通行。现场，记者就看到了包括快递员、外卖员、通勤市民等，纷纷从大桥上骑行而过。

(上海长宁)



【同仁大讲堂】

# 想要有一个健康的胃

## 幽门螺旋杆菌检测很必要

幽门螺旋杆菌(Helicobacter pylori, 简称HP),是消化道疾病的重要致病因子,尤其是慢性胃炎、萎缩性胃炎、消化性溃疡和十二指肠溃疡,还与胃癌及胃粘膜相关性淋巴瘤的发病相关。1994年世界卫生组织国际癌症中心(IARC)将幽门螺旋杆菌列入第一类致癌因子。因此,临床上对幽门螺旋杆菌进行高效而精准地检测显得尤为重要。

幽门螺旋杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,生存能力极强,能够在胃的强酸性环境中生存,是目前所知能在胃幽门部位生存的唯一微生物。研究显示,幽门螺旋杆菌感染与67%至80%的胃溃疡和

95%的十二指肠溃疡有关,且占所有胃癌危险因素75%左右。所以,及时、尽早发现幽门螺旋杆菌感染,是进行正规的“三联”除菌治疗的前提。根除幽门螺旋杆菌感染可以明显降低无癌前病变的个体发生胃癌的概率,并可以有效预防包括胃癌在内的消化道病变。

随着人民生活水平和健康意识的不断提高,幽门螺旋杆菌检测已是消化道疾病的必备检测项目。检测幽门螺旋杆菌感染的手段有多种,主要有胃粘膜活检、呼气试验、血清学检测、唾液测试板检测等等,尤其以前两者在临床应用最为广泛。其中,对胃粘膜活检组织进行幽门螺旋杆菌检测的方法又

有多种,如苏木素-伊红(简称HE)染色、免疫组织化学(简称IHC)染色、姬姆萨染色、美蓝染色、银染(简称WS染色)等。有学者对胃粘膜活检和呼气试验进行了专门的临床研究,发现对胃粘膜活检组织行IHC染色具有更高的敏感性和特异性,染色结果准确可靠,判断直观清晰,可用于综合诊断幽门螺旋杆菌胃炎。

### 【预防小贴士】

多项国内外权威指南明确指出,幽门螺旋杆菌是我国胃癌的主要病因,根除幽门螺旋杆菌可有效预防胃癌,所以幽门螺旋杆菌感染是胃癌发生一项重要而可控的危

险因素。因此,预防和根除幽门螺旋杆菌是预防胃癌的第一关键。

幽门螺旋杆菌的预防主要靠阻断常见的传播途径,一是口口传播,二是粪口传播。需要大家在平时的生活中时刻注意饮食卫生与个人卫生,养成良好的习惯。饭前便后要勤洗手,生吃的瓜果蔬菜尽量要清洗干净,建议分餐制饮食,使用公共碗筷,避免交叉感染,若家中有婴幼儿,不建议口嚼食物后喂食。当然,即使不小心感染了幽门螺旋杆菌,我们也不必过于惊慌,只要进行规范地检测和规范的治疗,相信定能还您一个健康的胃。

(同仁医院)

【招聘信息】

### 上海肇亿餐饮管理有限公司

岗位:门店服务员

要求:高中学历,18至28周岁,做六休一

月薪:6000至7000

### 上海东藏文化传播有限公司

岗位:新媒体文案策划

要求:大专,25至35周岁,做五休二

月薪:8000至12000

岗位:招聘专员/助理

要求:大专,23至28周岁,做五休二

月薪:6000至9000

岗位:培训师

要求:大专,23至30周岁,做五休二

月薪:7000至10000

岗位:商拓客服助理

要求:大专,20至25周岁,做五休二

月薪:5000至6000

岗位:薪资专员

要求:大专,25至30周岁,做五休二

月薪:5000至6000

### 上海金拱门食品有限公司

岗位:全职服务员

要求:初中,18至45周岁,做六休一

月薪:3800至4500

岗位:全职咖啡师

要求:初中,18至45周岁,做六休一

月薪:4000至4600

### 上海泰趣国际旅行社有限公司

岗位:旅游客服

要求:初中,18至45周岁,做五休二

月薪:4500至6000

联系人:杨老师

联系电话:52160606-2007

【食药坊】

# 烈日当头三伏天 食欲不振哪能办

## 5款“消暑粥”总有一碗合胃口

俗话说“暑天无病三分虚”。最难熬的三伏天已经到了,气温节节攀升,食欲不振、乏力、肠胃不适等问题也接踵而至。此时喝点粥,

既有助于滋补肠胃,又可以补水解暑。粥具有温、软、淡、香、黏等特点,在正常饮食中不时喝点粥,还能收获4个好处。

一是有益肠胃,如果吃得太油腻,自觉食欲不振,喝两餐粥,就能让胃肠休息一下,特别是发生肠道感染、腹泻时,最好喝点粥;二是营养均衡,《中国居民膳食指南》建议,每人每天应吃够12种食物。粥可以帮助人们实现主食多样化;三是补充水分,粥的含水量通常达90%,粥里的水和淀粉结合,通过消化道的速度较慢,在人体留存的时间较长,比单独喝水让人感到更加滋润;四是控制体重,100克大米饭所含能量超过100千卡,而100克稠粥只有30千卡左右。高温天里喝以下5款粥,有意想不到的养生效果。



### 莲子百合粥

功效:健脾润肺

莲子有健脾补肾、清心安神的功效,百合润肺止咳。此粥有助缓解消化不良、食欲不振等不适。

### 丝瓜粳米粥

功效:清热化湿

丝瓜味甘性凉,可解暑除烦,清热化痰。身热烦渴、痰喘咳嗽的人,可多吃一些。

### 荷叶莲藕粥

功效:促进食欲

莲藕味甘多液,可增进食欲;荷叶性凉,它独特的清香有助消暑利湿。此粥具有缓解暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等功效。

(长宁食药安办)

### 瓜皮绿豆粥

功效:消暑利尿

西瓜皮有助利尿,还能清热解暑。绿豆是养脾胃的良品,可以帮助防暑、利尿、消肿。

### 薏米红豆粥

功效:祛湿消肿

从现代营养学的角度看,薏米富含有助利尿的钾,非常适合易水肿的人。体内湿气大的人也可以常吃,但体质虚寒者和孕妇不宜长期食用。

## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言留言,将您发现的问题发给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年8月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外一位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并荣获纪念品一份。

2021年6月优秀“啄木鸟”:张兰

曹百虹、严志明、刘睿、徐丁昕、邹荣良、路永敏、孙清山、周

楠承

2021年6月最佳“啄木鸟”:朱建川

