



心脑血管疾病患者：
低脂低盐，饮食有节

“许多心脑血管疾病患者平时在饮食方面都比较注意，可在节日里却放松了警惕，在不知不觉中已经摄入了超量的胆固醇和盐，如食用过量的动物肝脏、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、酱油、味精等。”杨华提醒，冠心病患者节日期间的饮食应坚持清淡，少油少盐。暴饮暴食往往是冠心病发作的诱因，参加宴请时也要注意节制，保

新春佳节——

慢性病患者要防“节日病”

即将到来的新春佳节是人们阖家团圆、走亲访友的好日子，在一起聚餐的机会增多，可随之而来的就是跟饮食有关的健康问题，尤其是患有慢性病的朋友，安州区人民医院营养科主任、中级营养师杨华提醒：节假日应注意均衡饮食，否则容易加重病情并导致不良后果。

就是饱餐后，胃肠道因要消化食物而需血、需氧增加，体内血液流向胃肠道而减少了冠状动脉的血供，这对于血管腔原本已经狭窄的冠心病患者来说，无疑是雪上加霜。聚餐时往往气氛热烈，情绪高涨，这也无疑增加了血管压力，增加了高血压、脑出血的风险。

因此对于心脏病、高血压患者，饮食方面要特别注意：食物应以低脂、低盐、清淡为主，切忌贪吃油腻食物或暴饮暴食，并且要注意保持情绪平稳。

消化系统疾病患者：
饥饱有度，饮食卫生

“暴饮暴食、进食过饱可导致急性胃炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发

代谢性疾病患者：
控制量，饮食多样

“对于糖尿病、痛风等代谢性疾病患者来说，饮食是所有治疗的基础，在饮食中控制食物的摄入量和正确选择食物又是第一要素。”杨华提醒，在节假日里，因为食量增多和食物选择不当往往会加重病情。糖尿病患者应该控制每日所有摄入食物提供的总热量，食物选择多样化，谷类是基础，限制脂肪摄入量，适量选择优质蛋白质，减少或禁忌单糖及双糖的食物。增加高纤维膳食，减少摄入腌制食品、香肠、火腿等高钠食物，坚持少吃多餐，定时定量定餐。多饮水，限制饮酒。痛风饮食营养治疗总原则是‘三低一高’，即低嘌呤饮食、减轻体重、低盐低脂膳食和大量饮水。（杨华）



冬季，对于宝宝来说，又到了腹泻的高发期。宝宝腹泻的同时还会伴随发烧、呕吐等症状，绵阳四〇四医院儿科主治医师胡宾告诉各位宝妈们遇到这种情况该怎么做。

- 1.如果宝宝腹泻比较严重，甚至出现脱水，应该马上去医院，必要时应住院或输液治疗。
- 2.宝宝腹泻期间不要严格禁食，可适当减少喂奶次数，喂些盐水，从而减轻宝宝胃肠道负担。
- 3.宝宝恢复饮食时，可喂米汤或稀释的牛奶，应循序渐进，逐步恢复到正常饮食。
- 4.宝宝在腹泻期间应注意多休息，避免去托儿所和其他公共场所，以免交叉传染。
- 5.腹泻宝宝要保持清洁卫生，避免继发感染。小宝宝也需要经常洗手，防止“病从口入”。

腹泻时尽量不要给宝宝吃这些——

不能吃导致腹胀的食物。宝宝腹泻的时候，要避免吃黄豆、豆腐、豆浆、绿豆、赤豆等会使肠内胀气、使腹泻加重的食物。另外过多的牛奶也会使肠胀气，可减少摄入量。

不能吃含有长纤维的食物。长纤维食物容易加重腹泻时宝宝的肠胃负担，例如水果中的西瓜、生菜、柚子、广柑，还有蔬菜中的青菜、菠菜等含有纤维素较多，会加速肠蠕动，加重腹泻。

不能吃多糖的食物。糖果、巧克力、甜点等含糖量较高的食物，在肠内会引起发酵而加重胀气。

不能吃高蛋白、高脂的食物。要避免吃一些高蛋白的食物如鸡蛋、鸭蛋、肉沫等含有较高的蛋白质，这些食物在肠功能已紊乱的肠道内易发酵腐败，加重腹泻。

不能吃刺激性食物、油腻的食物。辣椒、芥末、胡椒、大蒜等刺激性强的食物刺激消化道黏膜，容易引起腹泻或消化道炎症，更不利于消化道功能的恢复。过于油腻的食物会增加胃的负担，也会因为消化不良而引起腹泻，也就是典型的脂肪泻。

宝宝腹泻时的护理要点——

补水：补水是处理宝宝腹泻最关键的一件事。如果宝宝腹泻频繁，还需要补充电解质水。由于电解质水都是水果口味的，口感比较好，所以宝宝的接受度普遍高。

丰富饮食：添加辅食后的宝宝，即使腹泻了，只要没影响胃口，建议正常喂养。美国儿科协会指出，营养丰富的饮食，包括蛋白质、主食和蔬菜，可以缩短腹泻痊愈的时间。因为宝宝补充的营养素可以帮助对抗体内的感染。

补充酸奶：酸奶中含有乳酸杆菌，能抑制肠内的有害细菌，对宝宝的肠胃有益。选购酸奶一定要看配料表，不能有添加剂、防腐剂，不要有糖、蜂蜜，一定要含有活性菌。换言之，一些所谓常温酸奶是没有效果的。



健康提示

市民·生活

路边停车遭遇的那些尴尬事之一

商家“占位” 车主奈何

编者按：停车难，难停车。私家车越来越多，停车位却很有限。在停车矛盾日益突出的今天，路边临时占道停车位或无故被商家占用，或是僵尸车占位不移，或是爱车放路边被剐蹭，当车主遭遇这些尴尬，该怎么办？找谁来为自己维权？今日起，本报推出“路边停车遭遇的那些尴尬事”系列报道，敬请关注。

路走了一圈发现有多处路边停车位被商家私自占据。这些车位上或是停放电瓶车，或是放置一把椅子，或是摆放几个写有“禁止停车”的路锥，以此让别的车主无法停车。

而在一家火锅店前，虽然未明确标有路边停车位，但店家却将门前人行道全部占用为自家停车位，并专门为此做了两块提示牌，此举竟逼着过往市民要绕道马路而行，既侵占了公共资源，还对市民出行造成严重的安全威胁。

车主 为避免纠纷
大都息事宁人

□ 本报记者 李春梅 任露潇 文/图

昨(2)日，记者在城区内多条街道走访时看到，个别商家私自将路边的停车位“圈占”，致使不少车主无法停放车辆。对此，不少车主都颇有意见，认为商家把公共停车位据为己用，实在有“圈地经营”之嫌。然而商家却回应称“圈占”停车位是因为做生意需要。

现象 路边车位被占
人行道也不放过

昨日下午，记者来到南河坝体运村路，沿该



商家霸占车位

商家 没有车位
影响自家生意

“现在谁不知道能提供车位的商家生意会好过没车位的商家！”采访中，一名从事汽车维修的商家告诉记者：“如果不是靠着店外的这两个停车位，根本就没有地方能为顾客修理车辆，更不要说做生意了。”而另一名餐饮店的工作人员也说：“虽然这些路边停车位都是公共停车位，但它被划到饭店门前，很多不是来吃饭的车主都将车停在此处，有的一停就是一天，尤其是中午、晚上客流高峰期，很多顾客没地方停车，就会选择其他饭店，十分影响生意。无奈之下才想出设禁停牌占车位的办法，以保障就餐顾客有地方停车”。

交警 圈占道路停车位
涉嫌违法

市公安交警支队勤务大队副大队长李波对商家“圈占”路边停车位，作出了具体解析：人行道上划分的停车位，如银行、宾馆或某些餐厅门口的停车位，由商家向城管部门申请占道经营权，缴纳一定占道费用后供其为客户自主使用。而人行道下的路边停车位，则属于公共停车位，任何人不得无故私自占用。

按照《中华人民共和国道路交通安全法》第131条规定：未经许可，任何单位和个人不得占用道路从事非交通活动。因此，商家或单位圈占道路停车位是一种违法行为，市民可以向市城市停车公司投诉或向公安交通管理部门举报。

格，3月25日前完成消防工程验收并合格。”承诺“3月31日前交房，若不能按上述公示完成相关事项，由此造成的后果，由公司承担法律责任。”

御营广场购房者该如何维护自己的合法权益？记者采访了涪城区住建局有关负责人。这位负责人介绍，御营广场开发商取得预售许可证当时是达到相关条件的。开发中，开发商将资金挪作他项投资所用，而投资又失败，现在无法按照合同交房，主要是资金链断裂了。资金链断裂后，涪城区住建局经多方协调，解冻了开发商部分在建房产，以帮助开发商继续进行该楼盘建设。如开发商仍不能如约实现交房承诺，建议购房者通过司法途径来解决，推动开发商走向破产重组，让新的开发商来完善后续工程。购房者可以向涪城区住建局或者南山街道办申请法律援助，两部门均可提供免费的法律援助。

购房者：御营广场延迟交房该咋办？

涪城区住建局：通过司法途径依法维权，可提供法律援助

民情热线
2268888 18981112366

本报讯(记者 陈荣)“我们购买的御营广场写字楼，开发商绵阳市御龙实业有限公司本该2016年6月30日前交房，但现在已经延迟一年半了还未交房，楼盘最近也不见施工，

我们不知道该如何维护自己的合法权益？”近日，御营广场多位购房者打进本报新闻热线2268888反映情况。

2017年12月26日，记者赶到现场时，御营广场部分购房者代表正在和开发商绵阳市御龙实业有限公司负责人陈德根就施工和交房事宜当面沟通。购房者贺先生介绍，开发商在10月16日作出公示，称“根据公司现阶段资金状况和

预计工程进度”，承诺“公司计划在2018年3月底交房，工程详细进度计划10月底完善并公示。”但等到现在，既没有等来详细施工进度度的公示，也不见施工，于是再次找到开发商，要求对这一“公示”给一个说法。当日，购房者和开发商沟通后，开发商再次作出一份“公示”，表示“2018年1月底完成除消防和强电外的工程验收并合格，3月10日前完成强电工程验收并合

自主创业

大学生蒋柏林引进果树新品种

本报讯(记者 李桥臻)“我希望我们的2018年更加美好，扩大农场规模，落实扩大反承包制，引进果树新品种试种，为消费者提供更安全美味的水果，为贫困户谋求一条新出路，为我的小家挣得更多的钞票。”三台县乐安镇金家村蒋柏林家庭农场，蒋柏林夫妇抱着出生不久的儿子憧憬着新年新愿景。

4年前，蒋柏林回乡创办家庭农场，发展葡萄、草莓等水果产业，科班出身、经验丰富的蒋柏林把家庭农场办得风生水起。通过无公害栽培技术，坚持科学种植、生态施肥，实现了葡萄的无公害，吸引了大量游客前来采摘，带动了乡村休闲游的发展，同时使同村、周边村的16户贫困户实现了就业。目前，蒋柏林已发展100余亩不同品种的葡萄，包括夏黑、巨峰、维多利亚、红巴拉多等6个品种，2017年葡萄总产量21.5万斤，产值80万元左右。

2018年，蒋柏林准备申请绿色农产品认证，在农场搭建农产品追溯系统，将系统放入微信，供消费者监督葡萄种植全过程。同时，对已经建成的葡萄园，将用工承包给贫困户，对其实行奖励制度，提高他们种植的积极性和主动性。

滥伐林木

村民获罪并罚款2000元

本报讯(记者 苏东华)记者1月1日获悉，衡某在盐亭县折弓乡某村村民崔某的自留坡上砍伐柏树228株后，因涉嫌滥伐林木罪，被当地森林公安局取保候审。盐亭县人民法院日前公开审理了这起无证伐木案，并以滥伐林木罪判处被告人衡某有期徒刑8个月，缓刑1年，并处罚金人民币2000元；同时衡某退缴违法所得840元。

2017年3月18日至19日，被告人衡某为修建自己在金孔镇衡家村开设的养鸡场，在未办理《四川省林木砍伐许可证》的情况下，雇请工人在折弓乡某村村民崔某自留坡上砍伐柏树228株。衡某还雇佣胥某的拖拉机将树拉往养鸡场，并将用不上的弯头树往金孔桂花丝厂木材加工厂销售，该木材加工厂以300元/吨的价格收购。

盐亭县人民法院审理后认为，被告人衡某违反森林管理法规，未经办理林木采伐许可证，滥伐林木蓄积为20.772立方米的柏树228株，数量较大，其行为已构成滥伐林木罪。被告人衡某认罪态度较好，且已退缴违法所得840元，该法院决定对其从轻处罚并适用缓刑。

审理本案法官冯健向记者介绍，根据我国森林法和森林法实施细则等规定，我国实行林木的所有权、使用权和采伐权相分离制度。采伐林木必须申请采伐许可证，按许可证的规定进行采伐。不能因对林木拥有所有权、使用权而不经有关部门批准随意采伐，或者虽领取采伐许可证，但违背采伐证所规定的地点、数量、树种、方式任意采伐。否则，达到相关规定标准，即构成滥伐林木罪。