

# 醉酒很常见，醉茶为哪般？

我们都知道喝茶有提神清脑的作用。但你敢相信吗，茶喝多了不仅可能睡不着觉，还可能醉茶，甚至除了酒醉茶醉以外，就连吃饭喝水也可能“醉”。

茶叶之所以能让人醉，关键角色就是其中含有的茶碱和咖啡因等物质，它们就像能给神经中枢“打鸡血”的兴奋剂，能让大脑神经更加兴奋，还能促进心脏机能亢进。

如果人体在短时间内摄入过多上述物质，就会促进内源性肾上腺素和去甲肾

上腺素等激素的释放，平滑肌的张力随之降低，失去了肌肉支撑的呼吸道就像是充了气的气球，产生呼吸道扩张作用。因此茶碱类药物经常被运用于呼吸系统障碍等疾病的临床治疗中，但必须在医生指导下服用，切忌过量使用。

接连几杯浓茶下肚，你可能会突然感到呼吸急促、血液循环加速、头昏，甚至像醉酒一样东倒西歪。如果出现上述现象，那你很可能就是出现茶醉啦，由于过量茶碱会让你体内的酶活性出现异常，接下来几天，你的代谢和生物钟可能会发生紊乱，并且可能出现肠胃不适的症状。

此外，茶叶中还含有较多的氟，氟这种物质如果在人体内积累过多不仅可能导致慢性中毒，还可能带来牙齿变色和关

节疼痛无力，严重时可能导致肢体瘫痪。按照科学家对成年人所建议的每天摄入茶碱和咖啡因不超过0.65g的上限，我们每天最多只能喝3-5杯茶水或咖啡。

除了控制好饮用量以外，还应该尽量选择相对清淡的茶水种类，烈酒伤身，浓茶也是一样。尽量不要喝茶，否则再犯肠胃炎可就太冤了。本身患有神经衰弱、甲亢、心脏和肠胃疾病的朋友就更不要过多饮用茶水了。

不仅酒能醉人，茶、咖啡、水、饭和油等东西也都能醉人，甚至危险程度不亚于醉酒。所以，良好的饮食和生活习惯才是健康养生的王道！

(来源 科普中国)



## 2021年我市高新技术企业数量同比增长43.8%

本报讯(通讯员 张凡)近日，从全国高新技术企业认定管理工作领导小组办公室获悉，2021年安康市净增高新技术企业28家，同比增长43.8%。截至目前，全市高新技术企业总数达92家，我市高新技术企业企业发展实现新突破。

2021年，我市把高新技术企业培育作为做好“六保”“六稳”工作重要抓手，实施企业创新主体培育工



程，建立高新技术企业培育库，加强对入库企业的指导和支持，积极引导企业加大研发投入、强化知识产权保护、加快科技成果转化、规范企业运行管理，促进入库企业成长为高新技术企业；推动认定服务便利化，实现网络申报、审查、评审和备案等线上服务，实现“常年受理、无纸申报、网络评审、系统管理”，切实减轻企业申报负担，申报效率提高30%以上；发挥政策激励效应。制定出台《安康市创新驱动引领高质量发展若干政策措施》，对新获批的高新技术企业瞪羚企业给予20万元资金奖励。对纳

入科创板培育库及其他拟进入资本市场的企业，在土地供给、规划手续办理等方面给予政策倾斜，建立“绿色通道”。

同时，强化高新技术企业政策宣传。组织召开2021年全市高新技术企业认定培训暨税收政策宣讲会，大力宣传高新技术企业相关政策，大幅提高了本土企业申报高企的积极性和主动性。深化部门包抓重点科技型企业机制，推动一对一捆绑帮扶，一对一摸清底数，一对一帮助辅导，实现了对高新技术企业政策的精准解读和靶向服务。

### 热点



## 小学生用剪纸作品向医护人员致敬

本报讯(通讯员 乐晓彦 郑欢)为支持西安抗疫，近日，岚皋县佐龙小学学生创作30幅细致剪纸作品表达心声，向抗疫逆行的医护人员和志愿者致敬。

剪纸作品以“童心向党，共同抗疫”为主题，采用史实和传统美术相结合的方式，运用绘画、细纹

刻纸等造型艺术，将“逆行者”“万众一心”“待到春暖花开时”“临危受命”等一幅幅作品生动展示，把抗疫一线工作人员奔赴前线、病患抢救、样本采集、服务保障等不分昼夜工作形象刻画入木三分，再现了医护人员与志愿者的责任与担当。

学生杨亚梦说：“医护人员和志愿者们迎难而上、不怕牺牲的精神让我感动，是他们默默守护了一方平安，虽然我们不能在抗疫一线，但我们共同抗疫的信心和决定一直与他们同在。祝愿他们早日战胜疫情，平安归来！”

## 汉阴县教体科技局获评“德润安康”优秀教体局

本报讯(通讯员 林爱铭)近日，从《安康市教体局关于2020年“德润安康”优秀单位和个人评选奖励结果的通知》中获悉，汉阴县教体科技局被评为“德润安康”优秀教体局，这是安康市唯一一个教体科技局获得该项荣誉。同时汉阴县凤台小学校长曹雅被评为“德润安康”好校长，王丽娜

等4人被评为“德润安康”好班主任，陈珠芳等4人被评为“德润安康”好教师，李远巧等16人被评为“德润安康”好学生，《陕西省汉阴县创新推进中小学思政建设》《333德育作业》2个案例被评为“德润安康”优秀成果。

近年来，汉阴县认真贯彻落实

省、市教育大会精神和教育部《中小学德育工作指南》，坚持“立德树人、五育并举、德育为先”的工作原则，大胆探索推进中小学德育工作，通过改革德育工作体制机制、创新工作方法、拓展德育内涵，进一步提高中小学德育工作的针对性和实效性，全面提升广大中小学生学习思想道德素质。

## “双减”，让山区教育换新颜

通讯员 张存良

“双减”政策实施后，家住桑巴大山深处的白河县宋家镇歌风完小的孩子们也享受和沐浴到了“双减”政策的春风。学校在面临校建占用操场的情况下，合理挖掘教师特长，创新设立“一写、二读、三讲、四乒乓”4个兴趣社团，为学生们创造欢快多彩的课后服务。

### 写好中国字，练好硬笔书法

叮叮叮……一节书法课后，同学们还在讨论着课上老师讲述的书写笔法要点，边说还在纸上比画着、书写着，还有的同学说目前学的是硬笔书法，等学习掌握之后还想学习毛笔字书写，边说还憧憬着自己书写毛笔字的样子。写好中国字，练好正楷字，写好硬笔书法，是当代小学生必备的专业技能，该校精心组织有硬笔书法造诣的专业教师，设立硬笔书法书写社团，教授学生学习硬笔书法，以硬笔书法为着力点，

着重提升学生书写能力。

### 读好课外书，提高朗读能力

听！朗朗读书声是阅读社团的音符，学校结合国家4项专题政策及实际情况，开设阅读社团，旨在提升学生普通话水平，提高学生阅读能力，增强学生思维能力；学生在阅读后及时分享所思所悟所得，意在让学生会动脑思考、能开口讲话、敢开口讲话，用沟通打破山里孩子的含蓄和羞涩，用分享拉近与城市孩子的差距，用口才展现新时代小学生别样的精神风貌。

### 讲好作业题，筑牢基础知识

“双减”下的学习是减压的学习，但减压不减质，减压要提质，才是真正意义的“双减”，因此学校在保障学生多彩的社团活动下进行作业辅导，用此来保证学生的学习效

果和学习质量，从而杜绝作业回家，减少培训压力和家长辅导负担，保障学生睡眠时间；充分解放小学生的天性，让学生在玩中学，在学中玩，让寓教于乐的模式在后山学生的身上发光发热，让轻松的学习氛围、愉快的学习方式、无压的笑容绽放在每个学生的脸庞。

### 打好乒乓球，强健学生体魄

看！一个漂亮的回旋球落案，同学们发出欢呼的声音，这是乒乓球社团的学生们，他们正在练习回旋球。老师们从发球、挥拍、落拍、回旋等方面教授回旋球技巧，同学们都在仔细地听着、练习着。在社团所举行的主题交流活动，实现联盟内发展共赢，及时协调，合理利用现有资源设立乒乓球社团，进行体质锻炼，让祖国的花朵、未来的接班人不仅有扎实的理论知识，更拥有强健的体魄。

## 超声监测排卵，你了解多少？

安康市妇幼保健院 张亮

临床上发现，很多不孕症的原因多是因卵巢不排卵。排卵障碍是很多女性朋友会遇到的尴尬，严重影响了女性的生育能力，是女性不孕症的主要原因之一，约占25-30%。因此，对于想要孩子，却屡屡不成功或者已经确诊不孕症的夫妻，监测女方有无排卵是首先要做的事。

监测排卵的方法有基础体温监测、排卵试纸监测和超声监测，其中腔内超声监测排卵是最准确的方法。通常来说，有排卵的正常女性，一般每月发育一枚优势卵泡，并排出一枚成熟的卵细胞。因此，采用合理的方案进行卵泡监测尤为重要。

卵泡监测的一般方案为：对于月经周期28-30天的女性，优势卵泡从

月经周期的第6-8天开始发育，您可以在月经周期第10天左右初次监测之后根据优势卵泡的大小来决定下一次的监测时间，通常每个周期超声监测的时间为3-4次，具体时间为：最大的卵泡直径小于10mm时，下次监测时间间隔为6-7天；优势卵泡直径10-12mm，下次监测的时间间隔为3-4天；优势卵泡直径13-15mm，下次监测的时间间隔为2-3天；当优势卵泡直径16mm以上时，下次监测时间间隔为1-2天；自然周期基础体温上升后超声监测卵泡消失或塌陷，表明已经排卵。促排卵周期，在卵泡直径大于18-20mm时，表明卵泡已经成熟，可以注射HCG，48小时后观察是否排卵。

卵泡监测的个体化方案为：月经周期不规则的患者，应该根据月经周期的长短，适当调整初次监测的时间，月经周期较长者适当推后，月经周期较短者适当提前。根据以往卵泡发育的速度，相应地调整本次监测的时间间隔；对于以往优势卵泡提早排卵的患者，当卵泡发育至14mm以上，就应增加监测频次。当优势卵泡发育成熟至直径18-23mm，自然周期可以自测基础体温，升高大于0.5℃(大约36.7℃以上)后复查B超，观察是否已经发生排卵。如果到周期的第20-25天左右，仍然没有观察到优势卵泡，可以视为无排卵周期，需咨询医生明确进一步的处理。

## 市人民医院顺利启动“PCCM 咳喘药学服务门诊”

本报讯(通讯员 李玉秀)为进一步推动呼吸学科的发展，发挥药学服务在呼吸系统疾病诊疗中的重要作用，1月12日，安康市人民医院顺利启动“PCCM 咳喘药学服务门诊”项目。

在启动仪式上，药学部主任周宏

刚对“PCCM 咳喘药学服务门诊”项目进行了介绍，项目负责人李玉秀对“PCCM 咳喘药学服务门诊”2021认证标准进行详细解读。

据了解，该项目作为首个将药学科与临床学科有机融合的项目，将在共同推动医院特色慢性气道疾病

管理模式的发展、成长和规范中起重要作用。医院各科室将积极响应配合，进一步提升呼吸学科规范化体系建设与能力，发挥药学服务在呼吸系统疾病诊疗中的重要作用，保证患者用药安全、促进合理用药。

## 报销近了，看病快了！

通讯员 陈延安

腊八这天，家住岚皋县大道河镇月池台村集中搬迁安置点的居民曾照满，特地熬了一锅八宝粥，外加一大盘腊瘦肉，送给镇中心卫生院这段时间坚持疫情防控和给患者结算在外就医垫付资金报销费用的同志。

今年53岁的曾照满，这些年因为腿病和眼疾没少在外省市看过病，但因病起突然，来不及在老家开转诊单。按照规定，医药费用都是自己先垫付，出院后再带上各种证件资料到县政务服务中心医保窗口报销。

大道河镇距县城50公里，中间隔着汉江，没有桥。曾照满告诉记者，以前去县上报销医药费，都是先走路到江边，然后乘船、打车、坐出租，等事情办完已是中午了，赶回来就下午了，还最怕缺啥手续，那可真叫一个抓狂。

2021年，这一难题得到妥善解决。县医保局将患者在市外就医垫付资金报销业务从县下沉到镇，由各镇中心卫生院承接，大大缩短了群众办事的距离。

大道河镇中心卫生院就在曾照满家门口。2021年4月，他在西安市第四医院接受右视网膜分支静脉疏通手术垫付资金

6225元，回到家就报销了4318元。“就是差啥手续，马上回去拿就是！”谈起这，曾照满很是高兴。

除了报销“近”了，岚皋还致力于让群众看病“快”了。

2021年5月以来，岚皋县医保局牵头，在县医院建起全县首个慢病诊疗一站式服务“直诊点”，分流就诊患者，零费用挂号，纾解慢病患者的“难点”和“堵点”。

“虽然我们医院已经开发了小程序，患者可以在手机上挂号、缴费，不用排队，但是，对于相当一部分老年患者来说，仍然是个问题。一是很多老年人不会或不很熟练使用智能手机和微信小程序，子女又大多在外务工，平时只能一个人来一个人去；二是慢性病患者主要以复查和续药为主，一般诊断时间比较长，跟其他患者一起等候感觉上有些麻烦。”岚皋县医院党委书记祝恒阳介绍道。

据统计，2021年，岚皋县医院“直诊点”累计接诊慢病患者1万余人次，累计免除挂号费5万元，患者平均就诊时间从以前30分钟缩短到现在的10分钟。

### 关注

## 安康9万毫升血液支援西安共战“疫”

本报讯(通讯员 屈闯)1月14日下午，安康市中心血站支援西安市的9万毫升红细胞顺利出发，在血液安全抵达省血液中心后，将被用于西安市医疗机构临床救治。自2021年12月31日送出第一批机采血小板后，我市已累计支援西安市机采血小板192个治疗量、病毒灭活血浆8万毫升。

为保证我市及西安市的临床用

血供应安全，安康市中心血站多措并举，加强招募力度及献血预约频次，通过媒体广泛动员，并向全市人民发出献血倡议，各爱心团体单位迅速响应号召，主动联系血站开展应急献血活动。爱心人士更是踊跃报名捐献机采血小板，大家不约而同地放下手中的事，把危重患者的需求放在了第一位，在我市冬季血液紧缺的情况下，义无反顾地伸出

手臂捐献血液，把颗颗爱心汇集成一股强有力的暖流，越过秦岭，吹向古城，把三秦儿女的心紧紧地聚拢在一起。



## 市中医院“我为群众办实事”见行见效

本报讯(通讯员 王超)在开展党史学习教育中，市中医院结合工作实际，确定了10项任务清单，由班子成员带头包抓，落实责任科室，明确完成时限，截至2021年12月底，10项任务清单全部如期完成，见行见效。

开展健康知识普及活动42场次，先后派出医护人员74人，接受健康教育群众5000余人；先后赴镇村及社区开展义诊宣传活动21次，派出医护人员220余人，接待义诊咨询群众4000余人，免费为群众测血压、血糖3700余人，免费发放药品1.5万元；进一步提升区域检验、区域病理、心电图、区域影像及远程医疗中心能力建设，畅通基层医疗技术“梗阻”，全年区域检验中心接收外送检测项目1224例，区域病理诊断中心开展远程及外送检测4622例，心电图中心会诊14737人次，区

域影像中心会诊2.49万例，远程医疗中心开展会诊2923例，远程培训及学术直播40场次，有力推动了进区域医疗协同发展；新建医院中医药数据集成平台，新一代医院HIS系统和结构化电子病历完成建设并上线运行。掌上医院、微信小程序、支付宝小程序等全面开通，微信宣教、网上预约、在线支付、报告查询、电子陪护、“一站式”结算服务、线上住院病案复印等互联网+服务覆盖患者就医“诊前、诊中、诊后”各个环节；国家中医药传承创新重点中医院建设项目大楼封顶，完成了发热门诊、外科楼公共卫生间、水房及内科楼部分公共区域改造为住院患者提供安全舒适的就医环境；共完成疫苗接种87126剂次，高新院区圆满完成隔离村、隔离酒店的医疗保障、巡诊和驻点任务，开展不同群体核酸采样1.7万余人次，紧

急流行病学调查10余次，完成疫苗接种4.6万剂次；先后选派10余个专科50名医师赴10家对口支援医联体医院开展精准帮扶工作。深入20家医联体单位开展“西部之光访学者走基层”主题交流活动，实现联盟内发展共赢；全年开展新技术、新项目58项，完成医疗质量专项检查10余次，每月开展输血病历、四合理专项检查，每季度开展会诊质量专项检查，有效保证了核心制度的落实。

同时高新分院全面开诊运营，接诊门诊急诊1.6万余人次；对11所3273名患者进行了常见病及健康影响因素筛查，为安康市第一小学、安康中学7185名在校生进行了视力监测，并组织眼科医生赴全市各市区，对79所学校2.26万名学生进行了视力筛查，全面完成对外公布的“十项承诺”。