



借鉴成功经验 为马产业发展开辟新路径

科普阿勒泰
阿勒泰地区科学技术协会

秋天要注意痛风

痛风是一种常见且复杂的关节炎类型,其发作与体内尿酸浓度有关,男性发病率高于女性。痛风患者经常会在夜晚出现突然性的关节疼,发病急,关节部位出现疼痛、水肿、红肿和炎症,疼痛感慢慢减轻直至消失,要持续几天或几周不等。痛风会在关节腔等处形成尿酸盐沉积,进而引发急性关节疼痛。

为什么秋季是痛风的高发期?

- 一、高嘌呤饮食。秋季有“贴秋膘”的习惯,许多热量高的食物属于高嘌呤食物,这是痛风发生最重要的诱因。尤其是秋季常见的螃蟹,含嘌呤较高。
- 二、关节受凉受潮。秋风习习,秋雨连绵,关节受凉受潮,极易诱发痛风。
- 三、饮酒增加。天气渐渐寒冷,不少人喜欢喝酒暖身,而研究证实,酒精的摄入与痛风发病密切相关,且可促进尿酸血症的发展。
- 四、果糖摄入增加。秋季水果品种丰富,不乏柿子、葡萄等富含果糖的水果。但研究发现,过度摄入果糖的患者可表现为尿酸水平升高和痛风发病率增加。

秋天该如何防范痛风?

- 一、注意保暖
- 二、适量运动
- 三、合理饮食
- 四、适量喝水
- 五、定期体检

膝关节、手腕等,避免关节受凉。在室内时,也要注意保持适宜的温度,避免空调温度过低。

二、合理饮食
控制高嘌呤食物的摄入,如海鲜、动物内脏、肉类等。多吃一些新鲜的蔬菜、水果,这些食物富含维生素和矿物质,有助于促进尿酸的排泄。同时,要减少饮酒,尤其是啤酒和白酒。可以适当饮用一些红酒,但也要注意控制量。

三、适量运动
秋季虽然天气转凉,但也不能完全放弃运动。可以选择一些适合秋季的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。适量的运动可以促进身体代谢,增强体质,有助于预防痛风发作。但要注意运动强度不要过大,避免过度劳累。

四、适量喝水
秋季气候干燥,人体容易缺水。适量喝水能增加尿量,促进尿酸的排泄。可以选择白开水、淡茶水等,避免饮用含糖饮料和咖啡。

五、定期体检
定期检查尿酸水平,以便及时发现升高情况,通过调整饮食、增加饮水来干预。肾功能检查也不能少,防止高尿酸引发肾病。同时关注血压、血糖、血脂等指标,因其常与痛风相互影响。定期体检能让医生了解病情,并调整治疗方案。

(据《科普中国》)



马旦别克·马尔旦于2010年开始从事马产业,如今,马匹养殖已成为他家的主要经济来源。通过投资建立家庭牧场,供应马奶等,马旦别克实现了家庭年纯收入10万元以上。通过这次观摩学习,他对养马技术与繁殖管理有了进一步的认识。

马旦别克说:“此次我系统学习了马匹养殖过程中的饲料配比、饲养管理、疫病防治、繁殖管理和后代培育等方面的知识,回去后我要科学养殖和管理马匹,提高其繁殖成功率,进一步提高养殖效益。”

马旦别克说:“此次我系统学习了马匹养殖过程中的饲料配比、饲养管理、疫病防治、繁殖管理和后代培育等方面的知识,回去后我要科学养殖和管理马匹,提高其繁殖成功率,进一步提高养殖效益。”

这个“小窗口”彰显“大温暖”

本报讯(记者 古丽娜 通讯员 张娟)金杯银杯不如老百姓的口碑,群众的认可就是最好的褒奖。9月19日,布尔津县公安局城镇派出所户籍窗口收到一封来自“12345”的特殊工单,辖区群众陈某对该县公安局

局城镇派出所户籍窗口民警为其办理业务的暖心之举点赞,特拨通12345热线,对民警热情服务群众提出表扬。

当日上午,陈某来到布尔津县行政服务中心公安窗口办理户籍业务时,称其父母于1960年从广东省迁入本地,已去世多年,现需开具父母

的户口注销证明及名下六个子女的信息。户籍民警了解到这一情况后,告知陈某该情况需要翻阅历史档案,并引导其填写户籍册查询申请表,随即按照陈某提供的信息调取户籍系统、翻阅历史档案,经过不懈努力,终于找到陈某需要的档案信息。陈某拿到所需材料时,脸上露出了开心的笑容,并对民警的暖心之举表示感谢。

申请,随即按照陈某提供的信息调取户籍系统、翻阅历史档案,经过不懈努力,终于找到陈某需要的档案信息。陈某拿到所需材料时,脸上露出了开心的笑容,并对民警的暖心之举表示感谢。

三个“没想到”!

外地游客盛赞阿勒泰人民警察和民宿老板

本报讯(实习记者 娜迪亚·哈依拉提 通讯员 韩云超)9月19日,重庆籍游客唐某从阿勒泰边境管理支队哈巴河边境管理大队铁热克提边检派出所“一片雪”公益服务队民警手中接过遗失的黑色挎包时,激动得接连说出三个“没想到”:没想到出门在外丢失的财物还能找到;没想到丢失的财物这么快被送到手中;没想到在我犹豫是否报警时,派出所民警主动联系我并告知遗失的财物已经找到。

9月19日11时许,唐某在白哈巴景区某民宿拍照打卡时,不慎将装有5000余元现金以及护照、身份证、驾驶证等证件的黑色挎包遗失在民宿院内。12时左右,该民宿负责人宋某将挎包送至白哈巴便民警务站。民警通过警务综合平台查询到唐某的联系方式,并及时联系唐某,于13时许将挎包归还唐某。



手机店凌晨被盗 阿勒泰市公安及时挽损

本报讯(记者 古丽娜 通讯员 周涛)9月18日,阿勒泰市北屯镇一家手机店店主赵女士,将一面印有“敬业奉献 护民安”的锦旗送到阿勒泰市公安局北屯刑警大队民警手中,感谢民警及时追回被盗手机。

9月5日10时许,赵女士报案称:其经营的通讯设备店内10部手机被盗,总价值2.7万余元。接到报警后,北屯刑警大队立即行动,迅速

赶赴现场进行勘察,并展开走访调查工作。经过不懈努力,民警最终锁定犯罪嫌疑人王某和巴某,并将二人抓获归案。

经调查,9月5日凌晨1时许,两名犯罪嫌疑人潜入赵女士的通讯设备店,盗走了10部手机,并将部分手机销赃至塔城、克拉玛依等地。破案后,民警立即赶赴塔城、克拉玛依等地,成功追回7部手机。

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

- 奎屯鑫路机械工程有限公司(法定代表人:刘刚)1号公章(编号:6540010019077)丢失,声明作废。
- 阿勒泰市北屯镇小学(法定代表人:张文梅)公章(编号:6543000002090)丢失,声明作废。
- 新疆阿勒泰地区布尔津县阔斯特克镇萨尔库木村股份经济合作社(法定代表人:巴合别肯·努尔波拉提)公章(编号:6543000009630)丢失,声明作废。



沿着边境看中国

系列融媒体报道

2024年9月23日
在新疆维吾尔自治区阿勒泰市启动



为推进中国式现代化新疆实践广泛凝聚人心汇聚力量

(上接第一版) 结合学习宣传贯彻党的二十大精神,深入贯彻落实自治区党委部署要求,逐步健全人民政协工作制度机制,把各族各界、各行各业的力量凝聚起来,重点围绕助推绿色矿业转型升级、扩大高水平对外开放等议题协商议政,推动总书记重要讲话精神在阿勒泰地区落地见效。

“习近平总书记的重要讲话,闪耀着坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的真理光芒,具有很强的政治性、思想性、指导性。”新疆财经大学马克思主义学院副教授王丽说,我们要认真研究、系统学习,将习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想融入课堂,更好教

育引导新时代大学生增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,努力为党和国家事业发展贡献力量。

习近平总书记强调,“加强反映社情民意、联系群众、服务人民机制建设,多做知民情、解民忧、暖民心的工作”。

新源县喀拉布拉镇政协委员工作站成立以来,积极引导委员收集社情民意,开展宣传宣讲、志愿服务等活动,推动解决了不少群众急难愁盼问题。喀拉布拉镇党委副书记、政协委员工作站站长李志伟表示,今后要按照习近平总书记的要求,更好发挥政协委员工作站桥梁纽带作用,有效开展基层协商议事工作,使政协委员工作站和协商议事会成为党委、政府

“好帮手”,人民群众“连心桥”。

习近平总书记指出,广大政协委员要珍视政治身份,锤炼政治品格,提高政治能力,强化使命和责任担当,自觉投身凝心聚力、决策咨询、协商民主、国家治理一线的具体实践。这让住疆全国政协委员、自治区人民医院血液病科副主任医师木合拜尔·阿布都尔深感责任在肩:“我们要不断提高履职能力、增强议政本领,围绕自治区高质量发展中的重点难点问题和民生关切深入调研、持续建言,贡献政协委员的绵薄之力。”

民革新疆区委主委、自治区住房和城乡规划建设厅厅长宋亚君表示,新疆民革将牢记嘱托、担当作为,继续履行好政治协商、民主监督、参政议政职能,更加自觉担负起新时代

赋予的政治责任,围绕高水平对外开放、丝绸之路经济带核心区建设、“九大产业集群”建设等重大战略部署参政履职,助推新疆经济社会高质量发展。

在阿图什市委、市政府的大力支持下,阿图什市政协创建了10个政协委员工作站、35个委员小院,同时还建立了市党政主要领导领导督办政协重点提案等工作机制,助推政协事业高质量发展。阿图什市委书记李新斌说:“我们要把总书记重要讲话精神落实到工作中,以更大力度支持人民政协履行职能,积极推动有关部门加强同政协有关方面的协调配合,形成强大工作合力。”

(记者张艳芳,参与记者宋卫国、赵西娅)