

清炖羊肉走起！

宁夏理工学院用美食助力学子一“研”为定



本报讯（记者 陈勇）民间每逢喜庆大事，老百姓总要杀鸡宰羊。2022年考研季来临，宁夏理工学院早早安排，在学生考研期间，每天购买七只山羯羊，为学生免费提供热气腾腾的清炖羊肉，助力学生考研。

12月24日中午，在宁夏理工学院北苑三楼食堂，记者看到考研的同学们吃着热气腾腾的大碗清炖羊肉、香喷喷的炖鸡肉、西红柿炒鸡蛋、清炒菜心，这份合理搭配的“考研套餐”让同学们直呼“高甜”！

据介绍，该校从12月24日早饭开始，为全体考研学生准备了“面”面俱到、“糕”分冲刺、万事“粥”全等寓意美好的“爱心能量餐”。学校后勤部门王鹏老师介绍，“七只羊，图一个好彩头，人们常说‘七上八下’，祝福我们的考研学生成功上岸。”

参加考研的同学表示，“吃了‘爱心能量餐’心里暖暖的，瞬间充满了力量，让我感到不是一个人在孤军奋战，学校是我最坚实的后盾，考研，我能行！”“去年学长考研离校奔波，今年我可以在本校参加考试，还能吃到免费的饭菜，满满的暖意和感动在心中油然而生。我必将全力以赴，绝不辜负学校期盼，加油！”

“学校始终以学生为中心，为学生办实事、办暖心的事。此次面向全体考研学子赠送爱心大餐，让学生感受到了学校深切的关爱、温暖的真情。期望同学们所有的努力都有所回报，考出佳绩！”宁夏理工学院执行校长吴伟说。

考场内，学子们以笔为枪、为梦而战；考



场外，各护航小分队全力以赴保驾护航，护考的该院师生为考生看管外衣、手机、水杯，安抚紧张情绪，用心、用情护考。

据了解，宁夏理工学院坚持以学风建设为基础，尊重学生个性发展需求，通过实施考研目标规划、考研政策宣讲、奖励考研学生、考研交流辅导、设立考研自习室、考前辅导动员会、送“考研加油包”等系列举措，给予考生政策上、机制上、心理上和硬件设施上的支持和帮助，为考研学子保驾护航。

2022年全国高校强国强区校友经济论坛银川举办

本报讯（记者 陈勇）由全国交通大学校友会、全国各高校校友会驻宁夏校友分会联谊总会主办，宁夏国际会议展览业协会、宁夏大学企业家校友会等单位承办的2022年首届全国高校强国强区校友经济论坛暨第五届“一带一路”“高铁+”论坛12月23至25日在银川市举行。

本次论坛围绕着西部“高铁+”交通强国战略实践与设想；校友经济与区域经济的相互促进和发展；全国高校校友经济的创新发展；西部招才引智与宁夏“六新六特六优”产业的融合发展等为主题展开。论坛中，与会嘉宾提出深入挖掘“会展博览”产业潜在优势，以展会促进产业发展，以产业引领助力

黄河流域高质量发展先行区建设。此外，活动现场还举行了宁夏国际会议展览业协会会员代表大会第三届理事会换届大会。

据悉，从2017年开始，由宁夏国际会议展览业协会和华东交通大学校友会宁夏分会发起承办，宁夏发改委、交通厅、商务厅、兰州铁路局等单位支持举办的集学术研讨、校企合作、招才引智、科技成果转化、项目签约发布、招商引资、业务拓展为一体的大型会议活动，迄今已成功举办四届，在促进地方经济发展、加强校企合作、凝聚校友情谊、招才引智等方面，发挥了独特的作用，取得了比较显著的社会经济效果，获得了广泛的社会美誉和认同。

科普宁夏

请把老人当宝宝养

12月23日上午，上海华山医院急诊室有30多位新冠留观病人，情况都比较危重，艾静文医生和同事王瑾瑜医生将这些患者的肺部CT一一看过，艾静文发现一个现象：除了一位典型的新冠病毒感染重症肺炎患者，周围还躺了一圈八九十岁的老人，尽管肺部CT显示病毒性肺炎的影像学表现不是很重，但大多伴有基础疾病，且整体状态非常糟糕，均为重症患者。

她一个个耐心询问家属关于病人的病程细节——“发热后什么都吃不下”“已经连着2天只喝了稀饭了。”家属们描述道。这引起了她的担忧，在和急诊科坐诊的杨士波、王一朵医生交流后，他们发现了一个共同现象，“我们发现，急诊室的重症老人，普遍都有营养不良的问题。”

艾静文说：“人发烧的时候，的确都不想吃东西。几天内的营养摄入不足，年轻人扛一下能过去，但老人的身体就像一个茅草屋，本身已经摇摇欲坠，如果营养跟不上，身体一下子就垮了。家属着急，于是纷纷送来急诊室。”急诊等待就诊和补液的时间都会较以往延长。很多老人又饿又虚弱，此时肺部可能还未感染病毒，但随着病情发展，再叠加细菌感染或其他基础疾病，就比较危险了。

与上海其他三甲医院ICU病房医生交流后，艾静文得知，他们接收的老年患者也有很多都是患有基础疾病且合并细菌感染的，常常存在营养支持不够。因此，艾静文医生提醒，要警惕老人在感染初期由于营养匮乏导致抵抗力下降的现象。在家庭护理中，在老人感染早期就要特别注重补充营养和液体，感染期间的能量摄入反而应该增加，这是协助我们人体抵抗病毒的重要手段之一。

粥和汤水等柔软的饮食在患病期间会更易消化，但同时要注意搭配其他营养元素的摄入。最好的方法是一天吃两个鸡蛋，也可以是容易消化的炖蛋羹。如果实在吃不下东西，可以喝牛奶、蛋白粉或其他营养制剂等来帮助摄入能量，如果有基础疾病，最好能够咨询自己的医生，应该如何增加营养的补充。患病期间，要把饭当药吃。一定要避免由于营养不良引发的感染下行，导致危急重症的情况。

家庭中要把住老人的营养关，把老人当宝宝养，保证充足的主食与辅食最重要。同时还要对老年患者进行密切监测，如果能够用家用的指脉氧仪监测血氧饱和度就更好了。如果没有氧饱和度仪器，要注意老人是否变得迟钝，能不能完成平时的一些活动，如走路、聊天等，这能在早期帮助判断老人疾病是否加重，一旦发现异常再及时就医会更高效。相反，如果病情稳定的时候就挤到急诊，反而无益于老人的健康。

（钱江晚报、人民日报中央厨房—大江东工作室）