



铁锅做菜补铁吗

本报记者 景洋

本期专家

刘雅娟：教授，医学博士，研究生导师，吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室主任；吉林省营养学会秘书长；国家保健品评审专家。主要从事营养食品卫生学本科、硕士、博士生理教学及科学研究工作。

铁锅做菜真补铁吗

刘雅娟：铁锅补铁有微小作用，但难以达到补铁的效果，不建议靠使用铁锅来治疗缺铁性贫血。

生活中，人们认为铁锅补铁的原因是炒菜时铁铲刮蹭锅壁，会蹭下来少许铁屑，接触到食物中的酸性物质后会变成铁离子，增加了食物中铁的含量。但这种铁的吸收率只有约3%，难以达到补铁的效果。

工欲善其事，必先利其器。想做好菜少不了好锅。很多人家炒菜时爱用铁锅，不仅因为大铁锅做出来的饭菜格外香，更有一种说法——“铁锅做菜能补铁”，这是真的吗？本期我们邀请《求证》专家讲讲。

补铁需选对方法

刘雅娟：最容易被人吸收的是肉类食物中的血红素铁。轻度缺铁性贫血首选饮食补铁，如食用动物肝脏、动物血制品、红肉和富含铁元素的食物等。严重的贫血患者应在医师、营养师指导下选择合适的铁剂，如多糖铁复合物、硫酸亚铁、琥珀酸亚铁、右旋糖酐铁、蔗糖铁等，同时服用一些维生素辅助补铁。

怎样正确选择铁锅

刘雅娟：家里炒菜可选锅底薄、轻便、导热快的熟铁锅，1.2mm厚度即可。通常无涂层无烟锅的鉴别方法是倒入清水后整体晃动，水的流动是呈规则形状，且水倒出后是没有水珠的。

使用铁锅时要注意啥

刘雅娟：不建议长期使用温度高、时间长的烹调方法，

烹调温度和时间越长，酸性越强，铁溶出得越多，过多的铁溶出对身体不利；另外，烹调油的使用会减少刚蹭，有利于保护铁锅。

三招清理铁锅锅底污垢

刘雅娟：1. 可以将有老垢的铁锅锅底烧红，锅底的油垢烧起，铲除锅底老垢，再用钢丝球搭配清洁剂洗刷干净；

2. 可以用碱去除锅底老垢，碱与锅底老垢产生化学反应后去除锅底污垢；

3. 可以用清洁铁锅锅底老垢的清洁剂处理污垢。



持续关注
本栏目，请
扫描二维码，
可获取更多
内容。

为群众提供更好医疗服务

本报讯(记者毕雪)为更好地满足基层群众对优质医疗服务的需求，提升基层专科诊疗能力，近日，吉林大学中日联谊医院相关负责人受邀到内蒙古乌兰浩特市妇幼保健院开展义诊活动及洽谈临床合作相关事宜。

义诊现场，中日联谊医院生殖医学中心医护团队为前来咨询的群众进行生殖健康指导，详细讲解了备孕、人工授精、体外受精、胚胎移植等相关知识，并为有生育需求的男士免费进行精液检查，得到了群众的一致好评。

在开展义诊活动的同时，两院相关负责人共同商讨中日联谊医院生殖医学中心与乌兰浩特市妇幼保健院不孕不育门诊开展临床业务合作相关事宜。双方达成一致，今后中日联谊医院生殖医学中心将为乌兰浩特市妇幼保健院不孕不育门诊提供技术支持，并派驻生殖科医生定期坐诊，同时开辟实时远程会诊、绿色通道转诊等服务，为群众提供更好的医疗服务。



近日，在山东省聊城市东昌府区张炉集镇中心小学，民警通过互动游戏让孩子们认识交通安全标志，提高安全意识和自我保护能力。

简讯

推动视觉与眼病康复事业发展

本报讯(记者毕雪)近日，由省中西医结合学会主办、长春中医药大学附属医院承办的吉林省中西医结合学会视觉康复专业委员会成立大会在长春中医药大学附属医院召开。

据悉，该委员会成立后，将秉承“共护‘睛’彩‘视’界、点亮光明未来”的宗旨，为省内眼科同仁搭建专业交流平台，共同探讨中西医结合改善视觉质量，做到早发现、早干预、早治疗。委员会将加强组织建设，充分发挥平台优势，举办精品化、特色化、品牌化的学术交流活动，加强多学科融合协作，推动我省视觉与眼病康复事业发展。

该委员会相关负责人介绍，视觉健康是涉及民生福祉的公共卫生问题和社会问题，委员会成立后，可以更好地协商探讨如何开展和实施国家的眼健康政策、计划和项目，提高中西医结合改善视觉质量的水平。

开展优质医疗资源下沉课程培训

本报讯(记者毕雪)为促进优质医疗资源下沉，强化基层人才队伍建设，加快合作医疗机构水平提升速度，近日，吉大一院康复科线上结合线下相结合的形式开展了系列课程培训。吉大一院梅河口医院、吉大一院二道区医联体、霍林郭勒市人民医院、通辽市蒙医医院相关医护人员参训。

培训中，吉大一院康复科副主任医师张春岩就慢性阻塞性肺疾病的康复等学术问题进行了详细讲解。慢性阻塞性肺疾病是基层医院最常见的慢性气道疾病之一，早期有效地介入康复治疗可以有效减轻患者的症状，提高其生活质量，对减轻社会、家庭和医疗机构的负担具有重要意义。康复科主任李贞兰介绍，未来吉大一院康复科会拟定长期培训计划，进一步完善培训体系，不断总结培训经验，强化基层康复医疗人才培养和队伍建设。

深入校园开展法治宣讲活动

本报讯(于国兴)3月以来，集安市人民法院“法治副校长”深入各校园开展法治宣讲活动，为同学们送上开学第一课。

日前，集安法院政治部主任周闻来到集安第一小学，开展“远离校园暴力，走向美好未来”法治宣讲活动。他向同学们讲述了什么是校园暴力，校园暴力的危害、如何应对和预防校园暴力。同时，他带领同学们进行了“不施暴、不忍受”“文明校园、从我做起”等活动，教导同学们大胆向校园暴力说不。

就业“春风”扑面而来

本报记者 张鹤

就业，一头连着千家万户，一头连着经济发展。而高校毕业生作为最庞大的就业群体，更是“稳就业”的重中之重。

当下，正值春季招聘黄金期，全省各高校正通过密集举办大规模招聘会和双选会、开展校领导带队访企拓岗等活动，持续为2023届高校毕业生就业扩大岗位供给，全力推动毕业生高质量充分就业。

3月16日，长春理工大学与长春市人才服务局联合举办了“奋斗有我‘就’在吉林”春季促就业攻坚行动——长春理工大学2023届毕业生留省就业专场双选会，邀请到长春市汽车产业、高端装备制造、生物医药、光电信息、新能源、文化旅游等相关产业的优质企业156家，提供相关工作岗位4000余个。

双选会受到了毕业生的广泛关注，大家积极与用人单位交流，询问岗位要求、薪资待遇等。现场，长春市人才服务局还对人才政策进行了宣传推介，发放《长春市大学生政策口袋书》，并设置政策咨询展位为参会毕业生答疑解惑。学校就业创业指导中心也在现场设置了简历诊断台，为有需求的毕业生现场指导修改简历，提高大家的求职成功率。活动当日，长春理工大学还举行了“春季促就业攻坚行动”政校企交流座谈会，参会各方围绕长春市人才政策、促进大学生留省就业、政校企合作等方面展开讨论。

3月10日上午，长春大学2023年“春晖校园”毕业生就业洽谈会暨长春市百万大学生留长工程“五优”服务进校园春季系列活动举行，采取线上、线下同步开展的方式，共有100余家长春市优质企业现场参会。

洽谈会上直播滚动发布长春市优质企业岗位需求信息，线下则设置了企业宣讲、政策咨询等环节，全面

展示长春市重点企业风貌。据介绍，本次洽谈会累计为长春大学毕业生提供就业岗位1198个，现场参会学生数量达1200余人，投递简历6000余份。

长春科技学院将在3月至4月集中开展2023届毕业生春季促就业攻坚行动。

3月15日，学校组织来自经济与管理学院、生命科学学院的近170名毕业生参加了由浙江省台州市椒江区在长春市举办的2023“智汇台州 百校引才”吉林周启动仪式暨校企对接洽谈会和招聘活动。活动上，来自通信、电子、商贸、咨询、家电、医药、媒体、培训、房地产、机械制造类行业的35家台州企业，提供岗位近2000个，涵盖40多个专业。毕业生们纷纷来到展位前，详细咨询了解用人单位招聘岗位相关情况，共投递简历60余份，达成意向就业20人。2019级金融学专业学生侯俊表示：“临近毕业心态有些迷茫和焦虑，但学校始终为我们想办法，提供了许多求职就业平台，这场招聘会也让我进一步认识到了自身的优势和不足，但我有信心通过努力，不断提高，争取早日找到心仪的工作。”

除了招聘会、双选会等形式，如何充分发挥地方和高校的作用也是重要的一环——只有地方和高校做好牵线搭桥，才能让需要人才的岗位和需要工作的毕业生实现“双向奔赴”。

近年来，全省各高校一直按照省教育厅、省教育工委的安排部署，将就业工作纳入重要议事日程，认真落实就业一把手工程责任制，出台制定相关方案，构建起校院领导带头抓、全校上下共同参与的工作格局。2023年，各高校党委书记、校长、学院院长等继续亲自带队，赴省内外各地的多个用人单位开展访企拓岗活动，充分挖掘就业岗位。

3月6日，由吉林省高等学校毕业生就业指导中心、吉林省大学生就业创业协会带队，来自长春理工大学、长春工业大学、北华大学、长春大学、吉林化工学院、长春科技学院、吉林工程技术师范学院7所理工类院校就业指导部门和院系相关负责人共22人组团前往厦门市，开展访企拓岗对接活动。这是2023年春季厦门市人社部门与外地高校联合开展的首场访企拓岗对接会，也是近年来规模最大的一次。

参与活动的这些我省理工类高校，都是在学科实力和科研成果方面与厦门市产业发展需求高度契合的。通过此次访企拓岗对接会，有助于这些高校与厦门引才部门搭建起联动协作的人才互通渠道，拓展毕业生岗位资源，实现校企精准对接，为毕业生更充分、更高质量就业保驾护航。

为精准对接企业需求，探索创新产教融合校企合作，3月11日，长春金融高等专科学校副校长涂洪伟前往北京中航联盟教育投资有限公司开展了合作调研洽谈。双方就专业建设、人才培养、合作模式、教学资源库共建、模拟仓建设等问题开展了深入交流。随后，大家还参观了北京首都国际机场的要客服务岗、失物招领岗以及北京大兴国际机场的航站楼前防暴岗、放行岗等实践教学岗位。目前，有来自长春金融高等专科学校的29名学员在这些岗位开展相关实习实践活动。

近日，吉林师范大学党委书记王喜库、校长杨小天分别带队前往广东、云南、江苏等省份进行访企拓岗，先后走访多个部门及用人单位，向各单位介绍了学校在人才培养、学科建设、教育教学等方面取得的成就，并就教师培训、学生实习就业等方面进行深入探讨，洽谈合作事宜。

通过访企拓岗，吉林师范大学先后与多家用人单位签订了就业工作合作和共建就业实践基地协议，拓展了一批新的就业岗位。同时，学校还通过召开交流会、校友座谈会等形式，深入了解毕业生的工作、生活和发展情况，掌握用人单位对毕业生知识、能力、素质的要求，认真听取毕业生和用人单位对人才培养工作等方面的意见建议，为推动学校深化教育教学改革、提高人才培养质量提供有益参考。接下来，学校还将充分发挥各学院的主动性、积极性，加大省内就业岗位开发力度，构建常态化工作机制，积极推动2023届毕业生就业工作顺利进行。