

第二届中国·滨州传统工艺大会精彩掠影

造型喜人的泥娃娃、色彩艳丽的木板年画、形象生动的木雕、大俗大雅的年画……3月11日，上千种非物质文化遗产作品精彩亮相第二届中国·滨州传统工艺大会现场，百余名非遗艺人现场展示“绝活”，充分展现齐鲁大地优秀传统文化的独特魅力。本届大会以“相约黄河大集，乐享非遗手物”为主题，在惠民李镇火把李村街区规划布设手造手物、“娃娃汇”街区、传统集市、青春市集四个展区。



山东工艺美术学院应用设计学院“校外实践教学基地”授牌仪式



透支的肾，是补不回来的！

在我国，每10个人就有1人患有肾脏疾病。据发表在国际医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)上的一项研究报道，我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%。也就是说，我们身边每10个成人就有1人患有不同程度的慢性肾脏病。3月14日，是世界肾脏日，就让我们一起了解一下肾脏，还有日常生活中很多人不经意间就会做的伤肾行为，看看你中招了没？



肾在人体中发挥什么作用？

有些人说，肾脏有两个，少一个无足轻重。但实际上，它们在我们的身体中，默默承担着重要的生理功能，不仅负责过滤、排除体内代谢废物和多余水分，还参与调节血压、维持骨骼健康、生成红细胞等多种生理过程，是人体保持内环境平衡必不可少的器官组织。下面就来详细说说，肾脏在人体中到底是怎么工作的。

排除代谢废物，维持体内环境平衡

肾脏最重要的功能之一就是过滤血液中的废物和多余水分。

血液流经肾脏时，通过肾小球的过滤作用，将血液中的尿酸、尿素、肌酐等代谢废物以及多余的水分过滤出来，形成尿液。然后，尿液通过肾小管被进一步处理，将有用的物质重新吸收回血液，剩下的废物和多余水分则形成尿液排出体外。这一过程有助于维持体内环境的平衡。

调节身体血压，保持血管健康

肾脏还具有调节血压的作用。肾脏分泌的肾素是一种重要的调节血压的激素，它能将血液

中的血管紧张素原转化为血管紧张素Ⅰ，进而转化为血管紧张素Ⅱ。血管紧张素Ⅱ是一种强有力的血管收缩剂，能够使血管收缩，增加外周阻力，从而提高血压。

此外，肾脏还能通过调节电解质中钠和水的重吸收，影响血容量，进而影响血压。

维持骨骼健康，促进钙吸收

肾脏还参与骨骼健康的重要环节。肾脏能够分泌活性维生素D₃，促进小肠对钙的吸收，从而维持骨骼的正常发育和健康。此外，肾脏还能调节磷酸盐的排

泄，维持血钙和血磷的平衡，进一步保障骨骼健康。

生成红细胞，维护造血功能

肾脏还能分泌促红细胞生成素(EPO)，这种激素能够刺激骨髓生成红细胞。红细胞是负责运输氧气和二氧

化碳的重要细胞，对于维持人体正常生理功能具有重要作用。

肾脏作为人体的重要器官，一旦功能受损，机体无法代偿的情况下，可能会导致肾功能不全，甚至尿毒症，严重影响身体健康。

这5件事真的不要再做了！

既然肾脏对人体这么重要，那在日常生活中，哪些行为会对泌尿系统和肾脏造成损害呢？

憋尿

长期憋尿会导致尿液在膀胱内长时间停留，增加细菌感染和结石形成的风险。因此我们需要定期进行排尿，避免过度憋尿。

熬夜

长期熬夜会破坏人体的生物钟，影响肾脏器官的休息和修复，所以我们应当保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。

吃得太好

特别是高蛋白、高盐分的饮食，也会增加肾脏负担，容

易形成结石。所以要提倡均衡饮食，减少盐和蛋白质的摄入，适当增加蔬菜和水果的摄入，保证营养均衡搭配。

过度劳累

过度劳累会使身体处于紧张状态，影响肾脏的正常功能。因此我们应该合理安排工作与休息，避免长期过度劳累。

饮水不足

饮水不足会导致尿液浓缩，增加结石和感染的风险。所以我们每天应当保证足够的水分摄入，以尿液颜色白色或淡黄为宜，这样能够进一步降低结石和泌尿生殖道感染的发生。

如何保护肾脏？

首先，要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，每晚最迟11点前入睡，保持7~8小时的睡眠时间。并且，要合理安排工作与休息，避免长时间从事重体力劳动，适当休息，避免过度劳累。有尿意时应及时排尿，避免长时间憋尿。

其次，饮食要健康，减少奶茶和饮料的摄入，多吃蔬菜、水果，保持饮食均衡。平时应当保持心情舒畅，避免严重的精神紧张或焦虑，保持良好的心态。这样才能让我们的肾脏

维持在一个良好的状态。

另外，如果出现以下情况，应及时去医院检查：尿液中出现血丝、鲜血或尿色深黄；持续的腰痛或下腹部疼痛；频繁的原尿、尿频或尿急；尿液颜色异常，如深黄色或带有异味；疲劳、无力或体重下降；水肿或高血压。

总之，保护肾脏健康是非常重要的。我们应该避免上述伤害肾的行为，保持良好的生活习惯，定期体检，以便及时发现和治疗肾脏疾病。

(来源：科普中国)

山东省发布城镇老旧小区改造技术标准

记者从山东省住房和城乡建设厅获悉，为加强对城镇老旧小区改造的规范引导，提高改造工作质量和水平，由山东省建筑设计研究院有限公司、山东省建筑科学研究院有限公司编制的《山东省工程建设标准《城镇老旧小区改造技术标准》，近日由省住房和城乡建设厅、省市场监督管理局联合发布，将于今年4月1日起正式实施。

《标准》将城镇老旧小区改造分为基础类、完善类、提升类，并对各类改造项目提出了可实施、可落地的要求。其中，基础类改造主要包括供水、供电、燃气、供热等市政配套设施改造提升以及小区内建筑物屋面、外墙、楼梯等公共部位维

修等；完善类改造主要包括环境及配套设施改造建设、小区内建筑节能改造、有条件的楼栋加装电梯等；提升类改造主要是公共服务设施配套建设及其智能化改造，包括老年服务站、托儿所、幼儿园、社区卫生服务站、小超市、便利店、便民商业网点、社区食堂、信息发布设施及智慧住区等。

今年，我省计划开工改造老旧小区3158个，涉及居民56.08万户，将坚持基础类改造“应改尽改”、完善类改造“宜改即改”、提升类改造“能改则改”的原则，充分尊重居民意愿，激发居民参与改造的主动性、积极性，有序推进城镇老旧小区改造工作。

