



生活小常识

出游当防甲沟炎

天气变暖,人们开始外出踏青,同时脚病治疗中心的来诊患者也越来越多。笔者从众多患者中发现,甲沟炎的发病率相对增高。

甲沟炎作为一种常见脚病,60%以上是由遗传性嵌甲症发展而成,其他是由于日常修剪趾甲不当、外伤、穿鞋不适等导致。初期表现为甲缘或甲沟不适,伴有疼痛,后期继发感染,局部皮肤红肿化脓,甚至伴有肉芽组织生成,疼痛剧烈,若不及时治疗,感染还可蔓延及甲根部和对侧甲沟或整个甲床,造成甲周炎、甲下脓肿等。为此,人们在日常修剪趾甲时不要超过“青线”,切忌剪得太短,若有不适感要及时到专业医院就诊,以免耽误病情。(徐书英)

如何预防“屏幕脸”

长时间面对电脑会导致人的脸色发白、皮肤干燥,严重的还会长痤疮,有些人还会出现面无表情、肌肉僵硬、眼神迷茫,这些症状综合起来就是“屏幕脸”。有调查显示,电脑显示屏会发出电磁辐射,在职场人群中,有人每天面对电脑长达8小时~12小时,加上与人的交流少,容易造成“屏幕脸”。

专家提醒,用完电脑后应马上洗脸,即便使用电脑也要使电脑屏幕与身体保持在不少于70厘米的距离。此外,还可以调整室内光线,避免光线直射屏幕,每看电脑60分钟左右要活动10分钟。在饮食上还要注意多吃蔬菜、水果,多喝水。(天天)

饮食太素易患胆囊炎

大多数中国人早餐都习惯吃得清淡,其实早餐不宜吃得太素,如果长期缺乏脂肪和蛋白质,胆囊炎和胆结石可能会找上门来。

营养专家介绍,人体内的胆汁由肝脏分泌,然后进入胆囊,浓缩后在胆囊内储存。一般成人胆囊容积约为40毫升,而每日肝脏分泌的胆汁有800毫升~1000毫升,所以胆囊必须定时排空,否则浓缩的胆汁在胆囊里滞留太久容易析出结石,进而堵塞胆管引发胆囊炎。专家称,早餐应荤素搭配。另外,切几片肉或在小菜中拌匀植物油,都是帮助胆汁排出的好办法。(黄霁秋)

吃苹果保护前列腺

瑞典科学家的一项研究为吃苹果增加了一条新理由——保护前列腺。

瑞典研究人员选取了78名患有慢性前列腺炎的人为研究对象,平均年龄为55岁。在为期一年的常规治疗中,他们要求一半的人每天吃1个~2个苹果,另外一半人不吃。结果显示,在排除被实验人员其他生活因素影响后,坚持吃苹果的人康复效果优于不吃苹果者。研究人员分析,这可能是苹果中的锌在起作用。慢性前列腺炎患者的前列腺液锌的含量比正常人明显低,通过吃苹果来补锌,不仅没有副作用,而且有利于人体吸收和利用。(李姜)

声音嘶哑须及时检查

声带受损会出现声音嘶哑,原因是声带息肉和声带小结、喉部急慢性炎症、声带肿瘤等引起的。另外,癔病患者由于情绪的改变也可引起声音嘶哑,这些病变对声带发音功能有不同程度的影响,轻者仅音调变低、变粗,重者声音嘶哑,严重者只能说耳语,甚至完全失音。

引起声音嘶哑的另外一个原因是声带麻痹,表现为一侧声带固定不动或活动度差,致使发音时声带不能闭合,出现声音嘶哑。肺部、食道和纵膈等处的肿瘤有时会压迫喉返神经,继而引起声带麻痹,表现为声音嘶哑。对于吸烟者或长期处于二手烟环境中年龄在45岁以上的人,当出现声音嘶哑时应及时到医院检查。(刘江峰)

慢性病死亡占我国疾病总死因的85%

患高血压、糖尿病、肥胖症等慢性疾病的人多与睡眠有关

3月20日,“2012世界睡眠日暨全球睡眠高峰论坛”在北京举行。卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强在论坛上表示,慢性病死亡占中国总死因的85%,已成为威胁我国城乡居民健康的主要危险因素。高血压、糖尿病、肥胖等慢性病多与睡眠有着密切的关系。

今年中国的世界睡眠日主题是“健康

睡眠、幸福中国”。王国强说,虽然人类天天离不开睡眠,但睡眠一直没有受到应有的重视。直到近年来,睡眠作为新型交叉学科的研究对象才开始受到全球关注。中国成人个人睡眠障碍率达到38.2%,其中,仅有25.6%的人选择去医院就诊。

王国强表示,随着中国经济的快速增长和居民生活方式的变化,不仅艾滋病、结

核病、乙肝等传染性疾病威胁着民众的健康和生命安全,人口老龄化引发的肿瘤、心血管疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病也呈增长趋势,慢性病死亡占到中国总死因的85%。

研究表明,睡眠障碍会引发如高血压、糖尿病、肥胖和风湿等多种慢性疾病。王国强表示,要大力倡导健康的生活方式,深

入普及睡眠卫生知识,提高中国慢性病的防治工作,提高居民的整体健康水平。

“小康看健康,健康助小康。”王国强特别提到了中医在辅助睡眠中的积极作用,强调加快睡眠产业发展和科技进步,充分发挥中医药特色优势,将基础和临床科研成果转化为可普及的健康干预手段,造福于广大患者和民众。(马海燕)

春季中医养生防“小病”

春天阳气上升,采取中医养生,调理尤为重要。

肝胆是养阳之本

春天肝气旺盛而升发,如果肝气郁结,到了春末夏初就会发生寒性病变,这些“小病”往往开始表现不太明显,但后期的忽视可能会引起不良后果。因此,春天应根据人体阳气生发的特点,选择平补、舒肝清补的饮食来做调理。

舒肝平补的饮食适于正常人和体弱人,如荞麦、薏仁、豆浆、绿豆、苹果、芝麻、核桃等;舒肝清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、藕、荠菜、百合等。

脾胃是养阴之基

阴虚者及胃十二指肠溃疡病易在春天发作,饮食可采用蜂蜜疗法:将蜂蜜隔水煮熟,于饭前空腹服用,每日100毫升,分3次服;或用牛奶250毫升,煮开后调入蜂蜜50克、白芨6克,调匀后饮用。阴虚内热体质者可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物,切勿食用甜腻、油炸多脂、生冷粗糙的食物。

春季易出现脾胃虚弱症,而多食酸味食物会使肝阳偏亢。春季饮食调养宜选辛、甘温之品,应多食蔬菜及山野菜等。忌酸涩。

养脾最忌讳的几件事儿：

忌冷 不能喝太多的饮料,特别是冰饮料和瓜果,过食、过凉伤脾。

忌甜 过甜则伤脾。

忌多吃 吃任何东西都应该七八分饱,吃撑了易伤脾胃。

饮食应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用,易形成气体导致腹胀,增加胃肠负担。饮食宜清淡、易消化,也可采用上述蜂蜜疗法。

心态是养神之圣

春天,肝阳上亢的人易头痛、眩晕,也可采取以下方法预防。

饮食疗法 每天吃香蕉或橘子250克~

500克;或用香蕉皮100克,水煎,代茶频频饮之。另外,还可用芹菜250克、红枣10枚,水煎,代茶饮。

健康心态 心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净。

按摩疗法 采取“五心法”对穴位进行按摩。百会穴。经常用掌心按摩;檀中穴:两手交叉,握空心拳,然后捶打穴位,以驱散邪气和心中的闷气,还能排泄毒气。丹田穴:每天早晚按摩两次,顺时针60次,逆时针60次。劳宫穴:用两手指互相按压,也可将两手顶在桌角上按摩,时间自由掌握,长期坚持可降心火。涌泉穴:每晚临睡前半小时,先搓热双手掌,然后右掌按摩左涌泉穴,左掌按摩右涌泉穴,使心火下降、肾水上升,促进睡眠。按摩时要心静,只想着劳宫穴和涌泉穴的位置发热,这就是心肾的精气在交合。

药膳是补肾之需

春天服用强肾配方药膳与固肾药膳对肾功能初期患者与肾病末期患者皆有疗效。

饮食 多食具有护肾利尿作用的食物,如动物肝脏、瘦肉、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类。同时,注意调节食物的酸碱性。老人要有意识地多食用一些偏碱性的食品。如牛奶、豆制品、魔芋、萝卜、土豆、莴苣、南瓜、西瓜、香蕉、苹果、柿子等。多吃含水分较多的食物,如水果、蔬菜,对防止泌尿系统感染具有重要作用;保持每日饮水量不少于1500毫升~2000毫升,尿量不少于1500毫升,这样有利于减少细菌繁殖,达到冲洗尿路的目的。

养气是养心之要

养心必养血,养血必养气。人体之阳气亦随之而升发。为扶助阳气,可常食用葱、姜、豉、枣、芪等,还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物,如梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等,有助于减轻人体不适症状。

作者简介

赵大雯,字秀文,全国民间中医联谊会秘书长、北京中医药大学传承学院院长、肿瘤细胞营养疗法发明人、《思维学》著作人、著名中医文化学者。

“华裔外长”驿头情 古镇新貌异国风

驿头村,位于浙江省温州市鹿城区临江镇西部。公元978年,宋朝统一浙江,在驿头设立白沙驿。据悉,驿头大姓程氏,与著名北宋理学家和教育家程颐颇有渊源。如今又出了一位在国际上大名鼎鼎的加蓬共和国“华裔外长”——让·平。

中加友谊结良缘 共建非洲民俗风情园

让·平是驿头人的骄傲,也是驿头村的一张“金名片”。让·平的父亲程志平祖籍温州,1933年从法国辗转到加蓬共和国,让·平的母亲是加蓬人。1965年,让·平在法国获得经济学博士学位,曾先后担任加蓬共和国财政部部长、计划部部长、外交部部长以及石油输出国组织主席、非洲统一组织主席和77国集团副主席、第59届联合国大会主席。1994年9月17日,他遵循父亲生前嘱托,携妻儿来到温州寻根问祖。2000年4月和2003年10月,曾两次来故乡探亲访友,每次回到驿头村,他对故乡的深情便增添一分。

多年来,让·平积极为温州和加蓬牵线搭桥,在文化、经济、贸易等各领域的交流合作不断加强。早在2005年11月,温州市就

与加蓬共和国的主要城市——让蒂尔港市结成友好城市。

为纪念让·平对中加友谊做出的贡献,驿头村民修缮程氏故居,建设中加友谊桥等。2006年上半年,让·平的侄子、加蓬华人程小平在温州成立了中加旅游开发有限公司,并出资近400万元,在驿头村建起了中加友谊展览馆,该展览馆和中加友谊桥的建成,蕴藏着中国和加蓬共和国乃至非洲人民的友谊,也为驿头村建设和旅游业发展带来了新思路 and 不断升级。目前,驿头村的村民正与侨胞联手,共同打造“非洲民俗风情园”。

驿头村森林占地面积达1万亩,有两条溪流、千亩杨梅基地、500亩瓯柑基地、100亩大棚蔬菜基地;有龟山、蛇山、大鹏山、营盘山、烽火台等自然景观。

驿头村拥有几百年甚至上千年历史的文物古迹,义官桥、圣旨碑、程奕墓和故居、放鹤楼、驿头殿等。驿头村依山傍水,风光奇秀,文化底蕴深厚。“非洲民俗风情园”以驿头的自然风光和人文景观为背景,以中非友谊民俗风情为切入点,引入非洲民间文化,带动当地旅游业的发展。驿头村民对“非洲民俗风情园”中“农家

乐”项目的建设非常热情,不仅积极开垦荒山,还入股投资,并借助500多名华侨在海外经商的优势,根据加蓬共和国及非洲其他国家对中国产品的需求,开创了一条以农业推动旅游业、以旅游业带动农业共同发展的新路子。

村民侨胞共念“旅游经” “三村共建”造就小康村

驿头村以文化为先导,实施“三村共建”治村模式,促进文化兴村,使千年古镇成为浙江省小康示范村。

驿头村原由平山、和平和吞底三个村组成,“三村共建”治村模式打破了三个村的区域行政管理界限。驿头村在三个行政村党支部的基础上建立了党总支;在三个行政村村委会的基础上建立了三村共建委员会,实行三村统筹管理,走以文化资源为优势的发展之路。

在村委领导干部的带领下,驿头村筹资1047万元,对贯通全村的山泉水渠进行了整修;扩建了通往山巅的盘山公路;对全长1.5公里的溪流按溪水流态分段建造了8条风格各异的小堰坝;开发出具有乡村风格的“农家乐”基地;规划修建环村公

路毛血管收缩,使血流阻力增大,从而导致血压升高。二是儿童。由于儿童免疫功能相对较弱,对“倒春寒”难以适应,细菌、病毒等病原微生物容易乘虚而入,易患流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病。三是赶“时髦”的女性。一些年轻女性过早减少着装,膝关节遭冷空气侵袭后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之容易引起风湿性关节炎等。

为预防“倒春寒”,刘战伟支招:穿衣适当“春捂”,以缓慢调整身体的阴阳平衡。春季多吃一些偏凉的食物,避免油炸和肥甘厚腻的食品;适量喝茶和姜汤,多吃芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等,增强机体抵抗“倒春寒”的能力;经常开窗通风换气,保持室内空气新鲜和阳光充足;加强运动健身,经常到户外锻炼。此外要注意心理保健,把冬天积聚的郁闷不畅、闭塞困惑之感排除。(卢祎丹)

云南省昌宁县湾甸乡上甸村傣族妇女陈璐,小时候因病致残,但她凭着顽强的毅力和对美好生活的向往做起了傣族服饰生意,并在昌宁县首个注册高踏麦品牌服装商标,立志要将传统的傣族服饰传承下去。如今,陈璐靠自己的双手走出了一条自立自强的路子。图为陈璐正在制作富有民族特色的挎包。 兰军赢 徐芳 摄

莫让“倒春寒”伤到你

俗话说,“春天孩儿脸,一天变三

变”。近日,随着冷空气的侵袭,河南省郑州市的天气也是“阴晴不定”,不时还会出现“倒春寒”。郑州市疾控中心预防医学门诊部主任刘战伟说,经过寒冷的冬天,人体抗寒能力和抗病能力有所下降。而“倒春寒”带来的是气温变化无常,人体经受不住突然袭来的冷空气刺激,直接影响呼吸道黏膜的防御功能,容易使人体植物神经中枢系统发生紊乱,这时病菌、病毒等病原微生物会乘虚而入,导致多种疾病流行、复发与加重。

刘战伟提醒,“倒春寒”青睐三类人群:一是老年人。由于热平衡能力较差,抗病能力下降,循环系统功能减弱,最易受到“倒春寒”的危害。一些慢性病患者血压波动增大,最易诱发中风、心肌梗塞等;高血压、脑出血发病率明显增高,这是因为交感神经受寒冷刺激,兴奋度增高,全身皮肤表

层毛细血管收缩,使血流阻力增大,从而

导致血压升高。二是儿童。由于儿童免疫功能相对较弱,对“倒春寒”难以适应,细菌、病毒等病原微生物容易乘虚而入,易患流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病。三是赶“时髦”的女性。一些年轻女性过早减少着装,膝关节遭冷空气侵袭后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之容易引起风湿性关节炎等。

为预防“倒春寒”,刘战伟支招:穿衣适当“春捂”,以缓慢调整身体的阴阳平衡。春季多吃一些偏凉的食物,避免油炸和肥甘厚腻的食品;适量喝茶和姜汤,多吃芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等,增强机体抵抗“倒春寒”的能力;经常开窗通风换气,保持室内空气新鲜和阳光充足;加强运动健身,经常到户外锻炼。此外要注意心理保健,把冬天积聚的郁闷不畅、闭塞困惑之感排除。

(卢祎丹)

驿头村在古民居中增添了让·平等现代中外名人的文化要素,筹建宣扬国学和“程朱理学”的启蒙教育基地——伊洛书院,划出300亩山地准备建设国际大型拓展训练基地,承办国际户外拓展项目大型赛事,以此丰富文化内涵,吸引游客。

2011年,驿头村“两委”在年终会议上制订了2012年十大项目实施方案。其中包括农村基础设施建设,如驿头农房改造、驿头老年人活动中心的建造和完善驿头村排污配套设施建设;文物古迹的修缮,如让·平祖居修复、圣旨亭、程奕古墓修复;旅游配套设施的建设,如建设驿头度假山庄和大鹏山旅游开发暨大型农家乐基地等。

驿头村在温州市政府的支持下发展日新月异,“华裔外长”的祖居地已逐渐发展成为一个“生产发展、生活富裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的社会主义新农村。(曾源)