

一健必读

早春天气多变 慎防三类疾病



(资料图片)

1号疾病:流感

“立春”过后,便进入了早春时节,此时是一些疾病的高发期,不良天气条件容易引起人体不适。另外,一些心脑血管疾病患者在早春时节也要格外注意,天气变化频繁,气温起伏不定都容易刺激人体交感神经引发疾病,做好预防措施,完全可以平稳度过早春时节。

这个冬天一直不太冷,春节之后的初雪及接连而来的冷空气,将气温不断拉低。在这样的天气情况下,预防流感很有必要。

【应对策略】适时添衣,外出就餐注意饮食卫生

从一些监测数据显示,很多城市目前已进入了流感等呼吸道疾病的高发时期,为此,疾病预防控制中心的工作人员提醒,市民应提高防范意识,注意保暖。适时增添衣物,保持

2号疾病:心脑血管疾病

早春时节,天气比较寒冷干燥,人体对疾病的抵抗能力也随之下降,尤其是高血压及心脑血管疾病。这更多是诱发性的,指本身已经患有心血管或存在心脑血管疾病风险的人群表现出相应症状。

【应对策略】注意保暖,适当调节用量

专家表示,早春时节,高血压及心脑血管疾病的发病率一直呈上升态势,这主要与春季的天气相关。忽高忽低的气温容易刺激人体交感神经,兴奋后便容易导致心跳加快。

另外,天气寒冷时人的皮肤血管阻塞,外部阻力增加,血管中的血小板容易破裂,这也使血栓的风险增加。

但天气起伏不定等因素并不

良好的个人及环境卫生,勤洗手,注意开窗通风,尤其要关注年老体弱的人和小孩,尽量不要到人多拥挤、空气污浊的场所;不建议带病上班、上学或走亲访友;到医院就诊时,建议要戴口罩。

人们外出就餐时应注意饮食卫生,餐前应洗手,倡导使用公筷及分餐制;用餐时应注意食物是否新鲜,是否烧熟煮透;少吃或不吃生食水产品,避免暴饮暴食。

意味着心脑血管疾病患者春季必然出现不适。其实通过一些预防措施,平时在生活中注重一些细节,完全可以避免这种因为天气原因引起的疾病症状,平稳度过早春时节。天气如果较为寒冷,人们可以选择在中午时段出门锻炼,既进行了运动,也避开了较为寒冷的时段,同时应注意保暖,根据天气变化及时更换衣物。另外,原本就有心脑血管疾病的患者,可以根据自身具体情况,在咨询医生后适当调节用量。“只要做到这一点,完全可以预防心脑血管疾病在早春时节的症状。”

另外,如果心脑血管疾病患者在家中发病,家属应立即拨打120,在等待救护人员的间隙,可以让病人含一些药物,比如,如果患者血压较高,可以在舌下含服卡托普利等药物。

3号疾病:花粉过敏

春季是过敏的高发时节,而空气污染及不良天气条件也存在加重花粉过敏的可能,空气中本身有一些悬浮颗粒等也是过敏源,并且增加了花粉在空气中的停留时间,人们吸入的概率会随之增大。

【应对策略】尽量避免花粉直接接触皮肤

花粉及空气悬浮颗粒等似乎无所不在,尤其是对于本身就对花粉过敏的人群。因此建议有过敏史的人,出游时穿长衣,可以戴口罩;建议本身对花粉过敏的人,在这段花粉浓度高的时期尽量当“宅男宅女”。

(据《新京报》)

老来健

老人健康新标准:没病还要乐观

上了年纪的人怎么才算健康?中华医学会老年医学分会发布的新“老年人健康标准”认为,无重大疾病、自我评价良好、积极参与活动、生活能自理且规律,就可算是健康的老人。

根据中华医学会老年医学分会提倡的新标准,老年人健康应更加突出心理健康内涵,而不单纯像过去那样强调没有疾病。因此,新的老年人健康标准可以归纳为五项:

■重要脏器的增龄性改变未导致功能异常,无重大疾病。相关高危因素(主要有高血压、糖尿病、血脂紊乱)控制在与其年龄相适应的达标范围内,具有一定的抗病能力。

■认知功能基本正常,能适应环境,处事乐观积极,自我满意度高或自我评价好。

■能恰当处理家庭和社会人际关系,积极参与家庭和社会活动。

■日常生活、活动正常,生活自理或基本自理。

■营养状况良好,体重适中,保持良好的生活方式(不吸烟,慎饮酒,合理膳食搭配,坚持科学锻炼)。

此外,新标准还纳入了老人的“自我满意度”,强调积极的心态,鼓励老年人积极参与社会活动,积极融入家庭和社会,倡导老年人养成健康的生活习惯,积极预防疾病。(据《保健时报》)

健丽宝

食补小方 保养颈部

皱纹是女人年龄的“告密者”,大多数女性为保容颜都会把精力放在脸部的保养上,却忽视了颈部的保养,颈部皱纹可是女性暴露年龄的主要部位,想让自己看起来永远年轻,那么脖子的保养千万不可忽视。

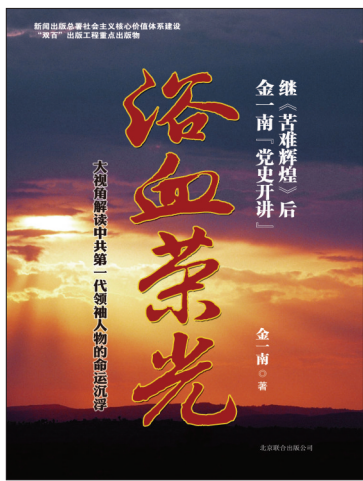
脖子的胶原蛋白分布较少,容易出现皮肤松弛及长皱纹的状况,颈部除皱可由内补充胶原蛋白。鱼肉胶原蛋白含量丰富,对人体的帮助极大,所以去除颈纹可多喝豆腐鱼骨汤,补充日渐流失的胶原蛋白。

主料:鱼骨400克、豆腐250克,辅料:油、盐、葱花、花椒、辣椒等适量。

做法:把分离的鱼皮、鱼骨头放入适量水中,撒上葱花、花椒、辣椒去味,用小火熬1小时,待颜色变白后,加入切好的豆腐和香菇,制成鲜嫩的豆腐鱼骨汤。

对于长期面对电脑的女性来说,脖子比脸更容易被辐射,光靠食补保养颈部是不够的,应注意日常的保养和呵护,如按摩、做保健操、涂抹保养品等。(据家庭医生在线)

读家



谢客,悄然隐藏起来。

军权全部在蒋介石手中掌握着,汪精卫虽是军事委员会主席,但手里没兵,也没有办法。

4月初,汪精卫便以就医为名,由广州去了香港,再由香港去了马赛,躲了起来。

蒋介石当时指责汪精卫与中共串通要把他劫持到海外,所以他发动了“中山舰事件”。汪精卫倒不用蒋介石劫持他,自己就悄悄地跑掉了。自此,再没有人能够阻挡蒋介石攫取国民党的军政大权了。

“中山舰事件”再次成为鲍罗廷与蒋介石的权力交易。通过这次交易,表面上鲍、蒋二人之间的信任达到了别人无法代替的程度,但鲍早没了昔日权势,成了一个摆设,他开始预感到情况有些不妙了。

1926年8月9日在广州与共产国际远东局委员会会晤时,鲍罗廷说出了他规划的“让蒋自然灭亡”的策略:鲍罗廷想借用北伐,用保定系来压制黄埔系。

当时除了第一军军官主要是黄埔军校毕业生,其他各军的军官主要是保定军校毕业生,而蒋与“保定派”之间的矛盾是不可调和的。鲍罗廷甚至预言只要进行北伐,保定系在中国保定军校毕业的这批人,会在北伐胜利推进的过程中,把黄埔系,就是年轻

的,刚从黄埔军校毕业的人压制住。保定系压制黄埔系就是压制蒋介石,“加速他在政治上的灭亡”。

结果哪个派系也抑制不住蒋介石。保定系不行,湖南讲武堂、云南讲武堂更不行。这时的共产国际远东局,已经不相信这位权术大师了。发现,提携蒋介石的鲍罗廷就在1926年到1927年的跌宕演变中,由蒋介石所谓“自总理去世以来我们还没有这样一个伟大的政治活动家”,变成了一个要立即捉来枪毙的“煽动赤色革命,企图颠覆政权的阴谋家”。

鲍罗廷不像蒋介石想象得那样复杂,蒋介石也不像鲍罗廷想象得那样简单。

当年反对鲍罗廷用蒋介石的加伦将军回国后,1938年10月在苏联肃反运动中被捕。蒋介石接到驻苏大使杨杰的报告,还想保加伦一命,要孙科以特使身份赴苏转告斯大林,请派加伦至中国做蒋的私人顾问。但苏联的肃反运动行动太快了,加伦从被捕到被枪决仅有1个月时间。斯大林告诉孙科的,已是加伦的死讯。

想保加伦性命的蒋介石,却一直想要鲍罗廷的性命。

加拉罕当年给孙中山的礼物,是鲍罗廷。蒋介石最后给鲍罗廷的礼物,是逼令。



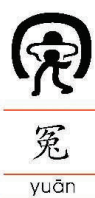
脱下帽子(免)的人。

古代官员若被“除去乌纱帽”就表示被“免职”。金文“免”呈现一个“人”及一顶“松脱的帽子”,是一幅脱帽的图像。“免”引申为脱去、释放等,相关用词如免除、赦免等。



善于“逃脱”(兔)而免于被捕捉的动物。

甲骨文“兔”是一只兔子的象形文。篆体发生了重大变革,在“兔”(兔)之后添加了一“画”就成了“兔”(兔)。“兔”有脱离的意义,其后所添加的这一画,除了象征兔子尾巴,也隐藏了逃脱的含义。“免”引申为逃脱,所谓的“兔脱”就是逃离猎人之手。



“兔”子(兔)被“罩住”(冤,冤)了。

野兔不易捕捉,因此古人便设下陷阱。最常见的手法是以兔子喜欢的食物当诱饵,在诱饵上方则放置一个罩子。兔子吃了诱饵之后,守候一旁的猎人一拉绳线,兔子就被罩住了。被骗而心有不甘谓之“冤”,相关词如冤枉、冤屈等。



怀孕“女”(娩)子“释出”(娩,兔)孩“子”(子),因此,妇女生孩子称为“分娩”。

7 “中山舰事件”(下)

架空鲍罗廷,清除共产党,两个任务完成。第三个就是汪精卫了。

汪精卫后来回忆:“3月20日之事,事前中央执行委员会政治委员会丝毫不知道。我那时是政治委员会主席,我的责任应该怎样?3月20日,广州戒严,军事委员会并不知道。我是军事委员会主席,我的责任应该怎样?”

他斥责蒋介石的行动是“造反”。但斥责完之后,他也只有闭门

BOOKS 新书快讯



★作者:月下
★出版社:新世界出版社

《此生注定爱就是痛》

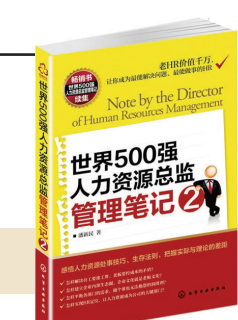
20世纪30年代,天才女作家萧红有“文学洛神”之称,她坎坷而短暂的一生犹如一个冬夜的旅人,伴随着寒凉和寂寞。研究萧红的传记和论文很多,对她的评价也呈现两极状态。作者在本书中对萧红的情感世界以及文学创作进行了梳理、总结、评价,试图还原萧红这个饱经争议的女作家的本来面目。



★作者:潘新民
★出版社:化学工业出版社

《世界500强人力资源总监管理笔记2》

本书是《世界500强人力资源总监管理笔记》的续集,作者在前者的基础上进一步讲解了人力资源管理体系和各模块管理体系的建立、健全、维护,以及当今人力资源管理中最前沿的管理手段如何一步步在现实管理中运用。本书通过诸多实际案例剖析人力资源管理工作内涵和实际步骤,让读者能快速有效地扩展并应用理论知识。



★作者:郎永淳 吴萍
★出版社:长江文艺出版社

《爱,永纯》

2012年,郎永淳妻子吴萍罹患乳腺癌并出现癌细胞转移,郎永淳和吴萍决定去美国休养,已经考上北京知名中学的儿子留学美国,陪伴妈妈。夫妻双方用各自的视角,分别于中美两地回顾近20年来关于恋爱、婚姻、家庭、教育的心情感悟,笔触真挚,感人至深。

招标公告

我单位拟建设单立柱广告塔若干,现面向社会公开招标。要求具备钢结构工程专业承包三级以上资质的企业,持相关资质原件,于2月19日-2月21日报名。

电话:0379-65233021
联系人:张先生