

健康管理

春节元宵话平安

春节元宵节,当我们忙忙碌碌地喜过佳节时,谨记防病保健、合理饮食和规律起居,同时警惕可能发生的意外。

讲究饮食卫生。节日的餐桌格外丰盛,美味佳肴应有尽有,但男女老幼都应注意饮食卫生,特别是不要暴饮暴食。切勿忘记,许多疾病都与饮食不当直接相关。

切忌烟酒过量。春节元宵节期间,为了尽兴,亲朋之间难免推杯换盏、开怀畅饮,加上有吸烟习惯的人席间吞云吐雾,当时可能痛快了,殊不知,烟酒乃健康大敌。不少人酒席过后,轻则剧烈头痛、肝区不适、恶心呕吐;重则酒精中毒,损害肝脏;一些原有溃疡病的人,还可能发生急性消

化道出血、穿孔;高血压动脉硬化的病人,可能因烟酒过量诱发心脑血管病。

科学规律起居。不能因为放假便起居无常、熬夜或通宵泡吧、派对、看电视,结果弄得过节比上班还累。起居无常,会引起人体各器官系统功能紊乱,轻则精神萎靡,甚或旧病复发、新病缠身。

当心食物中毒。节日期间聚会较多,若生冷食物清洗不干净,熟肉制品保存不当,容易造成细菌污染繁殖。进食变质或不新鲜的蔬菜、发芽马铃薯等,会造成食物中毒。不论是在家中还是在旅游的人们,要选择饮食卫生条件好的餐厅,不要贪图一时便宜,去脏乱差的餐馆。



注意交通安全。过节期间应注意交通安全,遵守交通法规,千万不要酒后驾车、疲劳驾驶,不闯红灯,因为这些交通法规都是用血的教训换来的。

遇事拨打“120”。节日期间遇到伤病等意外,如情况危急,要立即拨打“120”急救电话。此时,要保持镇定的情绪,要特别注意说清伤病员的大致病情和所在地点,最好选择标志明显的位置等待救护车,并留下联系电话。

十年如一日 患难见真情

(上接第一版)王国义相信医学,更相信医学上的奇迹,他要向医生的结论挑战!为了让妻子开开心心度过每一天,让生命的奇迹出现在妻子身上,他每天、每夜、每时、每刻,全部的心思和精力都围绕妻子进行。喂食、喂药、翻身、擦洗,推拿、按摩、清小便、抠大便……这些看似很平常的简单琐事,做起来并不简单。特别是妻子失智后,尿尿不能控制,经常是床上刚尿过,抱到沙发上,床还没收拾完,却又在沙发上拉下了。就是这样,王国义也绝不让妻子长褥疮。五年一晃而过,2013年妻子第三次病情发作,成了没有思维的植物人。眼,看不见;话,不会说;身,不能动,甚至于不能咀嚼吞咽,只能靠插胃管进食。妻子虽没有思维,但王国义仍一如既往地与她说话唠叨,忆往年情、唠身边事。就这样无应答的交流,妻子竟然有了微妙的反应,脸上出现了少有的表情,虽不能回应,但王国义能体察到她心中的愉悦。俗话说,心诚石头也会开口说话,王国义相信,只要心诚妻子就有顽强的生命力,在爱的面前,死神也会望而却步。

家风是无声的教育

王国义十年如一日,精心服侍妻子的日日夜夜,润物细无声般的滋润和影响影响着晚辈的心灵。妻子卧床十年从未有过褥疮,浑身上下干干净净,这有王国义的精心理,也有儿女们服侍母亲的功劳。十年来,儿女们工作再忙,也会抽空回家帮忙,进门就直奔母亲床边,洗刷喂饭,尽心尽孝干活。即使人在外地,也会打来电话问安。花钱、出力的事,儿女们更是义不容辞抢着干、争着办。为了唤醒母亲的记忆,儿女们为母亲购置了录放机,将母亲喜欢的歌曲、相声、小品以及祝福的话语播放给她听,他们相信,母亲虽然不能言语,但她的心能感受到,只要母亲活一天,他们就要努力让母亲幸福快乐。

如今王国义的妻子在全家人的精心照顾下,已经超过了医生预言的存活期,依然在她的世界里,在亲人们的关怀下快乐地活着。王国义说,有她,就是我们的幸福,她在,我们就是一个完整的家。这就是我的家,家有不幸事却温馨而幸福着。这就是我的家风,它既是中华传统文化的朴素沉淀,又是个人成长的精神源头。爱心,传承了家庭美德,奉献,树立起了良好家风。

售房

本人现有大同路程西小区(莱馨)住房一套,二层,面积67.7平方米,交通便利,价格面议,着急出售,有意者请与13513605507联系。

传递单挂失

山西钢建彩板厂,不慎将传递单号为:820028933、840039194、840039195、840039170、840038660的传递单遗失,特此声明。

太原市鑫隆汇贸易有限公司,不慎将传递单号为:1316707的传递单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

钢运物流,车牌号:晋AU1058

钢运物流,车牌号:晋A22Y77

钢运物流,车牌号:晋AJY457

钢运物流,车牌号:晋AYP343

钢管公司刘尚华,车牌号:晋A8L920

热连轧赵永亮,车牌号:晋A2L391

炼铁厂郭小荣,车牌号:晋AP0480

第一橡胶厂王诚勇,车牌号:晋AF9772

股份计财部王晓峰,车牌号:晋AN1578

炼铁厂杨建明,车牌号:晋A65D03

炼铁厂姬恺,车牌号:鲁LJK529

炼铁厂张秀文,车牌号:晋A63W70

炼铁厂郝新刚,车牌号:晋A969C5

炼铁厂乔根寿,车牌号:晋A713D9

炼铁厂孙亮,车牌号:晋A4M513

炼铁厂张志国,车牌号:晋AXN765

炼铁厂高峰,车牌号:晋AKY765

炼铁厂孟繁荣,车牌号:晋ANE141

炼铁厂王海龙,车牌号:晋AGD382

炼铁厂史克锋,车牌号:晋AHV183

炼铁厂张雷,车牌号:晋AWJ793

炼铁厂刘东晋,车牌号:晋A6H309

炼铁厂张春林,车牌号:晋A2U760

炼铁厂王艳坤,车牌号:晋AZ0545

炼铁厂戎晓鹏,车牌号:晋A5X971

炼铁厂张治国,车牌号:晋AZ5585

炼铁厂刘海鹏,车牌号:晋A2T985

炼铁厂李冬生,车牌号:晋AUA646

炼铁厂白力勤,车牌号:晋A37D52

炼铁厂王幼炬,车牌号:晋AS6283

炼铁厂文华,车牌号:晋AHJ710

炼铁厂卫宏波,车牌号:晋AEM698



“雨水”:七九河开燕归来 万物萌动春将至

“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”2月19日,迎来农历二十四节气之一的“雨水”。专家表示,此时节,春回大地,天气变暖,万物开始萌动,春暖花开的感觉越来越明显。

每年阳历2月18日前后,为“雨水”节气,它是农历的第二个节气。雨水节气时段一般从2月18日或19日开始,到3月4日或5日结束。

所谓“雨水”,有两层含义:一是表示寒冷冬季降雪天已经过去了,从天而落的不再是雪花,而是雨水。二是表示暖湿的气流加强,雨水增多,有利于庄稼返青生长。

随着“雨水”节气的到来,雪花纷飞、冷风刺骨的天气渐渐消失,而春风拂面、冰雪融化,湿润的空气、温和的阳光和潇潇细雨的日子开始到来。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,雨水节气正处在“七九河开,八九燕来”的时节。江河自南向北逐渐化冻,气温上升到了0摄氏度以上。

气象资料显示,“雨水”到来后,暖空气开始活跃,天气忽冷忽热、乍暖还寒。这种天气特点会对已萌动和返青的作物、林果的生长及人们的健康带来影响。

编者的话:早春时节要预防感冒等流行疾病,应随着天气变化,合理着装,切不可过早脱去棉衣。此外,还需合理膳食,调养脾胃,多晒太阳,勤于锻炼,以良好的情绪和充沛的精力开始新的一年生活。



周末菜谱

油菜豆腐

主料:猪肉或海米10克,豆腐50克,油菜一棵。

调料:植物油、盐各少许,葱末和姜末一小勺。

做法:1.猪肉或海米洗净后,在热水中烫一下,猪肉切小薄片。

2.油菜洗净,切成小段,豆腐洗净后,切成厚片,用油煎黄。

3.油锅烧热后,放入猪肉或海米和葱末、姜末爆炒,随后下入豆腐、油菜段和少许水煸炒透,放盐调味即可。



肉丝炒饼

主料:面粉350克,猪肉100克,白菜250克。

调料:精盐3克,味精2克,酱油5克,料酒4克,花生油25克。

做法:1.将面粉放在案板上,中间挖个窝,倒入水,拌和揉透,分成两块面团,擀成厚约0.3厘米的圆饼两张,放在锅中烘熟,取出,切成粗条,备用。

2.将猪肉洗净,切成丝;白菜洗净,切成条。

3.锅内倒入花生油烧热,放入饼条煸炒,至金黄色时起锅。

4.锅内倒入猪肉,烧热后放入肉丝煸炒,加入料酒、白菜一起翻炒,放入精盐、酱油、少量清水,烧沸后,将饼条倒入锅中,加热至水分收干,放入味精炒匀即可。