



脑血管病患者如何安全过冬

专家给你7个锦囊

血栓形成,堵塞血管,发生缺血性脑血管病。

●低气温可使体表血管的弹性降低,心脏负荷加重,可使血压进一步升高,使原本脆弱的血管破裂,而发生出血性脑血管病。

●冬季是呼吸道疾病高发期,上呼吸道感染发病率增高,发热等因素可以诱发脑血管病。

●冬季烤火不慎引发一氧化碳中毒,会加重脑缺血的发生。

●冬季人们滞留在室内,生活不规律因素可以诱发脑血管病的发生。

●复旦大学公共卫生安全教育部重点实验室的研究发现,室外温度每降低1摄氏度,人体收缩压约升高0.19毫米汞柱,舒张压约升高0.12毫米汞柱,这是在针对上海50名高血压患者为期两年的跟踪调查后得出的结论。

意及时添加衣服。

②控制情绪

极度愤怒或紧张都可诱发脑中风,因此高血压病患者要保持乐观愉快的心情,切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

③勤量血压

最好每天都量血压,发现异常能及时处理。

④积极预防冬季疾病

冬季易患流感、鼻炎、咽喉炎、扁桃腺炎、气管炎等,应注意预防和积极治疗。

⑤坚持适量运动

应参加一些户外运动,以增强体质和耐寒能力,但必须根据自己的身体条件而定,最好不要做剧烈运动。冬季不应太早进行锻炼,阳光充足天气暖和的上午10时至下午3时是户外运动锻炼的黄金时段。

⑥注意补充水分

冬季气候干燥,人体水分消耗多,要多喝水,多食鲜枣、柚子、柿子、柑橘等富含维生素的水果及绿叶蔬菜。

⑦生活规律

早睡早起,动静结合,劳逸结合。避免劳累过度,情绪紧张,烦躁不安等。

者则达到了700万。

冬天对脑血管病患者有诸多影响

●人体受到寒冷刺激,交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增加,血流受阻。

●交感神经兴奋,血压升高。

●寒冷刺激使血液中纤维蛋白原增高,促使

脑血管病患者如何安全过冬

四〇四医院神经内科副主任罗军告诉大家——

①注意防寒保暖

严寒刺激会加重高血压病情,所以要注意防寒保暖,特别是寒潮袭来、气温骤降时,要注

为10%--15%,被称为“节日杀手”。大吃大喝或大量饮酒,或饮食太过油腻,还会加重胆囊的负担,可能导致胆汁分泌过多,从而诱发急性胆囊炎发作。

节日如何合理膳食

●饮食合理搭配。要和碱性食物搭配吃,以求人体的酸碱平衡。含碱量较高的是海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等等。

●饮食宜清淡。少盐、少糖、少油腻,少饮酒,吃到“八分饱”,多吃蔬菜、喝白开水或茶,进食富含益生菌的酸奶等“清肠”食物来祛除肠道毒素,可以达到解油腻,清热通肠,润喉去燥的效果。

●应适量饮酒。少量饮酒可促进胃液分泌,有助消化,促进血液循环,选择红葡萄酒最为适宜。注意不要空腹饮酒,饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,以免刺激胃黏膜;过



量的酒精会造成肝脏、大脑和消化系统损伤。

●注重食品卫生。过节宴客中,食品卫生是非常重要的。饭菜最好是现做现吃,选择新鲜的食品原料制作,一次性吃完。聚餐过后,剩菜用保鲜膜包好,放置在冰箱内冷藏。此外,减少生冷、刺激性食物,少加盐、酱油、味精,减少钠元素的摄入,防止高血压。(张波)

年关将至 ——

科学饮食管住“嘴”

每逢过年,很多人都无法抵挡众多美食的诱惑,管不住自己的“嘴”,放纵自己的“胃”,加上频繁的举杯畅饮,疾病轻松就“找上门”来。节日饮食怎样安排才科学,有益健康呢?北川羌族自治县人民医院消化内科主任、副主任医师周倩告诉你合理的饮食安排。

不健康饮食的危害

●过多摄入高脂肪、高蛋白、高热量的食物,容易导致血管内脂质增高,血液黏稠度增加,太多的盐分、糖分和油脂会导致心血管疾病、糖尿病、高血压的产生。

●过分油腻饮食会使肠道负担较重,吃饭不规律,进食生冷的食物会加重肠道刺激,导致

胃肠功能被削弱;生食、熟食菜板未分开使用或在小吃摊点、饭店等进食了含有病原菌及毒素的食物,会导致胃肠道黏膜急性炎症性改变,引发急性肠炎。

●患消化道溃疡病、慢性肝病的人群,如果饮食上再不加节制,吃得过饱,鱼虾等高蛋白食物摄入过多,或是饮酒过量,就极易发生消化道出血,这也是节日前后最主要的消化道疾病。严重者容易诱发消化性溃疡或溃疡穿孔。

●春节期间,过分油腻的食物,再加上酒精对胃肠黏膜的刺激,可引起胰腺水肿,从而发生急性胰腺炎。胰腺炎是一种相当严重的疾病,每当节假日暴饮暴食之后,它就会出来“发威”,让人痛不欲生。更可怕的是,它的致死率

新闻

它是信件短暂的驿站,温暖了那个时代的人……

渐行渐远的邮筒出路在何方?

□ 实习记者 尹秦 文/图

近年来,随着经济的发展和人们生活水平的提高,沟通联系方式也发生了巨大变化。从固定电话到移动电话,再到短信、E-MAIL、网络视频等等,同声、瞬间传送的交流形式早已占据了我们的日常生活。互通书信,这个人类最古老的交流方式之一,已经悄无声息地淡出历史舞台;收集信件的邮政设施——邮筒,也成了不尴不尬的角色。

邮筒记忆

承载人们心底最柔软的情感

伫立在街头的绿色邮筒,曾经给很多人留下了美好的记忆。

一封信,牵挂着两端的思念和等待。

今年76岁的董大爷曾是一位军人,谈起对邮筒的记忆,他说那代表着一代人的乡思。“上个世纪70年代末,我在北京当兵,军营门口不远处就有一个邮筒。这个邮筒对于战士们来说,简直太重要了。”董大爷回忆道,写好家书,只要向邮筒里一投,就是一份平安。“在信里,向远方的亲人讲述工作、生活中的酸甜苦辣以及喜怒哀乐的情感;装入信封,贴上邮票,反复检查无误后方才安心入睡。第二天一早,就慎重地将那封信投进绿色邮筒中,从那一刻起,就

多了一份期待,添了一份等待。”

就如董大爷说的那样,邮筒承载了人们心底那份最柔软的情感,最真挚的牵挂。无论春夏秋冬,风风雨雨,每一个邮筒里,都埋藏着许多亲情、友情、爱情故事……

邮筒变迁

从一月上万封到现在近千封

1月22日下午2时30分,又到了第二次开启邮筒的时间。中国邮政集团公司绵阳市分公司高新投递部的工作人员唐猛从绿色的帆布挎包里取出钥匙,打开了位于绵阳中学大门前的邮筒。里面什么也没有,简单清理了邮筒上的灰层后,唐猛默默地关上邮筒。从业20年,越来越少的“收获”虽已成常态,但他仍坚持按照公司规定,每天到这里开箱取件。

1997年,进入邮政系统工作的唐猛,负责位于红星街邮政网点前的邮筒取件与报刊投递。“那时,骑着自行车取件,车子左右分别挂着装信件的帆布袋。一天下来,取件数量有上千件,最高峰一月上万件,两个袋子都不够装。”唐猛回忆道,现在骑着快速配送车,有时候一天只有十几封。“以前信件以家书为主,现在大多数都是广告和账单类的商务信件,以及部分明信片。这些年,信件数量大幅缩水。”

中国邮政集团公司绵阳市分公司投递局高

新投递部主任孙成茂介绍,刚进入投递部工作时,每天要处理的信件量大概是现在的3至4倍,那时分拣员也是现在人数的两倍。以前,每天收到的信函中90%以上都是手写信件、明信片等,而如今80%以上都是广告信件、信用卡账单、印刷品等,而且占比呈持续上升趋势。

“我和同事们都发现,自己手中所分拣的手写信件和明信片都以学生和老年人为主。”孙成茂说,无论通讯多么发达,信件传递的温情是其他通讯方式无法给予的。

邮筒使命

有人投递就有存在的必要

如此“寂寞”的邮筒是否还有存在的必要?对此,记者采访了中国邮政集团公司绵阳市分公司相关负责人。该负责人表示,邮筒承担的是普遍服务设施的功能,不会因为业务量的减少,而取消所有的邮筒。同时,不论邮筒是否有件,邮递员都会固定取件。

“国家要求提高邮政设施的普及率,因此,邮筒、邮箱不会减少。对于邮筒的设置要求,在《邮政普遍服务标准》里也有明确规定。”该负责人介绍,《邮政法》明确规定,邮政设施的布局和建设应当满足保障邮政普遍服务的需要。



唐猛在绵阳中学大门前的邮筒取件

“街头邮筒作为一种基础设施,是为了服务群众。虽然私人信件逐渐减少,但各种商业信函接踵而来,如话费对账单、信用函、汇款单、社保单等信件逐年增多,邮筒仍然肩负着重要的使命。不管时代怎么变化,只要有人投递,邮筒就有存在的必要。”

截至现在,绵阳市区有邮筒248个。手机便捷,可是无法替代信件传达的浓厚感情;邮筒,是信件短暂的驿站,温暖了那个时代的人。

时准备打击犯罪、为民服务。”黄波说,我们每一个特巡警都会努力尽责,让群众有实实在在的“安全感”。

新的一年,谈及自己的愿望,黄波脸上露出了笑容,“最大的愿望就是新的一年继续服务社会,规范执法、保民平安。每天晚上巡逻执勤,最欣慰的就是看到祥和的万家灯火和夜晚匆忙回家的人对我们那份信任的眼神。

有多少年春节因为执勤没有回家和妻儿团圆我已记不得了,但是身为特巡警,我很骄傲。”说着黄波眨了眨眼,他为自己竖起了大拇指。

要和谐,人民期待安宁,作为警察我会以更加饱满的姿态,守护人民的幸福家园。”黄波铿锵有力地說道。

同时,黄波向记者介绍,春节前夕,他们还将加强街面巡逻执勤,提高见警率;针对市民在宾馆酒店团年、在娱乐场所聚集的情况,组织力量开展安全检查,防止发生重大安全事故,确保治安有序、活动安全,提高快速反应能力,确保各类警情得到有效处置。“我们名叫特巡警,就不能待在办公室,必须出现在街上,随

心理因素对生育的影响有多大?

现代社会,每年约有100万对夫妻寻求生殖辅助治疗。不孕不育的原因有很多,除了因组织器官的功能发生变化等生理原因外,还有一些原因中可能包括过于负面的情绪和心理压力。所谓心理压力就是一连串的破坏机体稳态平衡的因素对大脑意识造成的直接影响。

科学研究显示,心理压力已经成为人类生育能力下降的一个重要因素。过度的心理压力和负面情绪则会导致体内状态被破坏,从而引起身体代谢、血管功能、组织修复、免疫功能及神经系统受到影响。当人们处于较大压力下,机体的下丘脑—垂体—肾上腺轴发生变化,且血液中的糖皮质激素升高。此外,当怀孕女性暴露于压力或外源糖皮质激素时,胎儿的下丘脑—垂体—肾上腺轴及压力相关行为会受到永久性影响。糖皮质激素对于大脑正常发育非常关键,但是过多的糖皮质激素将对胎儿神经内分泌功能产生不可逆的影响。

市中心医院相关专家介绍,心理压力对男性和女性的生育能力都有可能产生影响。现代女性对自我认知和要求越来越高,对伴侣的要求及伴侣之间的关系更为理想化,当在现实生活中这些愿望达不到满足时很容易产生消极情绪,如果消极情绪得不到缓解消化,将进一步影响双方的关系,造成恶性循环。由于生理的不同,女性更容易因为情感原因而抑郁、紧张、愤怒。长时间处于这样的生活状态下会使女性的生殖系统受到损害,表现出月经紊乱甚至无月经,卵巢排卵不规律或者不排卵,造成怀孕困难或不孕。

男性压力表现形式同女性有所不同,但压力来源基本相同,包括工作压力,社会地位的压力,家庭支撑压力,来自伴侣关系的压力,以及夫妻双方共同经受的压力等。男性在面对压力时同女性的反应也不尽相同,除了在某种程度上具有同女性类似的压力表现外还具有一些男性特有的表现形式。女性更多的是表现为情绪上的消极,抑郁或愤怒,而男性在此基础上还倾向于借用烟酒来排解,这进一步加深了对生殖系统的损害。

不孕不育症本身就是个一个压力来源,当夫妻双方尝试怀孕而不得的时候,寻求治疗的过程,治疗当中药物的使用,费用支出及时间上的支出都可能给患者带来进一步的压力。这时候,夫妻双方都应尽量减少工作上的负担,保持轻松乐观的状态,顺其自然。同时尽量回避来自家人或朋友的干扰,以平和的心态来面对。生育是双方的共同意愿,因此夫妻之间要相互信任支持,尤其当一方出现焦虑等负面情绪时,另一方能够给予安抚和排解。

如果出现严重的心理问题或长期处于极大的心理压力下,并因此出现生殖系统功能紊乱,应该及时进行心理疏导,必要时可以咨询心理医生或结合自身情况服用一些心理治疗的药物。(绵阳市中心医院 李丹)

市旅游执法支队高效服务获点赞

本报讯(高建 记者 李春梅)1月29日上午,市民安女士等人将一面“秉公执法 热心服务”的锦旗送到绵阳市旅游执法支队办公室,对市旅游执法支队帮助游客依法维权的行为表示感谢。

2017年8月19日,安女士一行五人参加某旅行社组织的港澳7日旅游活动,旅游行程中因台风造成安女士等五人不同程度的受伤,事发后旅行社及领队积极配合处理善后事宜,旅行社垫付了医疗费用。事后因后续治疗费用及误工费赔付发生纠纷,安女士等人向国家旅游局、信访部门投诉,市旅游执法支队接转办件后,及时进行调查取证,在事实上组织双方调解,最终双方达成赔偿协议。

绵阳市旅游执法支队以服务游客为宗旨,高效、快速、科学处理旅游纠纷,切实为游客排忧解难,去年共受理旅游投诉71件,旅游纠纷127起,有力的维护了游客和涉旅企业的合法权益,赢得游客称赞。

仙海安置小区居民同吃坝坝宴庆乔迁

本报讯(吴成光 记者 任露潇)寒冷的气候吹不散群众的热情,飘雪的天空遮不住人们的喜悦,28日,仙海区徐家桥村集中安置小区300余居民聚集在一起,用载歌载舞、同吃坝坝宴的方式,互相庆祝乔迁之喜。

“住进新家,又逢新年,这样的双喜临门,可是要好好庆祝一下哦!”当天上午11时,徐家桥村集中安置小区一处整洁漂亮的小院内热闹非凡,居民们你一句我一句地相互问候和祝福,俨然一个热闹的大家庭。厨房中,几名厨师正忙得不亦乐乎,炒料、蒸肉……不一会儿,热腾腾的佳肴香味四溢,让人垂涎三尺。为了助兴,一场别开生面的文艺表演也同时在院内小舞台上上演,经典的剧目,优美的舞步,赢得在场居民阵阵掌声。

该村党支部书记李业奎告诉记者:“在这个喜庆的日子里,我们希望通过联谊会、坝坝宴把全村的老百姓都聚集在一起,迎接新年、祝贺新居乔迁之喜的同时,也为新的一年建设家乡加油、打气!”

据了解,仙海区徐家桥村五、六社因旅游开发实施了统征统转,当地政府用集中安置的方式将107户原住村民整体迁出并集中进行了安置。集中安置小区于2015年开始施工建设,至2016年春节前,90余套新房全部交付使用,85户通过抓阄的方式领取到新房钥匙(另外22户村民自愿外地购置商品房)。在接下来的近一年时间中,80余户村民陆续入住新居。

