

“情绪中暑”是指长时间暴露在高温、高湿或炎热环境中进行脑力或体力活动,因人体体温调节功能紊乱造成的一组精神、心理症候群。在临床上,医生以患者的认知功能下降、情绪不稳定、行为异常等情况为其特征性症状,又称之为“夏季情感障碍综合征”。以下几种人要当心:长期睡眠不佳的人群;工作压力大的人群;在高温天气下长时间作业的人员以及本身就患有心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病的人群。预防“情绪中暑”,要学会情绪表达和发泄,遇到不顺心的事,要主动找亲朋好友谈心;尽量保持规律作息、充足睡眠;注意避暑,高温高湿天气做好物理降温,不去人多拥挤的地方,室内保持通风,饮食宜清淡多喝水,适度运动。(来源:科普中国)

兴化市科学技术协会 宣
兴化市融媒体中心

冬病夏治 “三伏贴”使用要注意

本报讯(全媒体记者 徐璐)三伏天是一年中最炎热的时间,今年的三伏天是从7月11日到8月19日,在三伏天进行穴位的贴敷是我们最常见的冬病夏治的治疗方法,今年的三伏贴您安排上了吗?

冬病夏治,每年入伏都是医院排队贴三伏贴最忙的时候,早上9点,记者来到市中医院,肺病科已经挤满了前来就诊的患者,全国老中医药专家学术经验继承人王冠华主任医师正在为需要贴三伏贴的市民问诊开单。“自从入伏以来,我们病人的量是大大增加,像我平时每天的话,一个门诊量,比如说看40号病人,到人伏以后都是双倍。”

在贴敷现场,王冠华一边帮市民进行贴敷,一边对贴剂进行现场调制。现场的患者除了老人居多外,不少儿童也加入了敷贴的队伍。

“我孙女抵抗力不怎么好,带她来贴一下,增加免疫力。”市民成女士说。另一边的陈女士说:“孩子吃饭吃得不太好,有点挑食,然后医生就建议说贴个三伏贴,因为都说冬病夏治,贴一下可能会好一点吧。”市民姚先生则表示,自己原来有慢性支气管炎,这已经是第三次贴了,现在不咳嗽了。

三伏天是一年中最热、阳气最旺的时期,同时也是冬病夏治的有效时段,王冠华主任医师解释:“冬病夏治是指冬天容易反复发作的慢性病,到夏天缓解的时候进行治疗,三伏天是冬病夏治的治疗方法之一,它是根据《黄帝内经》春夏养阳的原则来制定的,通过中药穴位敷贴来提高人体的正气达到防病治病的目的。”

三伏贴是中医传统疗法中关于冬病

夏治的有效方式,但这种方式也不是人人都适用,需谨慎使用。王冠华主任医师介绍三伏贴的适应人群主要有三类:第一类是阳虚体质的人群,主要表现为面色苍白,容易出汗,四肢冰凉,怕冷;第二类是受寒以后容易发病的病人,比如说80%哮喘的病人就属于阳虚体质,这些人到冬天遇到寒冷就容易哮喘加重;第三类是其他的一些病人,比如说反复容易感冒的病人,关节炎、风湿病、慢性胃肠炎、慢性组织性肺病、肺气肿等病人。

冬病夏治也不是三伏贴一贴了之,王冠华主任医师提醒,贴了三伏贴后,日常生活和饮食也要有所调整。“首先,不要吹空调,贴过三伏贴以后,可以在环境比较凉快的地方待,可以用电风扇的微风进行吹拂;其次,不要吃冷饮或者凉性、辛辣、肥甘油腻的食物。”

“爱心小屋”送清凉 用心用情伴成长



本报讯(全媒体记者 徐小仲)时值盛夏,烈日炎炎,空调早已成了我们每个人生活中不可或缺的一部分,给人们带来了实实在在的舒适和便利。近日,我市开发区经发公司代表刘春成,来到临城街道陆横村的困境留守儿童小邵的家中,给刚刚为小邵附造的“爱心小屋”带来了一台崭新的空调,让小邵同学也有了一个凉爽的夏天。

记者跟随工作人员来到临城街道陆横村的留守儿童小邵的家中,小邵家中肉眼可见的困难,小邵的爷爷奶奶年事已高,没有任何收入来源,正在上初中的小邵看起来阳光中带了一丝腼腆。老式的平房内只有小邵的卧室像点样子,原来这是开发区经发公司在前期为小邵重新改造的“爱心小屋”。粉刷洁白的墙壁,明净的灯光,重新添置的书桌和床,高大的衣柜,让这间小屋成了家里唯一的亮点。记者了解到,房间打造好以来,小邵学习劲头明显高涨了不少。

这一次经发公司的再次到来,是在泰州人大走访开展“微心愿”的活动中了解到,由于房间没有安装空调,每到酷暑,室内炎热难耐,小邵实在热得不行的时候,只能借着各种机会时不时到同学家“蹭一蹭”空调,得知这一情况的经发公司便立即与当地村镇取得联系,沟通安排空调装修公司带着一台崭新的空调,上门为小邵同学送来“清凉”。在空调安装师傅麻利的动作下,打孔、拆机、排线、试机,空调很快就挂上了墙,随着电源接通,沁人心脾的凉风吹在每个人的身上,“爱心小屋”内一下子就凉快了起来。在空调安装的间隙,刘春成和小邵聊起了家常,也聊起了小邵人生的规划,刘春成勉励小邵要努力学习,用知识改造命运,打造更精彩的人生。

据悉,近年来在团市委的牵头下,全市共为困境儿童打造“爱心小屋”225间,今年已建39间,其中临城街道3间。用爱心与关怀助力的小小房间,如今成了小邵的秘密基地、读书和休息的绝佳场所,承载起了小邵梦想的底气。“爱心小屋”既是改变儿童成长环境的“交换空间”,又是改善儿童精神面貌甚至是改变命运的“变形计”。刘春成表示:“希望每一个孩子都能在健康的社会环境中成长,充满爱心,将生活中暂时的困难视为前进路上的动力,努力学习,勇于担当,立志报效祖国!”

立功喜报送到婚礼现场 “喜上加喜”不一般!



本报讯(全媒体记者 冯兆宽 通讯员 张燕)8月3日临近中午,市人武部、市退役军人事务局联合戴窑镇党委政府共同为该镇刘丰村现役军官刘华昊送上一份特殊的新婚“贺礼”——三等功立功喜报和立功奖励金,让婚礼现场喜上加喜。

“刘队长,你好!在你新婚之日,我们送来了这份特殊的‘贺礼’,祝你们夫妇白头偕老永浴爱河,也希望你在部队再立新功,家乡人民等着你的下一个喜报……”市退役军人事务局局长殷爱根和市人武部相关负责同志共同为刘华昊送上立功喜报,为他和新婚妻子高菊佩戴光荣受带,并为他

们送上诚挚的祝福。

戴窑镇党委书记沈浮当天也赶到现场向刘华昊表示祝贺,祝刘华昊夫妇新婚大喜,同时希望刘华昊继续努力工作,再立新功,为家乡人民增光!

刘华昊,1994年6月出生,戴窑镇刘丰村人,2012年考入四川武警警官学院,2017年分配至武警上海总队参加工作,现任武警上海总队执勤第二支队执勤十五中队中队长,担负陆家嘴地区联勤武装巡逻勤务,入伍以来获得优秀学员、进博安保火线嘉奖、平安上海建设先进个人等荣誉,被所在单位连续五年评为先进,

2022年荣获集体三等功,其因在2022年度战备训练工作中表现突出,获得个人三等功。

喜+喜=!这份立功喜报送到婚礼现场后,让军人家属真切体会到“一人立功、全家光荣”,也点燃了刘丰村民崇尚军人的热情。“华昊这一次在部队立了功,为全村人争了光,也为戴窑人民添了彩,我们全家很高兴,希望华昊继续努力,在部队做出更大的成绩。今后,我们也会一如既往地支持华昊安心服役,报效祖国!”刘华昊的父亲刘金宝在现场高兴地说道。

“能在结婚当天收到这份特殊的礼物,作为一名现役军人,我非常感动。回到部队后,我一定会更加努力工作,争取再次立功获奖,为家乡增光!”刘华昊接受采访时说道。

“今天在婚礼现场收到华昊的立功喜报,让我很激动很开心,作为一名军人的妻子,我一定会全力照顾好家里,让华昊没有后顾之忧,一心扑在部队事业上。”刘华昊的新婚妻子高菊希望丈夫扎根军营,为祖国、为人民作出更大贡献。

“兴化市已经连续九届荣获‘江苏省双拥模范城’光荣称号,有着拥军优属的光荣传统。”市退役军人事务局局长殷爱根介绍,为打通荣光之旅“最后一公里”,该局每年专门组织人员敲锣打鼓,将一张张用汗水、智慧、忠诚争取回来的“喜报”送到军属手中,并悬挂横幅、披戴绶带,营造军人军属受尊崇的社会氛围。

八 礼 四 仪

“八礼”主要指为仪表之礼、餐饮之礼、言谈之礼、待人之礼、行走之礼、观赏之礼、游览之礼、仪式之礼。

“四仪”主要是在学生7岁、10岁、14岁、18岁时,学校要为其组织入学仪式、成长仪式、青春仪式、成人仪式,以此教育引导未成年人强化文明礼仪素养。

