

中医天华中医门诊部

地址：世贸广场7-13号（新国商边）
电话：83702222

服务号
订阅号

微健康



秋季气短乏力,小心房颤

老年人在秋天会感觉自己心脏不舒服，出现气短、乏力症状,原因可能是房颤。老人要警惕房颤的发生,尤其是有高血压、高血糖或糖尿病等基础疾病时。

但是,由于很多房颤患者症状不典型,起初发病时,患者常常会忽略,因此房颤又被称为“隐形杀手”。提醒大家，房颤常常会伴有如下三种典型特征:1.心悸、乏力,胸闷及运动后易疲劳;2.头晕、黑朦甚至晕厥;3.入睡困难及心理困扰。一旦出现上述情况，一定要尽早就医筛查,了解原因。

常搓鱼际防感冒

中医认为,双手拇指根部即“大鱼际”脉穴丰富,经常合掌搓擦,对改善上呼吸道功能及新陈代谢颇有效果,常搓“大鱼际”可防感冒。

具体方法:即双手合掌,对搓时两手的“大鱼际”应贴合,以搓得双手发热为度。亦可一手固定不动,另一手对其搓动。再两手上下交替互擦 1~2 分钟,手便会发热,这样可促进“大鱼际”的血液循环,疏通脉穴,强化呼吸道,抵御感冒病毒侵袭。

养生



腰椎间盘突出，一定要睡硬板床吗？

近日,60 岁的张大爷因为长时间在沙发上看书、刷手机,导致腰椎间盘突出突发作。他认为导致自己患病的是卧室的那张“软床”。于是,他让家人将弹簧床垫撤掉,“直挺挺”地在床板上睡了一夜,却发现腰更痛了,便急忙到医院就诊。

睡硬板上并不好

“睡硬板床能防治腰椎病”,这个观念在不少人的心中根深蒂固。导致很多朋友产生了误解,有的人躺在硬板上睡觉,有人躺在地板上睡觉,其实这些都是错误的行为。

硬板床的核心在于“床”字,而床的核心功能是休息、睡眠。睡眠是一个动态变化的过程。人在睡眠时,时而仰睡、时而蜷曲……这个过程需要保持身体的舒适,并有助于健康。当人睡在硬板或者硬物上,会对皮肤、皮下组织造成压迫。另外,由于硬板的压迫,人体会产生痛感或不舒适,会影响休息。因此,睡硬板上并不好。

选床垫要考虑这些因素

睡硬板上并不好,那么就需要在硬板上加合适的床垫。

软硬 床垫不能硬到不变形,也不能变形太明显。在挑选时,可参考这个方法:3 厘米厚的床垫,手压下陷 1 厘米;10 厘米厚的床垫,手压下陷 3 厘米,这样的床垫软硬适中。

性别 因为女性的臀部比腰部更宽,腰部的曲线也更明显,床垫应该能够充分地承托身体,所以相对柔软、有弹性的床垫更适合女性;男性的体重主要分布在上半身的躯干部位,因此,男性可以选择相对较硬的床垫。

体重 体重较轻的人不会让床垫太过塌陷,可以睡稍软点的;体重较重的人则可以睡相对硬一点的。

年龄 不同年龄人群的脊柱状况不同,对床垫的要求也不同,千万不可一张床睡一辈子。老年人韧带松弛(尤其是骨质疏松症患者),建议选用略微偏硬的床垫。

床垫是否舒服,身体最清楚。建议买床垫前,躺下试试再决定。

美食



糖烤板栗

食材：板栗 500g、玉米油 1 汤匙、白砂糖 25g、清水 10g。

做法：1. 板栗冲洗干净,控干水分(晾干或用厨房纸擦干)。

2.用力在板栗表面划开一个口。

3.将切好的板栗放入大盆里,倒入一汤匙玉米油,晃动使每个板栗表面均匀裹上一层

油。

4. 烤盘铺上锡纸,把板栗倒入平铺,放进预热好的烤箱,200 度先烤 25 分钟。

5. 将白糖倒入碗中,再隔水加热,用筷子搅动使其融化。

6. 给板栗刷上糖水,用刷子来来回回反复刷,最后再放进烤箱烤 5 分钟即可。



香菇烧板栗

食材：板栗仁 150 克、小香菇 16 朵、蚝油、香菇、白糖、生抽、水淀粉。

做法：1. 炒锅置火上,热锅凉油,放入板栗仁和香菇不断翻炒。

2. 加入适量生抽、蚝油和白糖调味。

3. 翻炒均匀后,加入小半碗水烧沸。

4.烧沸后改小火焖

10 分钟左右,焖至栗子绵软、香菇入味,用水淀粉勾芡。

5.出锅前,撒一把香菇末提色增香。

温馨提示:板栗含有大量的淀粉,而且含有蛋白质、维生素等多种招牌营养素,素有“干果之王”的美称,板栗还能健脾健胃、强筋补肾。

嵊州市高级中学开展“小手拉大手·共建文明城”垃圾分类主题实践活动的总结

为进一步贯彻落实市委、市政府关于全国文明城市常态长效创建工作的总体部署,结合嵊州市创建国家生态文明建设示范区工作要求,全面推进文明美丽校园建设,发挥学校主阵地作用,把创建活动辐射到学生家庭和社会活动场所,营造“城市是我家,创建靠大家”的社会氛围。根据嵊州市教体局文件通知要求,嵊州市高级中学在暑假期间为学生制定了一份“暑期文明实践”清单——“小手拉大手·共建文明城”垃圾分类主题实践活动,多措并举开展“垃圾分类、你我同行”主题实践活动,不断增强学生的环保意识,从身边点滴做起,让学生小手拉起大手,创造家校共育的新气象。

一、小手拉大手·分类我宣讲

学生纷纷以“宣讲员”的身份,向身边的亲朋好友开展垃圾分类知识宣讲,设计垃圾分类倡议书、主题书画、海报等形式开展宣传,激发周边亲友知晓分类、配合分类、参与分类的主动性,形成“人知人晓,人言人行”的浓厚氛围。学生们还在人流量大的超市、森林公园、小区等地进行宣传,“公民是生活环境的切身体验者,也是环境治理最广大的参与者”诚如斯言!俗话说得好,依靠群众撼山易,脱离群众搬砖难。在我们进行宣讲后,大家听完纷纷表示理解有关垃圾分类的条例,也说会努力将此做到实处。

各宣传小组在多个地点对居民展开了垃圾分类的指导,告诉他们各种垃圾的分类方式,宣传垃圾分类的知识。使当地居民对垃圾分类有了基本的认识;减少了错分、乱分现象的出现;一定程度上推动了嵊州环保工作的进程;实践体现了新发展理念,有利于倡导人与自然和谐相处。

除了在身边进行宣讲,高一(10)班钱思好同学还来到长乐镇中心小学宣讲,经过宣讲,少先队员们熟练掌握垃圾分类技巧,带动少先队员们向其家长科普垃圾分类小知识,强化了这些家长垃圾分类主人翁意识,有利于学生群体在垃圾分类中发挥模范作用。

二、小手拉大手·分类我践行

家庭良好的教育课堂,学校发动学生“从我做起,从小事做起”,强化垃圾分类主人翁意识,要学会垃圾分类,自觉在家庭中养成垃圾分类投放的良好习惯,用自己的模范行为帮助并督促家人做好分类工作,形成“人人有责、人人参与、人人受益”的良好氛围。在本次活动之中,学生们对垃圾分类从陌生到熟稔,受益良多。如对“垃圾分类具体是什么?”“垃圾分类如何分?”“为什么要垃圾分类?”等都有了清晰的认知。

三、小手拉大手·分类我监督

“公民是生活环境的切身体验

者,也是环境治理最广大的参与者”。学校鼓励学生开展“我是垃圾分类监督员”活动,各班垃圾分类监督员纷纷在身边展开垃圾分类投放情况的监督和检查工作。在检查过程中,各位小监督员都非常认真,在垃圾投放点前,告知居民们正确的垃圾分类方式,引导居民们按垃圾分类的指南要求来分类投放垃圾。嵊州市高级中学鼓励学生带动家人以及身边的一起做好垃圾分类工作,让垃圾分类深入人心,化为日常的习惯,让每一个人力争成为垃圾分类工作的思考者、倡导者、传播者和实践者,为共同建设绿色文明的家园贡献出一份力量!

四、小手拉大手·分类巧变手

“垃圾是放错地方的资源。”城市生活垃圾分类工作是实施垃圾减量化、资源化、无害化的一个重要步骤,对于改善生活环境,实现城市的可持续发展、创建节约型社会具有重要意义。学校发动学生利用假期开展“变废为宝”手工制作活动,用文字或照

片的形记录制作过程和制作成果,争做环保小卫士。同学们进行了“变废为宝”的手工制作活动,把喝完的矿泉水瓶,做成取杯器;把旧床单和牛奶箱,做成收纳盒,在这过程中,既感受到了动手实践的快乐,也使平时“误入”垃圾桶的旧物,获得新生,成为宝贵的资源。用劳动和分类,让家园更美丽。

垃圾分类的实践活动是一个漫长的过程,只要持之以恒地坚持做下去,就会收到意想不到的效果。我们将继续宣传推广,促使大家在生活中养成垃圾分类的良好习惯,认识到环

境保护要从现在做起、从我做起,垃圾分类从身边的小事做起,共同为环保出一份力,这样我们的城市才会天更蓝、水更清、地更净,我们的家园将会更美丽!

相信,嵊州市高级中学全体师生和家长将共同努力,提倡低碳环保,享受绿色生活,为守护文明城市、建设美丽家园作出更多的努力!

(文/郭虹 周少锋 摄/陈炎)

片的形式记录制作过程和制作成果,争做环保小卫士。同学们进行了“变废为宝”的手工制作活动,把喝完的矿泉水瓶,做成取杯器;把旧床单和牛奶箱,做成收纳盒,在这过程中,既感受到了动手实践的快乐,也使平时“误入”垃圾桶的旧物,获得新生,成为宝贵的资源。用劳动和分类,让家园更美丽。

垃圾分类的实践活动是一个漫长的过程,只要持之以恒地坚持做下去,就会收到意想不到的效果。我们将继续宣传推广,促使大家在生活中养成垃圾分类的良好习惯,认识到环



2022 年第四批公租房拟保障家庭名单

经本人申请,下列家庭基本符合《嵊州市公共租赁住房实施细则》的相关规定,拟列入公共租赁住房保障,现按规定向社会公示,公示期自 2022 年 9 月 22 日至 2022 年 9 月 28 日。如对公示的保障对象有异议,请向我们反映,联系电话: 83026810。

序号	申请人	身份证号码	家庭成员	户籍所在地	已有面积	人均年收入(元)	人均财产(元)	保障类别
1	王立新	330623196609*****	/	石璜镇楼家村 155 号	/	0	20843	二类
2	周亚苏	330623196611*****	周凡	雅璜乡戴溪村 179 号	44.32	0	67355	二类
3	王春娟	330623196305*****	/	甘霖镇张钱村 36 号	/	24383	1085	二类
4	张银飞	330623197804*****	/	鹿山街道孟爱村 15 号	/	43448	20973	二类
5	竺菊平	330623196610*****	/	鹿山街道下燕窠村 112 号	/	23529	518	二类
6	袁红萍	330623196505*****	/	鹿山街道江东村 445 号	/	24285	207	二类
7	杨金燕	330623197402*****	/	鹿山街道富豪路 78 号 201 室	/	42435	4033	二类
8	张红飞	330623196903*****	/	鹿山街道江景一品园 39 幢 1 号	/	45032	3679	二类
9	袁兴伟	330623195709*****	王跃琴	鹿山街道南马路 8 号	/	57582	777	三类
10	李春芳	330623194911*****	袁松娟	鹿山街道南马路 2 号 305 室	/	44643	68309	二类
11	裘少军	330623196211*****	/	剡湖街道艇湖公寓 3 幢 1408 室	/	43448	0	二类
12	周之杨	330683199608*****	邢亿甜、周末	剡湖街道相公殿北路 40 弄 12 号	/	15806	20522	二类
13	邢新初	330623195802*****	/	剡湖街道北直街 117 号 1 单元 502 室	/	57222	22948	三类
14	董平凡	330683198411*****	胡亚丽、董馨悦	剡湖街道南津路 7 号楼 1 单元 502 室	/	15360	2517	二类
15	张美华	330623196912*****	/	剡湖街道北门新村 9 幢 501 室	/	42435	39	二类
16	毕开耀	330623196208*****	/	剡湖街道天星里 20 号楼 2 单元 403 室	/	43448	46	二类
17	张苗花	330623195001*****	刘国卫	剡湖街道南津路 7 号楼 1 单元 702 室	/	40775	48	二类
18	黄佳音	330683198805*****	赖海斌、赖博文	剡湖街道北直街孩子弄 14 号	/	8448	-7608	二类
19	尹慧玲	330623197110*****	/	三江街道下元塘村上塘西路 1 弄 11 号	/	19060	39	二类
20	周水土	330623195010*****	周小红	三江街道高家村 62 号	/	40495	1136	二类
21	徐建法	330623196405*****	/	三界镇马岙村 180 号	/	0	-7268	二类

2022 年公租房保障家庭不符合名单

序号	申请人	身份证号码	不符合原因	序号	申请人	身份证号码	不符合原因
1	李东生	330623195602*****	离婚未满一年	3	姚剑锋	330623197803*****	离婚未满一年
2	王亚丽	330623197111*****	资料不齐				