

湖北省副省长肖菊华 调研湖北广电传媒基地工作

8月18日,湖北省副省长肖菊华一行调研湖北广电传媒基地建设工作,要求进一步统筹做好项目建设、安全生产和疫情防控工作。

在湖北广电传媒基地施工现场,肖菊华实地查看疫情防控封闭式管理、信息查验等措施落实情况,听取传媒基地三大板块建设情况汇报,对项目建设进度和疫情防控等工作给予充分肯定。

肖菊华指出,湖北广电传媒基地是省委、省政府重点工程。湖北广播电视台(集团)从实际出发,克服困难,有序推进,项目建设取得了显著效果。下一步,湖北广播电视台(集团)要进一步筑牢安全防线,时刻清醒认识到疫情防控工作的严峻形势,坚持不懈抓好常态化疫情防控;要

高度重视高温和极端天气施工安全,确保劳动者身体健康和作业安全;要加强质量管控,加快推进施工进度,严格落实建筑工程建设、勘察、设计、施工、监理五方“终身责任制”,高质量打造光谷新地标;要切实提高政治站位,把握时代主动权,以产业园区建设为着力点,以更大的力度、更优的政策、更实的举措,不断强化网络视听内容建设和产业发展。努力做强做优国字品牌,促进全省广播电视和网络视听产业高质量发展,为加快实施文化强省战略奠定坚实基础。

湖北省政府副秘书长丁辉,湖北省委宣传部副部长,湖北省广电局党组书记、局长陈正祥,湖北省广电局副局长汪长君,湖北广播电视台(集团)党委书



记、台长、董事长郭忠,集团党委副书记黄传泽,副台长岑卓,中建三局党委副书记、工会主席胡金国参加调研。

湖北广电报业公司开展「学党史、守初心、勇担当、奉廉洁」演讲比赛

2021年9月9日,湖北广电报业公司以“树新风正气,护航广电报业公司发展”为主旨,举办“学党史、守初心、勇担当、奉廉洁”党风廉政建设主题演讲比赛,报业公司全员参加,活动产生一、二、三等奖。

楚商公司谢娇同志以“践行初心使命,坚守廉洁底线”为题,演讲中金句不断:“吃公家饭,就要管公家事”“小聪明误大事,大智慧成大事。所以我们要做老实人,做有大智慧的老实人”,表示“廉洁是一个永恒的话题,只有牢牢坚守廉洁底线,才能赢得事业的胜利,才能把握家庭的幸福,才能品味人生的快乐。”

项目部冯君同志以“学党史、守初心,做担当有为的报业人”为题,演讲时台风稳健,落落大方,表示“要坚定信心,在平常的生活工作中时时不忘‘廉’字。作为报业公司党建专干,在日常工作中要制度办事、按规矩办事,不能有任何的私心杂念。在当前的形势下,只有坚定廉洁信心,提高自我约束能力,提高自己反腐能力,才能经得起诱惑,才能经得起考验。”

行政部朱容成同志作为一名预备党员,参与了本次演讲比赛,以“学党史 守初心 勇担当 奉廉洁”为题,表示“要勇担当、奉廉洁,做到心中有责。作为行政部的工作人员,工作有目标,勇于担当,才能更好的践行服务群众的宗旨,时刻警醒自己的责任,踏踏实实做好每一件事,认真真履行好自己的工作职责,不辜负公司和领导同事对自己的期望。”

运营部尚晶同志为本次演讲比赛做了充足的准备,制作的ppt中涵盖了文字、图片和视频,以“在利益诱惑中坚定信仰,舍生取义见证凛凛风骨”为题,演讲时深情并茂,“80多年过去了,当我们重读方志敏同志的遗作,一方面向先烈的忠诚信仰致敬,另一方面我们也可以告慰英烈,在党的坚强领导下,经过百年的不懈奋斗,无数革命者期望的可爱中国已经变成了真切现实。”

采编部刘文婷同志以《让清廉成为一种人生觉悟 让初心在平凡的日子里闪光》为题,回顾党史饱含真情实感,结合工作谈初心感悟,深情并茂充满激情的演讲以全场最高分获得一等奖。

报业公司党支部书记、总经理、总编辑饶迅同志发言时指出:守初心,勇担当,履职尽责,清正廉洁,是对每一位报业员工的要求,党员尤其要做好表率。通过这次的演讲比赛,我们要学以致用,撸起袖子加油干,努力把报业公司各项工作再推上一个台阶。

荡气回肠的长江乡村振兴之歌 ——评广播剧《峡江儿女》

文 冯汉斌

在庆祝中国共产党成立一百周年的重要节点之际,由三峡广播电视台出品的主题献礼广播剧《峡江儿女》,在央广云听、长江云、今日头条、喜马拉雅等新媒体平台和“湖北之声”等微信公众平台播出后,立即引起一片赞誉。这一精心打造的艺术力作,被认为是一曲时代底色十足、长江故事精彩、乡村叙事丰富的艺术妙制,一阙以艺术讲述长江故事、书写乡村风景的时代赞歌。

全剧以长江岸边一个以捕渔为主业的传统村落宜美村为切入点,以长江十年休渔和退捕补偿为着力点,以乡村振兴为落脚点,具体描写了“95后”年轻干部江燕,在老支书的悉心培养和鼎力支持下,为保护长江生态环境做出的艰苦努力。他们从党史中汲取砥砺奋进的精神力量,无私奉献、脚踏实地,终于求仁得仁,在乡村振兴之路上迈出了坚实步伐,也为长江大保护和乡村振兴提供了一个可资借鉴与推广的样本。

三集广播剧《峡江儿女》每集环环相扣,悬念迭起,引人入胜,主要有以下三个亮点:

大时代与大历史交织,为《峡江儿女》注入了大气象,使整个剧元气淋漓,有着丰富的张力。听广播剧《峡江儿女》,每个人的内心里一定有一股澎湃之潮,这是时代的大潮。正是在这涌动的潮音中,《峡江儿女》以自带的主旋律,为听众展开了一幅宏阔的时代画卷,在这幅画卷中,有从2021年开始的长江十年禁渔计划,有2021年3月正式实施的我国首部流域法律《中华人民共和国长江保护法》,而宜昌在长江大保护战略中,地位显著。《峡江儿女》中的宜美村,正是这样一个典型的、需

要转型的宜昌渔村,故事由此展开。

该剧多次通过回忆和场景还原等手段,让历史观照现在,并照亮未来,而中国共产党是剧中贯穿始终的红线。且不说长江大保护本身是中央的战略决策,葛洲坝、三峡大坝是在党的领导下取得的辉煌成就,单说剧中的老支书、江燕和水生,也都是党员,关键时刻起着支柱作用。

“艺术当随时代”“一切历史都是当代史”,正是大时代与大历史的时空交织,使整个剧既呈现出时代的高度,也体现出历史的厚度,最终,展现了思想的深度。

故事性与艺术性交融,为《峡江儿女》提供了丰富性,使整个剧清新质朴,真挚感人。《峡江儿女》主题广播剧对峡江边的史料与典型人物进行了深度挖掘和创作,从中精心挑选出20余位人物事迹,列为创作原型。制作组历时6个月,走遍宜昌的山山水水,挖掘长江边的鲜活故事。这里有悲歌筑筑的地方解放史、有震惊世界的伟大工程、有壮士断腕般的沿江化工搬迁、有胸怀天下的珍稀植物大保护、有真金不换的禁渔禁捕故事、有峡江巨变的乡村振兴。甚至剧中还让数位模范人数正面或侧面出场,给人以耳目一新之感。

在人物塑造上,《峡江儿女》也力求遵循生活的逻辑,表现鲜活丰满的人。全剧五个主要人物中,都是从生活实态出发,以真实可信为基准点,在情节的循序推进中完成对人物形象、性格等多层面的表现的。老胡,作为宜美村第一书记,有着丰富基层治理经验,遇事有预见性,也很有协调能力;秦姐、水生和妞妞是一家人,是真正的渔民之家,秦姐干练而泼辣,心直口快,为整个剧提供了巨大的张力,而水生既是妻管严,又是有一定先进性的共产

党员,在剧中起着折冲尊俎的作用,他们的小学生女儿妞妞天真无邪,清新脱俗,起着润滑剂的作用。全剧的中心人物小江,年轻有激情,干事果断,文化素质高,可以说代表了乡村振兴的未来,但她也有急于求成的一面,通过对他们的多层面塑造,人物形象更加丰富,更有说服力。

民间音乐和非遗文化的交响,为《峡江儿女》带来生活的调性,使整个剧不止是一场耳朵的盛宴。一声峡江号子,荡气回肠;一曲三音歌,清风扑面;一首家乡曲,动人心扉。广播剧《峡江儿女》在创作中,制作组深入实地采录具有宜昌地方特色的非物质文化遗产“峡江号子”“三音歌”现场原声,结合非遗曲艺形式,以原创歌词作为广播剧独白,将非遗文化与广播剧创作首次进行深度融合。铿锵有力的峡江号子、宛转悠扬的三音歌与跌宕起伏的剧情共同描绘出一幅幅有声场景画面。而由熊召政作词、王原平作曲的《家住长江边》和三峡优秀歌曲《雀窠飞》音乐的加入,让广播剧音乐之美尽情呈现。中国话剧金狮奖得主、国家一级演员王国强等精彩演绎剧中人物,为广播剧成功奠定了基础。

总之,《峡江儿女》是一部精心打造、精良制作、精妙呈现的广播剧艺术精品,它以时代为经,以峡江为纬,以乡村为本,以故事为线,以人物为珠,以艺术为用,为我们呈现出新时代背景下的长江乡村叙事,也为我们呈现出了一幅乡村振兴的路线图,一曲回肠荡气的时代赞歌。

(作者:冯汉斌,中国作协会员、宜昌市作协副主席、湖北日报传媒集团三峡晚报副刊主编、高级编辑、中国新闻奖获得者)

好书推荐

传记历史/人物传记

好书推荐

传记历史 / 中外历史

《艾丽斯·沃克:妇女主义者的传奇》

王晓英 著

艾丽斯·沃克不仅是一位杰出的美国作家,而且是妇女主义价值观的倡导者和运动领袖。沃克独特的写作风格和她 在小说中大胆涉及社会问题的勇气使她成为美国文坛的传奇人物。本书以此为背景,沿循艾丽斯·沃克的人生轨迹,以沃克人生经历中的重要事件、文学创作背景和作品故事内容、作品的接受度为基础,加入了对其妇女主义思想和价值观的形成、文学成就、社会影响等的描写和论述。

《弗吉尼亚·伍尔夫:永恒的英伦百合》

杨莉馨 焦红乐 著

本书的定位为思想家、文学家传记,主要勾勒、描述 20 世纪西方女性主义思想与文化先驱、英国现代小说大师弗吉尼亚·伍尔夫的人生旅程、思想探索与艺术追求。书稿的思路与框架将大致按照伍尔夫的人生轨迹,对影响其思想成长与艺术探索最为关键的人生节点、交游片段、教育经历、艺术革新、文学成就等加以重点论述。

《苏珊·桑塔格:大西洋两侧最智慧的人》

柯英 著

本书以桑塔格的作品入手,既向读者介绍了桑塔格的重要作品,又从侧面反映了她曲折而辉煌的人生经历:早慧的童年、彷徨犹疑的少年时代、积极进取的求学时代、笔耕不辍的中年时代,饱受病痛的晚年。通过本书,读者既能对桑塔格的作品有初步的认识,又能对这样一位伟大的文坛女性的人生经历有切身的体会,进而对 20 世纪文坛女性文学的发展有所了解。

《玛格丽特·阿特伍德:加拿大文学女王》

袁霞 著

本书是中国出版的第一部阿特伍德传记,全面参考了权威资料,清晰扼要地勾勒出加拿大著名小说家、诗人、文学评论家——阿特伍德的生平与思想。作者从阿特伍德的人生(求学之路、打工生涯、婚姻生活、工作经历、文学创作、漫画创作、社会活动、科技发明、社交网络、影视合作)与作品全面分析这位年过八旬,却依然笔耕不辍的加拿大著名女作家,通过阿特伍德作品中的经典片段,追溯其文字背后的“真实背景”。

本版图文提供:
华中科技大学出版社



《邓文迪:女人可以活得更精彩》

张晓立 著

邓文迪毕业于耶鲁大学商学院,坐拥巨额身家。作为一名极富传奇色彩的当代女性,邓文迪集智慧、野心与超凡的人格魅力于一身,从一个平凡的中国姑娘,成为美国传媒大亨默多克的夫人,她曾经担任新闻集团亚洲卫星电视业务副主席,有“一个传奇的中国女人”之誉。本书通过全景展现邓文迪跌宕起伏的传奇人生,展现了一位女性的成长历程,具有强大的励志作用。



《杨绛传:生活不易,保持优雅》

赵彤彤 著

杨绛生于乱世,却一生淡然,保持优雅。她的《我们仨》《走到人生边上》受万人追捧,《唐·吉珂德》译本卓然于世。她遇到了最懂她的钱钟书,演绎了一场世人皆羡的完美爱情。本书用诗意的语言,将杨绛 105 年的优雅人生历程娓娓道来,参透她不妥协、不慌张、不迷茫的生活态度,传递平静面对岁月打磨的温柔力量,让读者变成更好的自己。



《董明珠传:营销女皇的倔强人生》

韩笑 著

本书以事实为基础,辅以董明珠的真知灼见,揭示了董明珠不为人知的一面。书中描述了她多年来经营格力所获得的成就和她作为企业领导人的感受,同样也阐述了她作为一个独立个体的人的取舍与责任,更揭示了董明珠从业三十余年的精神世界。



《李嘉诚全传(修订版)》

金泽灿 著

本书以翔实客观的笔调,详细叙述了李嘉诚的成长历程及其商海奋斗的实战经历,向读者全面展示了李氏财富帝国的商业传奇。在近 70 年的商业实践中,李嘉诚不仅创造了巨大的物质财富,而且身体力行地创立了一套具有丰富内涵的人生哲学和经商理念。他所走过的每一步都是在商海中用心探索、大胆实践的结果,值得有志于在商场上大展宏图的人学习借鉴。



《华为没有成功,只有成长:任正非传》

林超华 著

本书以任正非的人生经历、创业历程为主线,重点讲述了他的独特个性、管理理念、精神追求和他学者的思辨、智者的胆识、军人的风度、大师的风范,以及华为员工的自发性成长、艰苦奋斗,华为组织的持续自我否定和演进,伴随着 30 余年企业成长的风风雨雨,展示一个具有独特魅力的现代企业家形象。本书是一本具有励志色彩的不可多得的企业家正传。



《雷军传:站在风口上》

陈润 著

本书以雷军的职场经历和金山、小米的发展历程和雷军投资故事为主线,以时间为脉络,将其 20 年商海沉浮的经历完美展现。通过故事总结和阐释,讲透用人、管理、营销、战略、投资等全方位的经管知识,从雷军身上,我们将读到新一代互联网创业家乃至整个中国民营企业的发展经历,得出普适性的意义。

社科经管

《第九区:游戏简史》

腾云智库 译言 木果 编著

本书收录的游戏综合参考 IGN 等游戏媒体、TIME 等国际新闻媒体曾发布的游戏榜单、近年的重要游戏奖项、APP Store 年度游戏榜单等,邀请国内资深游戏玩家、游戏从业者参与评选,分别从玩家视角和社会视角,评点电子游戏史上值得一玩的作品,并随书赠送《游戏障碍应对指南》。“You are what you play.”是指电子游戏的类似作用:一方面是说不同类型的游戏会吸引不同的人群;另一方面,人们在年少时玩过的游戏或许会对其今后的人生产生潜移默化的影响。本书以时间顺序梳理电子游戏发明至今值得一玩的作品,它或许可以成为你的第一本游戏版“米其林指南”。



打扫厨房 分清“清洁”与“消毒”

筷子没消毒,开水烫一下就夹菜? 抹布没消毒就用来擦碗筷? 冰箱从不清洗杀菌? 以上做法有两条可要注意了,很有可能出现霉菌中毒。餐具、厨房卫生,怎样弄才最干净?

开水烫碗不能消毒

不少人会使用热水烫碗筷进行消毒,其实只用热水烫,温度不够,时间太短,不足以消灭餐具表面的全部微生物,只能称为“清洁”。

微生物无处不在,有“省事儿的”,也有“惹事儿的”。我们要预防的就是“惹事儿的”致病微生物,如幽门螺旋杆菌、肝炎病毒、霉菌等。要掌握专业消毒灭菌方法,首先要学会区分“清洁”“消毒”“灭菌”。清水冲洗,再用洗涤剂去油污,只做到了“清洁”。“消毒”是在“清洁”的基础上,杀灭繁殖活跃的病原微生物,“灭菌”是杀灭所有微生物。当然,很多微生物是人类的朋友,平时生活不用做到“灭菌”,“清洁”即可。但是如果家中有人感染幽门螺旋杆菌、甲肝、戊肝,患



者专属的餐具必须每次用后消毒,而且要等其他餐具清洗完毕后再进行。另外,定期对厨房进行彻底的清洁消毒,防止致病微生物滋生。朋友来家用餐前后,也应对餐具进行消毒。

厨房不同地方消毒方式不同

1. 餐具消毒

建议选择“开水浴”:100℃沸水没过餐具煮30分钟,或放入蒸锅水开后蒸30分钟。“出浴”后自然晾干。公共餐饮场

所,餐具清洗后放入专用加热消毒装置,现用现消毒。

2. 抹布消毒

不干净的抹布是细菌和病毒的“播种机”,用后一定要立即清洁消毒,晾干通风处干燥。将抹布在100℃沸水中煮30分钟,可消灭大多数致病微生物。

3. 木制品除霉菌

木制品宜置于通风阴凉处。不建议放进密闭柜,因为木制品很容易吸收空气中的水气而发霉。如果怀疑滋生霉

菌,丢弃换新是最简单的方法。霉菌比一般细菌难杀灭,对付有害霉菌,要先消毒,后清洗。注意防止霉菌扩散,污染其他物品。消毒前万万不可用抹布、海绵或钢丝球擦拭。

如何杀灭黄曲霉毒素? 先用小苏打水浸泡,再放置锅内煮沸1小时,或配置高浓度84消毒液浸泡1小时,之后彻底清洗,除去消毒液。

4. 冰箱除霉菌

可拆卸的冰箱,最好把隔板和抽屉拆下来,用清水冲洗干净。如果发现霉菌集聚,可以参考以上对付霉菌的方法。尤其需要注意藏污纳垢的“重灾区”——冰箱门上的密封条。可在尺子的一端裹上浸有消毒液的纱布,插进密封条的缝隙间擦拭。

冰箱需要大部分消毒时,可以用消毒液对内胆、隔板、抽屉、密封条进行反复擦拭,再关门“闷”30分钟。30分钟后,将消毒液清洗干净即可。

冰箱除味儿慎用橘皮,放久了滋生细菌,反而得不偿失。建议使用冰箱专用活性炭来吸附异味,并根据说明书定期更换。

5. 微波炉消毒

建议高火2分钟反复2次(2次间隔15分钟),或中火6分钟。

(来源:《家庭医生报》)

秋季养生 多吃深色蔬菜

文 陈瑞芳

秋天已至,昼夜温差变大,稍不注意就会生病。专家提醒:秋季要注重保健,这些养生知识要知道。

饮食上要多吃深色蔬菜,尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。夏季为了祛暑降温,大家所吃的果蔬一般以瓜类为多,这类果蔬中的胡萝卜素含量较低,这就造成了人体维生素A储备减少。维生素A缺乏会造成人体表皮干燥、毛囊突起、皮肤粗糙、眼睛发干。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,建议秋季多吃胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等。

秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,应该吃一些南瓜、小米、圆白菜、木瓜等有助养胃的食物。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富、易于消化,也适合秋天食用。

秋季是薯类出产的旺季,用山药、芋头、红薯等替代精白米面,是非常好的选择。因为薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也丰富,有助于人们获取更多的营养,作为主食,还有利于预防高血压等慢性病。

秋季也是许多坚果上市的季节,如核桃、榛子、腰果等,坚果含有丰富的非饱和脂肪、镁和维生素E,常吃有助心脏健康。

秋季昼夜温差较大,对于抵抗力弱的老年朋友来说,可以试试热敷脑后来祛风



寒。风池穴位于脑后枕骨之下的凹陷处,热敷可驱寒健脑。可以将热水袋装进布袋内或用毛巾裹好,放在需要热敷的部位。也可把盐或米炒热后装入布袋内,代替热水袋热敷。但注意防烫伤,尤其是老年人和患有糖尿病、肾炎等血液循环不良或感觉不灵敏的病人。

中医认为肺与秋相对应,如果秋天肺内气血运行受干扰,很多人会出现有气无力、心烦意乱的现象,这时可以通过按摩合谷穴来调整。合谷穴位于虎口,多按摩能帮助肺脏排毒,使肺气运转正常。

(来源:《大河健康报》)

单腿下蹲有痛感 警惕膝关节异常

膝盖几乎承担着身体所有的重量,每天都在被频繁消耗,而且损耗几乎是不可逆的,却很少被关注和保护。那如何才能知道自己的膝盖好不好呢? 专家指出,可以通过单腿下蹲来判断。

在没有任何负重、不借助外力的情况下,一只腿站立,膝盖稍微弯曲;另一只腿弯曲,脚尖略高于地面;然后整个身体尽量往下蹲,整个过程缓慢进行,尽可能保持身体平衡。几秒钟后,再站立回到初始姿势。

如果动作不连贯、感觉酸胀,说明你平时比较缺乏锻炼,身体平衡性不够

好。如果下蹲站起过程中,膝关节出现疼痛感,那就意味着膝关节不正常,建议尽早就诊。需要注意的是,动作有一定难度,测试时注意安全。

预防膝关节损伤,专家建议要注意膝关节的保暖、防湿。“皮包骨头”的膝关节缺少肌肉和脂肪的保护,与大多数部位相比,热量更容易散失,对温度、湿度的变化往往也会更敏感。因此,做好膝盖处的保暖、防湿非常重要。

此外,还要注意控制体重,加强下肢活动锻炼,避免久坐。

(来源:人民网健康)

口腔溃疡 试试双黄地骨皮

文 胡佑志

脾胃积热,心火上炎,或素体阴虚,虚火上浮,都会导致口腔溃疡。口腔溃疡属中医“口疳”“口糜”“口舌生疮”等范畴。发作时疼痛剧烈,灼痛难忍。口腔黏膜或舌前表面有溃疡,周围充血、疼痛,口唇干燥、流涎,遇酸辣、辛热等刺激性饮食及情志不畅等诱因时加重。治宜清热泻火、解毒敛疮。可选用双黄地骨皮治疗。

具体做法是:取黄柏20克,大黄、地骨皮各15克。将黄柏、大黄炒成炭状,地骨皮炒焦,混匀研成细粉,装瓶备用。使用时,取药粉适量,撒于溃疡处,每日2次~3次。一般连续使用3日~5日

即可治愈。

方中黄柏味苦,性寒,归肾经、膀胱经以及大肠经,具有清热燥湿、泻火敛疮之功效。大黄味苦,性寒,入胃,归大肠、心、肝经,具有泻热毒、行瘀血、破积滞的作用。地骨皮味甘,性寒,入肺经、肝经,也入肾经,具有凉血退热、滋阴降火的功效。善治咽喉肿痛、口舌生疮,并能抑菌镇痛、去腐生肌、促进创面愈合。三味合用,共奏清热泻火、解毒敛疮之功效,能促使溃疡快速愈合。

需要注意的是,服药期间,忌食辛辣刺激、香燥刺激之品。

(来源:《家庭医生报》)

世界卫生组织(WHO)提出过牙齿健康的“8020”目标,即80岁的老人口内至少应有20颗功能牙。成年人真正行使功能的牙齿是28颗,当少于20颗时,食物得不到充分的咀嚼,面容也会受到影响,进而影响消化、发音甚至是社交活动。9月20日是第33个“全国爱牙日”让我们“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”。

健康从牙齿开始

口腔疾病会出现牙龈红肿疼痛,牙龈出血,牙结石堆积,口腔有异味,牙齿松动有间隙,食物嵌塞,牙周溢脓,也会直接影响饮食和营养摄入,还会带来各种各样的问题。比如,牙周炎不仅会导致牙齿松动脱落,还可引起心血管系统疾病(心内膜炎、急性心肌梗死、冠心病)、糖尿病、呼吸道及消化道慢性疾病。近年来有研究显示,牙周疾病与老年痴呆症、类风湿性关节炎的发生息息相关。



保护牙齿要趁早

文 冯希平

定期口腔健康检查的开始时间和间隔标准因年龄而异,通常提倡婴幼儿6个月至1岁就应该开始定期口腔健康检查;12岁左右的儿童在恒牙全部萌出之前应每半年检查一次;12岁以上者应至少每年检查一次。若口腔内病牙多,龋病倾向明显,或牙周疾病进展较快者,间隔时间应缩短,可每3个月左右进行一次口腔健康检查。

定期口腔健康检查需要检查哪些项目呢?通常口腔健康检查会对整个口腔内的黏膜、牙齿、牙周的健康做全面检查,包括口腔医生的临床检查及X线等辅助检查,达到有病早治、无病预防的目的。如果检查发现了疾病,可在疾病早期采取相应的治疗措施,最大限度控制疾病的发展,减轻疾病带来的伤害;如果被检查者存在影响口腔健康的危险因素,口腔科医生会采取适当的预防措施,消除和控制影响口腔健康的危险因素,如窝沟封闭、使用氟化物防龋、预防性洁牙等;接受口腔健康教育和口腔卫生指导也是定期口腔健康检查的重要内容,从而提高被检查者口腔保健的能力。

对于一些特殊的人群,如孕妇,其口腔疾病不仅影响自身的健康还与流产、早产、先天性疾病等生育问题有关,因此在孕前和孕期,尤其需要重视口腔健康检查,维护自身口腔健康,提高下一代的生育质量;患某些全身疾病(包括某些血液疾病、遗传疾病或慢性病)者,比如糖尿病患者对口腔疾病致病因子的抵抗力下降,此类人群应当在治疗全身疾病的同时,格外重视定期检查口腔,通过口腔医生的治疗措施,达到控制口腔疾病的发展、维护口腔健康、提高生活质量的目的是。

口腔出现问题别扛着

文 李刚

别等牙齿掉光了再镶牙

很多老年人会想,等到牙都掉光了再去镶牙。这种想法是不对的。失牙是老年人常见的口腔问题。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。有的老年人会自认为有些牙该留,有些牙该拔。实际上,这样的判断应该交给口腔医生。对已明确不能保留的残牙根、残冠牙和松动牙,应尽早拔除。对于没有丧失功能的牙齿,应及时进行治疗。因此,只要失牙就应该及时修复,修复一般在拔牙2~3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病,必要时对牙槽骨和软组织进行修复,以保证修复质量。

致,主要是由于口腔内的厌氧菌通过腐败消化口腔内的滞留物质产生挥发性硫化物导致的。发生上述情况,应尽快去具备执业资质的口腔医疗机构诊治。

口腔疾病初期不易察觉

口腔疾病是危害人类健康的主要疾病之一,常见的口腔疾病,如龋病、牙周病的发生都比较隐蔽,早期几乎没有明显症状,一般不易察觉,口腔疾病的常见症状包括口臭、牙龈出血、牙本质敏感、牙痛、口干、舌苔异常等,最容易被大家忽视。一些轻微口腔问题若不尽早治疗,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了龋病、牙周病的中晚期,治疗起来很复杂,治疗效果还不一定十分满意。

口腔健康直接或间接影响全身健康。随着生活水平的提高,口腔保健意识的增强,口腔保健的需求明显增加,人们不但需要消除口腔疾病,恢复口腔器官的功能,而且也会追求形象的健康与完美,渴望提高生活质量。

疼痛出血都要看专科医生

口腔疾病可表现为疼痛或不适的症状。如龋病常表现为遇冷热刺激不适、咬物不适或疼痛;牙髓炎会发生剧烈的自发痛、夜间痛;牙龈炎早期会在刷牙或咬硬物时出现牙龈出血;口腔溃疡伴有患处触碰引发疼痛的感觉;敏感的牙齿在遇到冷、热、酸、甜等刺激时,出现短暂而尖锐的疼痛。口臭80%~90%是由口腔疾病所

牙齿保护有诀窍,你做对了吗?

蛀牙了?牙易碎?牙有裂纹?怎么办?牙齿保健有哪些诀窍呢?

有效刷牙

成人用水平颤动拂刷法,刷牙要做到面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑。每次刷牙应3~5分钟,每天应刷2~3次。儿童提倡圆弧法刷牙,在儿童6岁前家长可帮助儿童刷牙。

及时清理

饭后用牙线或冲牙器及时清理牙缝里的食物残渣,防止细菌聚集。

定期检查

成年人每半年到一年进行一次口腔检查,儿童每三个月到六个月进行一次口腔检查。发现龋齿后,要尽早治疗。

定期洗牙

每6个月洗一次牙,防止牙结石压迫牙龈导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收,最终的后果可能就是牙齿松动脱落了。

注意饮食

平时控制甜食、甜饮料的摄入。吃完喝完要及时漱口,以免牙齿上残留糖类成为细菌繁殖的温床。碳酸饮料会腐蚀牙齿,要少喝。

市面上刷牙膏的类型琳琅满目,刷牙膏的使用有什么讲究吗?该如何挑选适合自己的呢?

牙刷怎么选?

健康人群最好选择刷头较小、刷毛软硬适中、经过磨毛处理的。牙周炎患者、老年人可以购买“牙间隙刷”。电动牙刷适合需要特殊口腔保健的消费者,如戴固

定矫治器的口腔正畸人群、口腔内有人工种植牙齿的人群、有复杂充填物或修复体的患者、牙龈炎或牙周炎患者等。牙齿上有色素黏附的人,适合用中硬毛的牙刷。

牙膏怎么选?

根据需求“对症”挑选。有牙周炎的患者首选药物牙膏。牙齿感到酸软的人,可考虑使用脱敏牙膏。口腔有异味的人,可以选用中草药牙膏。牙齿上有色素黏附的人则应选用美白牙膏。有龋齿的人宜选择含氟牙膏。市场上还有水果味牙膏,帮助儿童喜欢上刷牙。切勿给孩子选择含甜味剂的牙膏,否则滞留在牙齿表面或牙缝中,会造成蛀牙。

(综合自《家庭医生报》《人民网》《保健时报》)

在我国北方的边境,就有这样一座神奇的小城:著名的四大草原在这里交汇(呼伦贝尔草原、锡林郭勒草原、科尔沁草原、蒙古草原),巍巍的大兴安岭在这里驻足,苍茫林海和草原在这里相接,冰川和温泉在这里相遇,中式与西式风情在这里碰撞,它就是静卧在中蒙边界的一——



▲航拍阿尔山冰雪荒原

阿尔山不是山,它是你展开中国地图,需要顺着边境线一点点寻找,才能在“鸡脖子”与蒙古国相连的地方,找到的边陲小城。这座小城小到市区仅有3条主街道,3.2万的常住人口,但却被外国人称为东方瑞士,是中国最值得外国人去的地方之一!背靠森林,面朝草原,集原始湖泊、火山、冰川、温泉、探险于一体;只这一处,便包揽了大半个中国的绝美景色。

古时将每一天分为十二个时辰,一个时辰是现在的2个小时,而阿尔山的十二时辰,分分钟惊艳你的眼眸,震撼你的心灵。

一、子时、夜半 (23:00–1:00)

23点的阿尔山才正式步入夜晚。石塘林的黑色玄武岩姿态奇特、似人似物,挺拔的身姿伫立在夜空下,守卫着这个日与夜交替的时辰。石塘林长约20公里,宽10公里,是由火山喷发后岩浆流淌凝成。经过千年风化和流水冲刷,形成了石塘林独具特色的自然地貌。嶙峋的奇石与森林相依,花草相融,清亮的石溪、静静的水潭时隐时现,这些美景构成了一幅奇丽壮观、活泼灵动、巧夺天工的石林画卷。

二、丑时、鸡鸣 (1:00–3:00)

夜深了,阿尔山天池卧在高山的怀抱中沉沉睡去,璀璨的星空映照出她熟睡的模样。阿尔山天池海拔1323.2米,居全国第三,形成于30万年前。如果从天空俯视天池,它像一个水滴,像一块晶莹的碧玉,镶嵌在雄伟瑰丽、林木苍翠的高山之巅。湖水久旱不涸、久雨不溢,水平如镜,倒映苍松翠柏,在蓝天白云下,景色万千。

三、寅时、平旦 (3:00–5:00)

娇艳的兴安杜鹃在夜空下伸展了花瓣,对着静谧的夜空说起了心事。阿尔山盛产的野生杜鹃学名为“兴安杜鹃”,又称“满山红”“映山红”“金达莱”“达子香”,对瘠薄土壤有很强的适应能力,在岩石隙缝中都能顽强地生长。因其喜冷凉湿润的气候和酸性土壤,所以在东北山区,特别是大、小兴安岭地区分布十分广泛。



四、卯时、日出 (5:00–7:00)

此时,清晨缓缓出现的第一缕阳光照亮了杜鹃湖畔的烂漫花海。杜鹃湖位于阿尔山市温泉街东北92公里的阿尔山林业局兴安林场境内,面积128公顷,海拔1224米。因湖畔开满杜鹃花而得名。每当春回大地,伴着汹涌的杜鹃花汛,湖中野鸟成群,灰鹤、天鹅栖息,柳根鱼竞相觅食。湖畔花树相间,红绿分明,煞是好看。

五、辰时、食时 (7:00–9:00)

晨曦带来的云朵轻轻倒映在平静优雅的乌苏浪子湖上,为新的一天拉开帷幕。乌苏浪子湖距阿尔山市区65公里,湖水面积135公顷,平均水深2.5米。属于火山喷发熔岩堵塞河道形成的堰塞湖,这里水美草香,有“大兴安岭小江南”之美誉,盛产鲤鱼、白鱼、鲫鱼等,而且最令人百思不得其解的是湖里的鱼都是雌鱼,一年四季产卵,素有“湖中女儿国”之称。

六、巳时、隅中 (9:00–11:00)

一阵微风唤醒了三潭峡景区两岸山坡上的奇花异草,四周青山草甸环绕,一汪汪潭水撩拨人心,清新空气扑面而来,漫山遍野郁郁葱葱,让人心旷神怡。三潭峡位于哈拉哈河上游,长约3公里,峡谷中依次分布着3处潭水。三潭依次为卧牛潭、虎石潭、悦心潭,峡谷两岸杜鹃花漫山遍野,岸上小径随河而行,似九曲回肠,弯转景异,令人赞叹。走进这个峡谷,给人一种仙境飘渺之感。

七、午时、日中 (11:00–13:00)

成群结队的牛羊停下觅食的脚步,伫立在景区内的油菜花田之中,任由花香拂过他们的身上。阿尔山国家森林公园属于高原地带,高海拔、低气温造成了油菜花的花期相对较晚,一般在7月上旬才能看到金黄色的踪迹,花期可持续20天左右,一片片金色的油菜花成为景区内一道怡人的景色。

八、未时、日仄 (13:00–15:00)

这个时分去龟背岩,绝对是阿尔山夏季十二时辰里最热情的一件事。高温炙烤下的龟背熔岩,仿佛获得了重生,绝对让你记忆深刻。奇特的阿尔山龟背熔岩分布面积达3平方公里,是目前我国唯一规模大、发育好、保存完整的熔岩构造。连接每块龟背岩的是向地面陷下去的缝隙,走在上面像行走在乌龟的贝壳上一样。

九、申时、哺时 (15:00–17:00)

这是一天中最热的时候,孕育了森林草原文化和文明的哈拉哈河,却给人一股深邃清澈的凉爽。“哈拉哈”汉语意为“屏障”,水深平均2~3米,全长399公里,境内流长136公里,在我国流域面积7520平方公里。哈拉哈河水流清澈,河两岸古树参天,遮天蔽日,河中多小岛、沙洲,水清流急,流量稳定,上游段与一系列火山堰塞湖连结,风光独秀,是避暑、休闲、漂流、垂钓的绝好去处。

十、酉时、日入 (17:00–19:00)

一只灰鹤飞过银江沟温泉湿地,足尖轻点湖面,掀起一波涟漪。银江沟湿地温泉位于阿尔山林业局东南24.7公里,占地面积8196平方米,属于火山性温泉,是集旅游观光、洗浴疗养、餐饮娱乐为一体的湿地温泉休闲度假区。游客们可以在观看美景的同时泡泡温泉,让自己的身心都得到舒展。

十一、戌时、黄昏 (19:00–21:00)

傍晚时分,夕阳给玫瑰峰镀上一道道金光,好似夕阳与形态各异的山峰相接,一望无际,令人陶醉。玫瑰峰景区,位于阿尔山市区北25公里,总面积82平方公里,是一处由10余座山峰组成的山石景区,山峰均为花岗岩组成,因为山峰大部分呈现红褐色,当地人也叫它“红石砬子”。从山下仰望玫瑰峰,奇形怪状的岩石带给我们无限的想象,有的像相拥而抱的恋人,有的像直插云霄的宝剑,有的像嘶鸣的战马,它们便是当年成吉思汗横扫天下的漠北铁骑的军阵吗?山峰无语,只有盘旋飞翔的野鸽子哨出清丽的鸣叫。

十二、亥时、人定 (21:00–23:00)

暮色下的阿尔山之夜正式拉开帷幕,此时的阿尔山市圣泉广场灯火通明,游客如云,一场视觉盛宴正在上演。阿尔山的圣泉广场,总面积4万平方米,是居民和游客的休闲场地,在这里经常开展大众文化活动,尤其在旅游旺季的时候,众多游客参与当地自行组织的秧歌队伍中,非常热闹。

很多人不了解阿尔山,但是等你真正来到这里,你会发现这是一个充满人情味的地方,每个人脸上都洋溢着热情的笑容,每个时辰都有它独特的魅力,和它的美比起来,文字显得如此无力。与其透过文字感受阿尔山的美,不如亲自来这里走一遭,用心感受阿尔山。这就是阿尔山的十二时辰,你心动了吗?