

高邮市民文明行为10条

1、公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
2、安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
3、净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
4、文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不

铺张浪费、不劝酒酗酒。
5、商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
6、爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
7、爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、

不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
8、保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
9、理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不造谣中伤他人。
10、观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

立夏冷知识:为啥要“尝三鲜”、系“疰夏绳”?

“四时天气促相催,一夜薰风带暑来。”立夏时节,万物茁壮生长,围绕节令特点,民间形成了一系列习俗活动。

◆夏季的第一个节气

立夏是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气。

在二十四节气中,反映四季变化的节气有立春、立夏等;反映温度变化的节气有小暑、大暑等;反映天气现象的节气则有雨水、谷雨、白露等。

在《逸周书·时训解》中,曾如此解释立夏节气:“立夏之日,蜩始鸣。又五日,蚯蚓出。又五日,王瓜生。”形象描述了孟夏之初的物候景象。

古人十分重视立夏节气。此时万物繁茂,夏收作物进入生长后期,其年景基本定局,故有“立夏看夏”之说。

◆“尝三鲜”与立夏饭

“民以食为天。”围绕立夏的节气特点,民间形成了丰富的习俗,其中也包括

饮食。

比如,有的地方立夏日食用青梅;民间有“尝三鲜”、吃鸡蛋等说法;苏州有“立夏见三新”之谚,据说“三新”为樱桃、青梅、麦子。

“这种立夏尝新其实不怎么普遍。全国各地气候不一样,有的地方立夏时已经有收获物了,但有的地方还没有收获物。所以,尝新是地方性的。”王娟解释。

“立夏饭”也是比较有特色的饮食:人们用红豆、黄豆等五种颜色的豆类混上米,蒸熟后食用。有民俗专家解释,这种立夏饭也叫五色饭,寓意使五行达到平衡,给人们精神上的鼓励。

此外,江南水乡还有在立夏日烹食嫩蚕豆的习俗。

◆为啥要拴“疰夏绳”?

不只是饮食,立夏的诸多习俗,其实都在提醒人们为夏天的到来做准备。

明人刘侗在《帝京景物略》中记载:

“立夏日启冰,赐文武大臣。”可见在明代,到了立夏的时候,朝廷掌管冰政的凌官就要挖出冬天窖存的冰块,切割分开,由皇帝赏赐给官员。

夏天的时候,老百姓们也有自己消暑的办法,比如喝冷饮。据说,宋朝时,冷饮的花样就已经非常多,有沙糖绿豆、漉梨浆、木瓜汁、卤梅水、香薷饮、金橘雪泡等。

值得一提的是,立夏有“称人”的习俗。具体来说,就是在立夏当天称一下体重,希望夏天过得顺利。夏天过去后再称一次体重,和之前的体重做对比,及时调理身体。

不仅如此,人们还会给孩子拴上“疰夏绳”。疰音 zhù,指因不能适应气候或环境而得的病,如疰夏、疰船等。拴疰夏绳,即用五色丝线系在小孩的手腕等处,寓意消灾祈福,表达消除暑气的愿望。

正确养护膝关节

中医认为,骨关节炎发病以肝肾亏虚、气血不足为根本,以外感风寒湿邪、气滞血瘀、外伤劳损为诱因。坚持正确养护膝关节,才能避免病情加重,提高生活质量。

★**适度运动。**建议选择适度低强度户外运动,如游泳、羽毛球、八段锦等,还可配合下肢交替直腿抬高锻炼,每组15至20个,每日2至3组。坚持锻炼可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。运动前后要充分热身,运动中做好保护措施,以避免关节扭伤。关节要节省着用,步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

★**科学爬楼。**爬楼梯时要注意保护膝关节,上楼不着急,下楼可侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。有些人误认为多活动膝关节可磨掉骨刺,殊不知这样反而会加剧关节损害。

★**控制体重。**超重者适当减轻体重可减轻关节负重,改善膝部疼痛,有助于恢复关节功能。想控制体重,除了适度运动还要控制饮食,适当增加蛋白质和钙的摄入。

★**防寒保暖。**有些女性喜欢穿露膝服装,不重视膝关节保暖,易导致风寒湿邪侵入,阻碍经络运行,导致气血瘀滞。膝关节怕冷,建议天气寒冷时佩戴保暖护膝,穿着膝盖加厚的裤子,对膝关节有益。

★**穴位调理。**可用拇指推按膝盖周围皮肤,再按揉鹤顶穴、内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中穴。每次15至20分钟,每日2次,可以起到温经通络、散寒止痛、行气活血的作用,对缓解膝关节疼痛有较好的效果。

“心碎”真的会引发心脏病

谈了一场轰轰烈烈的恋爱,突然失恋了。在随后的两周之内,就发生了严重的心脏病。像这样因突然遭受情感打击而引发心脏病的年轻人,在北京安贞医院,每年大概要收治100例左右。

这种“心碎综合征”,医学上也称为应激性心脏损伤。

实际上,心碎引发的心脏病,在临床上很多见。北京安贞医院心内双心医学中心主任刘梅颜曾参加过一个老年病人的金婚庆典,但在几年之后,夫妇中的一位去世,另一位在随后的48小时内也去世了。“后一位老人是急性心衰。这也是心碎综合征或者是应激性心脏病中很重要的一种病例。”刘梅颜

说,“一生气一着急心里头就难受,这种情况也要特别小心,可能已经发生了心理应激性心肌缺血。”

心理应激性心肌缺血,意味着部分心肌突然停止正常工作,导致心脏泵血不佳,此时血管还不存在堵塞的现象。“但对于这类心肌缺血不可放松警惕,因为它意味着在不远的将来,可能会突然发生心肌梗死。”刘梅颜说,心肌梗死意味着心脏某个供血动脉发生堵塞,导致部分心肌细胞缺血缺氧,甚至坏死的严重情况。

“精神压力和负面情绪还可能带来其他一系列心脏问题,比如突然的心房颤动、心律失常、心衰等等。”例如,这次新冠

肺炎疫情来临后,刘梅颜和团队也清楚地看到很多人焦虑和不安定。具体表现在生物学的指标上,就是血压来回地波动。

“过去一片降压药,现在一片半或者两片都不管用,过去一片管心脏的药,现在来来回回老是心疼。”这也是情绪压力引发的心脏疾病。

为什么压力和情绪会引发心脏问题?刘梅颜解释说,早在两千多年前的春秋战国时期,我国医学巨著《黄帝内经》中就提出了“七情致病”的理论。书中提到,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪过于强烈或持续不断,超过了人体的生理和心理适应能力,可能导致脏腑气机紊乱、气血运行失调,最终诱发疾病。

在当今的快节奏社会中,每个人需要面对生活和工作中的诸多压力,难免会有负面情绪涌上心头,因此千万不能小看不良情绪对于身体健康的威胁。

身心健康

抗生素与抗菌药物

抗生素和抗菌药物均具有抑制或杀灭细菌、真菌等病原微生物的作用,在日常生活和临床使用中,这两个名词常被混用,但从严格的专业角度讲,这两个名词是有明显区别的。

抗生素是指由细菌、真菌或其他微生物在生活过程中所产生的具有抗其他微生物作用的活性物质。抗生素依据作用对象以及功能的不同,可分为3种:1、

抗菌细菌作用的抗生素,如青霉菌属所产生的青霉素;2、抗病毒类抗生素,如治疗单纯性疱疹的阿糖腺苷;3、抗真菌类抗生素,如治疗深部真菌感染的两性霉素B。

抗菌药物包括抗生素及化学合成类抗菌药物两部分,前者包括青霉素、头孢菌素、链霉素等;后者为完全由化学方法得到的抗菌药物,主要包括磺胺类、喹诺酮类等。

什么是“本草纲目”健身操?

“山药、当归、枸杞,Go……”仿佛在一夜之间,网上刮起了一股健身操旋风——某位健身达人在短视频平台直播教人们健身,短短几天就吸引了数千万粉丝,而其根据歌曲《本草纲目》创作的健身操更是引发无数网友竞相“打卡”。

这波健身热潮是怎么兴起的?答案或许藏在这位健身达人的视频里:背景音乐动感十足,主播踩点精准、活力四射,无需任何器械,动作以摆臂抬腿为主,简单易上手,关键对场地的要求还特别低——只要能转开身,打开视频就能跟着主播一起运动,很难不让人跃跃欲试。

近年来,尤其是新冠肺炎疫情发生以来,越来越多人的健身场所从健身房和户外延伸到家庭场景中。疫情之下,“健康是1”的理念越来越深入人心。在网上,手拎洗衣液练臂力、背靠椅子做深蹲等居家健身的视频遍地开花,还有不少专业运动员亲身示范在家如何锻炼。对于受疫情影响而无法出门健身的人而言,跟着网上的健身直播做运动,也是不错的选择。

任何运动都有风险,“云健身”也不例外。这不,已经有网友在社交媒体上分享自己的尴尬经历:有人跳健身操时扭伤了脚,有人练完肌肉酸痛到下楼困难,还有人说自己跳完“精神完好,就是感觉不到腿了”……可见,盲目跟练并不可取,健身也要讲究科学。一般而言,在开始一项运动之前,应该先根据个人体质、健康情况进行综合评估,充分做好拉伸,掌握基本动作要领,找到适合自己的节奏,再循序渐进地增加强度。对于没有运动习惯的人来说,更要量力而行,切忌操之过急。

“一分耕耘,一分收获”,运动或许是世界上最公平的事情之一。在挥洒汗水中,我们强身健体,收获快乐;在燃烧热量中,我们战胜懒惰,磨炼意志。健身非一日之功,只有由浅入深、持之以恒地参加锻炼,我们才能成为更好的自己。

本版文字摘自人民网,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。