



预防哮喘急性发作 从规避花粉开始

春季到来,空气中花粉、霉菌孢子等过敏源增多,专家提醒高危人群要注意预防哮喘急性发作。

医学专家介绍,哮喘病的发病原因主要包括两个方面,即哮喘病患者的体质和环境因素。患者的体质包括免疫状态、精神心理状态、内分泌和健康状况等;环境因素则包括各种刺激性气体、病毒感染、居住的地区、气候条件等。

春天,空气中花粉、霉菌孢子等过敏源的浓度增加了6~8倍,花粉过敏是春季引发哮喘的主要因素。专家提醒,预防哮喘急性发作,从规避花粉开始。高危人群在此期间应减少户外活动,尤其是在



勤洗手 远离“诺如病毒”

别,感染过一种后获得的免疫保护时间不长,还有再次感染发病的可能。所有人都容易感染。

发生诺如病毒急性胃肠炎,不需要服用抗生素,但应及时补充呕吐和腹泻时消耗的水分,药店有售的口服补液盐能帮助患者平衡补充水分和电解质。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。在病人呕吐或腹泻后,要及时使用含氯消毒剂(如84消毒液)清洗、消毒被呕吐物或粪便污染的环境、衣物等。进行上述操作的人应戴上橡胶或一次性手套和口罩,最后还要认真洗手。病人在患病期至康复后3天内不能参与制作食物或照料婴幼儿或其他病人。目前没有可使用的诺如病毒疫苗,所以做好日常预防很重要。

规范的洗手是避免接触感染



的最重要和有效的预防措施。饭前便后、照顾婴幼儿和病人及老人前

后、准备和加工食物前,需用肥皂和清水认真洗手。良好的饮水卫生和饮食卫生能避免诺如病毒的食源性传播和水源性传播。(郭卫)



近日,我国出现两起旅客群体性感染输入性诺如病毒公共卫生事件。诺如病毒属于自限性疾病,目前没有疫苗和特效药物,能导致以呕吐、腹泻、恶心和腹痛为主要症状的急性胃肠炎。部分患者还可能有发热、头痛等症状。多数病例病情较轻,病程平均为2~3天。

诺如病毒急性胃肠炎是肠道传染病。诺如病毒感染者的粪便和呕吐物中含有大量病毒,诺如病毒传染性很强,很少量的病毒在很短的时间内(通常12~48小时)就能导致感染者发病。诺如病毒有多种型

春天宜食用5种菜

有人说,让身体感受春天最好的方法,就是吃一份春菜。阳春三月,天地俱生,一把把鲜嫩的春菜从土里钻了出来。除了能满足味蕾,不同的春菜还有不同的健康功效。

于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

炸香椿鱼,烹调前最好先焯烫一下。

莴笋抗过敏

莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。莴笋可以用来凉拌、炒,还能腌制成酱菜、泡菜等。

韭菜有助护肝

李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲。韭菜吃法很多,韭菜炒鸡蛋、韭菜炒猪肉、做成馅包饺子等都不错。(星华)



菠菜护眼明目

菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。菠菜还是维生素B₂和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。此外,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视几率。菠菜可以焯水后凉拌,也可与豆腐搭配做成汤。

香椿增加食欲



这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。香椿中硝酸盐和亚硝酸盐(储存过程中,由硝酸盐转化而来)的含量较高,因此无论凉拌、炒、腌制还是

荠菜帮助补钙

荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量高

“法轮功”夺走了父亲的生命

“法轮功”,轻信“拒医拒药”的歪理邪说,常年不体检、不相信医学、不注意保养,不按照科学调理,小毛病终拖成大病,白白地把自己的宝贵生命葬送在“法轮功”的邪说下,至今仍然是我们全家人心里的痛。

1998年,刚退休在家的父亲身体只是有一点小毛病,受一位老大姐的蛊惑,开始练习起“法轮功”。从此一发不可收拾,慢慢地,父亲像变了一个人,整天目光呆滞,时常走神,而且自言自语,关在家里除了吃饭就是练功。

1999年7月,国家依法取缔“法轮功”后,父亲仍然痴迷“法轮功”的“圆满说”。然而父亲一直追求的没等来,不想要的疾病却一个接一个的来了,身体状况越来越差。父亲所认识的那些所谓练功比较精进的“功夫”,在他眼前一个接一个生倒下、离世……

父亲在身体不适的过程中,虽然有所怀疑所谓的“圆满说”,也在家人的坚持下半推半就的去了医院,但父亲骨子里仍然还是不配合医生诊治。其实这都源于父亲不敢面对现实,因为他不敢相信、更不愿相信:自己这么多年全身心的“修炼”,难道仍然得不到“法轮功”的保护吗?然而,事实就是这么残酷,2013年8月,父亲被病魔残忍地夺去了生命,而且走得是那么的痛苦、那么的悲凉。

再一次奉劝大家,千万不要相信“法轮功”的那些骗人鬼话!(中国反邪教网)

我叫刘雪峰(化名),自我记事起,每逢清明节,都是父母带着我们姊妹仨给爷爷奶奶上坟、扫墓。但今年清明节前夕,我们来到父亲的坟前。睹物思人,我心中涌起的悲伤,不仅仅只是为眼前失去的亲人,也在为那些至今还深陷“法轮功”不能自拔的痴迷者们难过。奉劝大家,远离“法轮功”,珍爱生命。

虽说人食五谷杂粮,自有生老病死,但是因为父亲痴迷邪教

农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会

茉莉花苗

犍为县清溪茉莉花协会
销售电话:13981352336

长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001

李子

筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209

酸奶

红原县龙日村壤夺牦牛产品加工协会
销售电话:13778477278

跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326

花生

广元市朝天区转斗乡扯兜子花生协会
销售电话:0839-8673062

大米

宜宾县蕨溪镇农机协会
销售电话:13990943680

甘蓝

广元市朝天区平溪蔬菜产业协会
销售电话:0839-8688062

粉番茄

遂宁丰生农业有机蔬菜种植技术协会
销售电话:15828881088

金针菇

成都高新区石板凳镇食用菌种植协会
销售电话:13330849718

山羊

营山县双流镇森山种养业技术协会
销售电话:13219138105

火龙果

米易县火龙果协会
销售电话:13980347160