

我县采集造血干细胞试样

本报讯 8月30日,县卫健局组织绛县红十字会、红十字会医院开展了无偿献血和造血干细胞志愿者血样试样采集活动。红十字会医院广大干部职工积极响应,踊跃报名,自觉自愿地加入到了无偿献血和造血干细胞采集活动的献爱心行列中。

活动现场,县红十字会工作人员在献血车旁摆放造血干细胞捐献宣传展板,挂

图,向献血者发放资料,面对面宣讲捐献造血干细胞意义和有关知识,动员广大献血员自愿参加造血干细胞血样采集。

据县血站负责人介绍,当天共有26人参加无偿献血活动,共采集全血1万余毫升,采集造血干细胞血样22份。红十字会工作人员为献血者颁发了荣誉证书。



经常戴美瞳会对眼睛带来一些什么危害?

许多爱美的女性都不是很喜欢戴眼镜,毕竟戴上眼睛会让人觉得比较呆滞与死板,而且总是戴着眼镜,也不方便。所以许多人都会选择戴隐形眼镜或者美瞳,相比较而言,美瞳的直径还略大于隐形眼镜,并且美瞳的颜色各式各样,成为了许多人的选择。毕竟戴着美瞳,别人既看不出来你近视,而且还会显得眼睛很大有神,可是如果长期戴美瞳的话,对眼睛的危害还是很大的。

1、眼角膜损伤

其实经常戴美瞳对眼角膜的损伤是很大的,因为美瞳中含有大量的色素,而且许多美瞳中含有的色素都是直接粘在镜片上的,这样也会或多或少的沾到眼球上。当戴的时间过久的时候,这种色素会脱落,造成眼角膜的损伤,引起眼睛上的炎症。

2、眼角膜缺氧

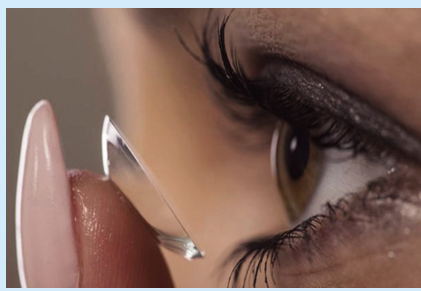
毕竟市面上的美瞳是各式各样参差不齐的,有便宜的,也有价格昂贵的,其中主要的区别就是在制作美瞳的材质上不同,价格比较低廉的美瞳的透气性比较差,带的时间过久的话会使眼角膜缺氧,还会使眼睛红肿发痒。这样使眼睛长时间得不到呼吸,会严重损伤眼球。

3、眼疲劳和视力降低

许多戴过美瞳的美眉都知道,长时间戴美瞳的话会使眼睛干涩,容易产生眼疲劳,尤其是在眨眼睛的时候,这种感觉更加明显并伴随有刺痛感,并且还会出现视线模糊的情况,时间一长,视力会降低,从而导致度数上升。

4、眼球过敏

在戴美瞳的过程中,很容易让细菌感染到镜片上,相应的也会让这些细菌进入到我



们的眼睛当中,会引起眼睛过敏,产生眼角膜水肿。并且美瞳的大小不一,有的还会严重损伤角膜,再严重的还会影响到视神经。

所以我们在购买美瞳的时候,一定不要贪小便宜,而且美瞳也不能经常带,还要在戴美瞳的同时,保持手部的清洁和卫生,不然的话不仅你的眼睛不会变美,而且还会受到严重的伤害。

六种有益健康的高脂肪好吃食物

提到脂肪,很多人唯恐避之不及。其实,脂肪是人体必需的营养素,它有好坏之分,多吃富含好脂肪的食物,可以更好地保护心脏及全身健康。

鳄梨

其中的不饱和脂肪酸含量在80%以上,被称为“健康脂肪”,同时富含维生素E、维生素C、微量元素硒等多种抗氧化物质和多种矿物质,可以保护心脑血管,降低血液中的胆固醇含量。

橄榄油

其中单不饱和脂肪酸(主要是油酸)的含量达到60%以上,远高于通常的豆油、花生油和色拉油,这种脂肪不仅可降低胆固醇(LDL,低密度脂蛋白)水平,而且可以增加好胆固醇(HDL,高密度脂蛋白)水平。

杏仁

从脂肪酸构成来看,所有坚果的饱和脂肪酸含量都很低,是“好脂肪”的重要来源。其中,杏仁的脂肪酸组成和橄榄油类似,每天吃一小把有助护心。此外,杏仁还富含膳食纤维、维生素B2和维生素E。

亚麻籽

亚麻籽富含欧米伽3脂肪酸,除了防止心律不齐之外,这类脂肪酸还可以清除血液中的甘油三酯等有害脂肪,防止血栓。

深海肥鱼

三文鱼、沙丁鱼和金枪鱼等深海肥鱼同样也富含欧米伽3脂肪酸,研究表明,多吃深海肥鱼有助保养关节,降低乳腺癌风险。

蛋黄

蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主,其中一半以上是橄榄油当中的主要成分——油酸,对预防心脏病有益。此外,蛋黄中还有维生素A、维生素D、卵磷脂、叶黄素和玉米黄素等有益健康的成分。

心灵瑜伽是一种健康纯净的心操



心灵瑜伽是一种心操、一种健康、纯洁和祥和的生活方式。当你面对低调时,面对难以摆脱的情绪时,请告诉自己一些心灵观念吧,心灵瑜伽是一种健康纯净的心操。

心灵一:做自己的主人

若你长期处于心闷、沮丧、悲观、想要远离人群的逃避心态。对未来人生走向觉得没意义,这可能是忧郁症的前兆。忧郁的情绪经常导致各种不安的念头,那是因为身体和心灵处于矛盾中,无法平静下来。很多人认为治疗心灵要从心灵下手,于是买了一堆书来舒缓不安、寻求解脱。或是藉由抽烟喝酒来逃避、麻醉自己,以为那是情绪的出口。但是,反而会让负面能量继续累积在你的身体器官之中,成了忧郁的温床。

心灵二:自信来自于身心

长期处于压力过大或是悲伤沮丧中,你会完全失去自信。拥有健康的身体,才有自信的心灵,因为心灵状态绝对会影响身体状态。一个人如果处于欲望太多,不满足的状态,那其实是对自己没有自信,内心不安的表现,想要抓住更多的外在东西来弥补心灵空虚,到最后永远无法满足。另一种人是自我太过于强大执着,主观意识很强,这也是因为没有自信,造成过于自大或自卑的心理

状态。

其实,真正的自信来自于身体和心灵的协调统一。

瑜伽强调的就是身心的整合,当你放下一切烦恼,让身体进入瑜伽的动静之中,此时,你的头脑不用那么累地去掌握每一刻的对错,让身体的每一个细胞开始动作活络起来,把原来的身体次序打破,再重新组合,慢慢引导出内在的统一,你将会感受到一个全新自信的自己。

心灵三:让身心融于大自然

我们的身体就是个小自然。一个生命的诞生,是大自然宇宙规则下的产物,现在人的生活跟大自然几乎完全隔离。于是,我们的身体与它最原本的出处断了音讯。

你一定要接触户外大自然的经验,曾在山川溪涧烤肉嬉水,在树林花丛中追逐,在草地上平躺着看蔚蓝的天空。那时心里一定真实的感受到那种没有原因没有理由的喜悦与轻松,身体在大自然中是非常自在的,在那个时候,你的心灵也得到了舒缓,放松了紧张焦虑或者悲伤忧郁的情绪,与大自然的互动呼吸之间。

心灵四:抗压解忧,让头脑止息

压力的来源,都是因为自我受了挫折或缺乏自信而产生。因为工作或感情而产生了极大的不安焦虑,人会变得非常的胆小脆弱、犹豫不决,没有力量,接着不断被各种情绪打倒,老板或同事跟你说话的语气、一个眼神,或是情人的一些动作,都可能让你马上陷入沮丧之中。

在各种瑜伽中,都会有类似静坐的课程,就是让头脑止息下来,不再让那些纷扰的念头毫无控制地胡乱影响思绪。当你真正放下了头脑里的那些念头,把他们停止下

来,你会发现原来空白的状态才是心灵最佳的休息状态。此时再通过冥想一些喜悦的感受,让自己沉浸在喜悦的能量之中,用喜悦来洗涤、抚慰你心中的压力和焦虑。随时充电,用积极乐观的态度来面对生活。

心灵五:生活就是要简单

用小孩的眼光,看着世界的千变万化,其实是让事情不再显得复杂,单一的输入和输出,会对缓和自己的情绪有益。

真诚面对自己,其实是一件很难的事情。进入瑜伽的领域,领悟自己的生活变化,让心灵回复孩童般天真自然的天性,乐观、积极、越挫越勇、简单、朴素的瑜伽生活,训练平静心,用喜悦来面对崭新的生活。

心灵六:把感受倾于笔端

人都有孤独的时候,有时候好朋友或是医师、瑜伽老师不在身旁,他们无法倾听你心里的烦恼时,那你不妨买一个可爱的笔记本随时带在身边,把心里所有想的事情,比如一些梦想、欲望、对人的看法或是对街道上的人、事、物的印象感触以及一些小秘密,通通记录下来,标上日期,它不仅是一本生活的记事本,也是心情的杂记本,把它当作一种情绪的出口,当日后回头浏览时,从中可以窥探自己的情绪轨迹。

