

·大山风情·

高大威猛一“石狮”

“石狮”傲然蹲立于绛县东华山南天门处海拔千余米的陡崖上。它高昂头颅,目露冷光,警惕地藏于万山丛中,好像在伺机寻找猎物。其活灵活现、栩栩如生的神态,

让人生出种种遐想。石狮因山而威猛,山因石狮而雄奇。大自然造就的这“石狮”,彰显着非凡的鬼斧神工,散发着诱人的魅力。



巧夺天工三“石猫”

登临绛县东华山,在绿浪翻滚、林涛作响的万山丛中,即可看到三只形象逼真的“石猫”。

三只“石猫”位于东华山混元塔以南的千余米处,基本上呈“一”字形并排而立。中间的那只最大,且猫眼微张,猫鼻凸出,胡须可见,像是

小猫的妈妈,在悉心地守护着它的孩子。而它身旁的两只小猫,由于有母亲的呵护,略微靠后,分卧左右,正悠然自得地闭目养神呢。人们见此不禁连连赞叹大自然的巧夺天工,将隐藏于树丛中的岩石雕琢得如此绚丽多彩,令人产生许多联想。

浑然天成“石头人”

“石人塑像”位于中条山深处的绛县蛤蟆峪。在险峻陡立的高山上,透过葱葱茏茏、厚厚实实的灌木林,兀自拔地而起一座数丈高的“石人”。“石人”正襟危坐,略侧着头,伸展脖子,方方正正的

“国”字脸上写满了沧桑,像一位忠诚的卫士,神情专注地守卫着大山;又像一位辛勤的园丁,在尽情领略着大自然馈赠的清新。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县



这5个“好习惯”坚持下去 你的身体可能越来越差!

听起来好像确实挺健康,但大家知道吗?这5个“好习惯”坚持下去,你的身体可能越来越差。

日行万步身体好?

有些人走路时过度关注步数,一定要走满10000步、20000步,或者是跟别人进行比拼,不管走了多少步,走了多长时间,总之一定要走得比别人多。

正确做法:●2小时原则:不论什么样的运动,运动完了以后,膝关节疼痛持续超过2个小时,就说明运动过量了,需要减少运动量。

●循序渐进:运动不能一口吃个胖子,要根据自己的身体状况,慢慢来,不能一上来就特别大的运动量,容易对身体造成伤害。

晨起一杯淡盐水,通便又排毒?

淡盐水不通便也不排毒,早上空腹喝淡盐水不仅不能促排便,还可能对我们的身体健康造成威胁,经过一晚上的休息,早上起床时人体血液是处于浓缩状态。这个时候如果摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度,容易导致身体不适。并且,在我们国家,有些人本身盐摄入量就是超标的,在身体不缺少盐的情况下,如果再喝淡盐水,会额外增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。

如果是患有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人,更不能将淡盐水作为起床后的第一杯水。特别是对于高血压患者来说,早上6:00~10:00是血压高峰时间之一,倘若喝盐水会使血压升高。

正确做法:白开水是晨起第一杯水的最佳选择,饮用量在200ml左右为宜,水温最好是20℃~40℃,过烫的水会增加食管癌的风险,喝水时要小口慢饮。

开始做饭了,再开抽油烟机,省钱又健康?

炒菜时要开抽油烟机大家都知道,但很多人都习惯性的在炒菜时同步打开抽油烟机,觉得这样既省钱,又不会让油烟对身体造成伤害。这种做法其实是不够科学的。

炒菜时,若在密闭的厨房环境,采取高温油炸等烹调方式,PM2.5空气污染测试数值平均接近800ug/m3,而这个数据,已经到达点燃1支烟可以在人体周围达到的污染水平。短期吸入油烟可对口、鼻、眼、黏膜有强烈的刺激性,长期吸入更是诱发患肺癌的罪魁祸首。并且,抽一支烟的时间也就1分钟~2分钟,可是60%以上的女性长期在厨房接触油烟,每天至少接触一个小时。所以,有人称“炒菜1小时,吸烟40支”,也不是危言耸听,需要引起注意。

正确做法:1、提倡用蒸、煮、炖等较健康方式替代煎、炒、烹、炸,避免反复油炸;

2、选购抽油烟机要从风量(决定排油烟的速度),风压(抗倒吸的能力),到环境噪声几方面考虑;

3、抽油烟机推荐“早开晚关”,储油盒中的废油应及时倒掉;

4、定期清洗抽油烟机管道及过滤网。

趁热吃对胃好?

很多人都会觉得,贪凉伤胃,做好的饭菜、沏好的热茶,一定要趁热吃喝才能暖胃,胃才会更健康。但如果经常食用特别烫的食物就会存在健康隐患,例如65℃或者65℃以上的热饮或食物会增加食管癌的风险。因为过热过烫的食物在食管中会对食管黏膜造成物理性的损伤,

当黏膜损伤之后,胃酸反流也会对损伤部位产生刺激。这种反复损伤就容易导致细胞癌变,患食管癌的风险就会增加。

正确做法:吃饭适宜的温度是不凉也不热,可以在饭菜做好后晾10分钟再吃,也可以用嘴唇先试一下温度再吃。

喝茶对身体好,

喝浓茶是不是对身体更好?

茶叶里有大量的茶多酚,它是一种抗氧化剂,可以抗氧化、抗炎,还能改变血液的黏滞度。降低血脂,使血管弹性变得更好,防止微血管发生破裂,长期饮用可以使心脏、血管变得更加健康,降低血脂,防治心血管疾病。

那茶水越浓,益处越多吗?错!茶水不是越浓越好,有的人可能一杯茶水里三分之二都是茶叶,只有很少量的水,这样很容易引起心脏不适,因为茶叶中还含有咖啡因、茶碱等。同时,如果大量喝浓茶,其中的鞣酸会与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,会阻碍铁的吸收。

正确做法:绿茶中茶多酚含量较高,能够使女性的心脑血管疾病风险降低略多一些;

乌龙茶对于男性降低心脑血管疾病风险会多一些;老年人坚持喝茶确实能够使心血管病死亡风险下降很大的百分比。

要达到预防心脑血管疾病的作用,每天至少要喝3杯~4杯,每杯220毫升~230毫升,一周至少要喝4次~5次,不要贪多,量力而行,要每天小量地连续来喝茶。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会

水痘处于高发期 请做好战“痘”准备



水痘,是一种由水痘-带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病。水痘在全年均可能发生,冬春两季多见。儿童和青少年容易感染发病。

水痘的传染性很强,病人是唯一的传染源。水痘的潜伏期一般是接触病毒后的14~16天(范围在10~21天)。患者在发病初期可出现发热、不舒服、厌食和头痛症状。



水痘的传播途径包括接触传播和空气传播

- 1 接触传播:直接接触病人的皮疹或呼吸道分泌物;
- 2 空气传播:吸入病人呼吸道产生的飞沫或气溶胶。



如何预防水痘呢?

► 接种疫苗,是应对水痘的重要方式。如果健康状况允许,易感人群应接种水痘疫苗。



► 疾病流行期间尽量不去人员密集和环境密闭的地方活动。

人多不去凑热闹



► 得了水痘的患者要立刻隔离并及时就医。



·健康你我他·

绛县疾病预防控制中心