

·故乡水韵·

陈峪库水一色碧

9万m³,灌溉面积2.29万亩。

陈村峪水库如情人娇媚的眼波,一圈一圈的在人们心底荡漾。

湖边垂柳宛若村女长长的秀发,轻掩素颜于湖光山色之中。

红的是花,绿的是草,碧的是水,苍翠的是群山。群山之上,是亘古不变的蓝天和白云。蓝天和白云之下,是陈村峪水库那一汪碧水。

有鸟鸣从库心深处传来,宛如一滴清水注入人们干渴的心田,令人神清气爽。

三三两两的游人,或聚餐、或垂钓、或荡舟。偶尔一回头,发现一对儿恋人,依偎在湖边什么也不说,只是默默的欣赏着自己在水中的倒影。

日光照耀在库面上,满库碎金随风荡

漾。没有渔舟唱晚的空寂,只有游人笑口如花,在光影中渐渐隐去。

面对陈村峪水库,所有溢美的词藻都黯然失色。

花香润泽疲惫的灵魂,春风吹落满身的尘埃,纷繁的欲望被库水荡涤之后,只留下一颗平静的心。

一步踏入这湖光山色,便令人恍若隔世,忘记了秦汉,忘记了悲欢离合,忘记了时光正在悄悄流淌……

巨浪消失的时候,深度开始呈现;喧嚣停止的地方,思绪开始萌芽;山水相遇的时候,这一汪碧水开始形成。

此刻,不能不情迷陈村峪水库……

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县



沿涑水河往上走,在绛县陈村峪内的北交口,即花儿疙瘩村附近,便是美丽的陈村峪水库。

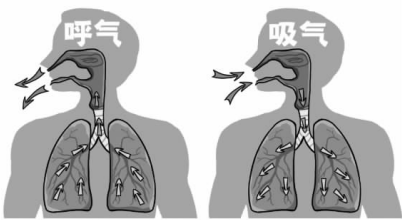
陈村峪水库于1970年10月动工,1974年12月竣工。工程按50年一遇设计,300年一遇校核。坝型为水泥砂浆砌石重力式拱坝,坝高55.13米,坝底厚15.25米,坝顶宽4.5米,坝顶弧长104.4米,坝顶作溢流式溢洪道7孔。总库容367万m³,有效库容247万m³,死库容6万m³,目前淤积库容



口呼吸真的会让人变丑吗?

什么是口呼吸?

我们的呼吸可以分为鼻呼吸和口呼吸两种,正常呼吸的时候空气是从鼻腔进入肺部,如果是因为其他原因,使空气不是从鼻入肺,而是从口腔入肺,就会形成所谓的“口呼吸”。



是什么“其他原因”造成的这种异常呼吸?

1、病理性因素:当出现鼻炎、鼻窦炎、鼻甲肥大、鼻中隔充血、增殖腺肥大及鼻肿瘤等疾病时,正常的鼻腔通道部分或全部地被阻塞,只能被迫用口进行呼吸,久而久之就会引起。

2、习惯性因素:这种情况下鼻腔是未被阻塞,但仍然习惯性张口呼吸,或者常见鼻腔阻塞的原因消除后,仍然习惯保持口呼吸。好多人仍然会疑问——我怎么知道自己(我家小孩)有口呼吸呢?应该如何判断?

两个很简单的方法就可以自测或者帮别人测:

1、双面镜法准备一块双面镜,在低于室温的环境下将镜子放在鼻孔和嘴唇之间,1-2分钟后观察镜子的口面和鼻面的镜面是否有雾气。上面有雾那就是鼻呼吸,反之

即口呼吸。

2、棉絮测试法取一段棉絮或细软的纸条,依次放在孩子的鼻孔前面和嘴巴旁边,要尽可能地贴得近一点,然后观察两个部位棉絮飘动的情况。如在鼻孔前飘动得厉害,则是鼻腔通气;反之则是口腔通气。

在医院医生可以用头颅侧位x线片、CT、MRI来检查进一步确诊。但一般情况下,只要不影响日常生活,也不必如此大费周章……

口呼吸真的会让人变丑吗?

答案是:会的!

尤其是针对处于生长发育期的儿童,长期性的口呼吸,因为它破坏了牙弓内外的动力平衡,从而影响到颌面的发育。

具体可表现为:牙弓狭窄、腭盖高拱、上牙列拥挤或上颌前突、下颌后缩。还会引起鼻部扁平,上唇变短变厚、外翻,脸变长,颈



部前倾,极大影响孩子的侧貌。

口呼吸不仅仅影响颜值,此外,在儿童

生长发育高峰期时,大脑发育需要大量的氧气,如果存在口呼吸,小孩子长期处于缺氧的状态,对身高、生长、智力发育都有很大的影响。

如果发现有口呼吸,应该怎么办呢?

风靡全网的口呼吸贴,有些家长说,那我把她嘴巴贴住不就好了,切记!万万不可!“口呼吸矫正贴”并不能从根本上解决鼻腔呼吸受阻问题,也不能真的改变习惯,只是粗暴地把嘴巴贴起来。对于功能性因素引起的口呼吸,直接贴住嘴巴后果不堪设想……因此要从根本上解决口呼吸,还得是要对症下药!首先明确病因,明确鼻通气情况,确定引起口呼吸的原因。

1、检查是否存在气道的问题。首先要治疗引起鼻呼吸障碍的疾病。一旦发现有腺样体、扁桃体肥大引起的“口呼吸”,越早治疗越好。

2、如果气道通畅,那就需要去纠正不良习惯,否则会引起一系列畸形。例如牙列不齐,龅牙,小下巴等等。这时就要通过找专业的口腔医生,采取专业的手段进行早期干预,破除口腔不良习惯;早期矫治影响儿童牙、颌、颜面发育的各种畸形。

温馨提醒,如果有此类问题,一定要尽早关注起来!别让“口呼吸”扼杀了颜值!

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



关于结核病你了解多少?

2023年3月24日是第28个世界防治结核病日,今年的宣传主题为“你我共同努力 终结结核流行”。关于结核病,你了解多少?

世界防治结核病日的设立有何历史背景?

1995年底,世界卫生组织(WHO)将每年3月24日作为世界防治结核病日(World Tuberculosis Day),是为了纪念1882年德国微生物学家罗伯特·科赫向一群德国柏林医生发表他对结核病病原菌的发现,以此提醒公众加深对结核病的认识。

今年宣传主题为“你我共同努力 终结结核流行”。该主题旨在深入贯彻党的二十大精神,践行“人民至上生命至上”的理念,呼吁社会各界广泛参与,共同终结结核病的流行,捍卫人民群众的身体健康。

结核病是什么?

结核病又叫“痨病”,由结核杆菌引起,主要侵害人体肺部,发生肺结核。肺结核是长期严重危害公众健康的慢性传染病。除新型冠状病毒感染外,在我国法定报告甲、乙类传染病中发病和死亡数排在第2位。如发现不及时,治疗不彻底,肺结核会对健康造成严重危害,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者及其家庭带来沉重的经济负担。

结核病是如何传染的?

肺结核是呼吸道传染病,很容易发生传播。肺结核患者通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可感染。

与肺结核患者共同居住,同室工作、学习的人都是肺结核患者的密切接触者,有可能感染结核菌,应及时到医院去检查排除。

你我共同努力
终结结核流行



2023年3月24日 世界防治结核病日

·肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染。
·咳嗽、咳痰2周以上,应怀疑得了肺结核,要及时就诊。
·规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人。



·健康你我他·

绛县疾控中心宣