

勤搞卫生 家人少生病

良好的个人和家庭卫生对防范疾病十分关键,必须做到三勤快。

勤洗手

勤洗手。饭前便后、戴口罩前、脱口罩后、外出回家、制备食物前后都要及时洗手,使用洗手液或肥皂搓洗双手20秒,再用流水洗净,也可使用免洗洗手液。

勤漱口。早晚刷牙、饭后漱口,可清除牙齿表面的食物残渣,减少龋齿、牙周病的形成。

勤洗床单。每两周换洗床单、被罩;每2~3个月清洁一次枕芯。如果是荞麦皮枕头,可先用热水烫,再漂洗几遍。

勤换类

勤换毛巾。毛巾常沾有汗液等分泌物,以及从环境中感染的致病微生物,如金黄色葡萄球菌、霉菌等,最好每次使用后及时清洗,每2~3个月更换一次。

勤换牙刷。牙刷可能沾染白色念珠菌、肺炎杆菌和葡萄球菌等,可通过破损的牙龈黏膜侵入人体,引起牙龈炎、慢性咽炎、口腔炎以及肠炎等疾病。最

好每季度换一个新牙刷,或隔月换一个。伤风感冒患者病愈后也应更换牙刷,以防感冒病毒“卷土重来”。

勤换筷子。家用筷子使用频率高,如清洁不到位,很容易成为大肠杆菌等细菌生长的温床,建议半年更换一次。

勤换抹布。因反复使用,抹布也藏着有害细菌,每2~3天将抹布煮沸或放在微波炉里灭菌1~2次。

勤扫类

勤扫死角。门垫最容易脏,但很少被注意到。如果是纯毛门垫,可用吸尘器顺毛吹;如果有污渍,可用专用地毯清洁剂。合成纤维材料的门垫用刷子刷洗。柜子、沙发下也要定期清扫,如果不易挪动,可用吸尘器。吸顶灯、吊灯挂在高处,可将棉布套在长杆上,用盐水擦拭。

勤消毒。当家中有人患病,尤其传染病时,有必要进行消毒,尽量选用物理消毒。餐具消毒首选煮沸或消毒柜;衣物、被褥可在阳光下暴晒;如要进行室内空气消毒,开窗通风即可。(生命时报)

立秋,是农历二十四节气中的第13个节气,更是秋天的第一个节气,标志着孟秋时节正式开始,“秋”是指暑去凉来。

专家表示,立秋往往还在“三伏”之内,此时仍需谨防“秋老虎”。所以,在这个时间段内,还是要注意防暑降温,同时,仍要多补充

水分。在饮食上,滋阴润燥则成了调养的关键词。

立秋节气转换,要注意适时进补,警惕不适当饮食。立秋可以吃一些鸭肉、鱼肉等肉食,应“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、辣椒等辛辣食品,忌吃油腻、煎炸的食物。

立秋要注意防止感冒,要警惕秋季早晚温差大,要适时添衣,不要长时间呆在空调房里,温度也

不要开太低了,需防空调病,防秋冻才能保健康。

立秋后“秋老虎”依然肆虐,天气依然干燥闷热,要防止秋燥。可以喝点茶水,比如菊花茶或者永春佛手茶,多吃一些水果如梨,多吃一些滋阴润燥食物。

立秋之际,要注意起居规律,要做好精神调养,应早睡早起,保持心神安宁,不要悲忧伤感,适应节气的变化。

立秋要选择合适的运动项目,比如打打太极拳,晨练时间不宜过早,要关注气温的变化,及时增减衣物。先做准备运动后再脱掉衣服,可以预防感冒。老年人运动要注意运动强度,要防止受伤。

立秋后天气依然干燥闷热,出门依然要防晒,记住要多补充水分,要预防中暑,保证健康。(搜狐网)



从医学上来说,牙缝大不仅影响面容美观,容易导致发音不清,制造尴尬,甚至会影响口腔健康,情况较为严重就需要通过科学的方式进行调整了。

牙缝变大的原因

1、先天性因素:先天性的牙齿发育畸形,青少年时期就表现出牙齿排列不好;2、缺牙不管:将牙齿缺失置之不理,该补的牙齿没有及时补上,很可能会造成相邻的牙齿移动倾斜,原本排列整齐的牙齿就会出现缝隙;3、牙周疾病:牙周病会导致牙槽骨吸收,时间越长牙根暴露越明显,牙齿缝隙也越大。

牙缝大怎么修复?

1、树脂修复 对于1~2mm的门牙牙缝,可以直接用树脂美学修复,只是脱落的几率比较大,需要定期维护。

2、瓷贴面 对于缝隙略大的门牙牙缝,直接补容易崩,如果牙齿形态好没有蛀牙建议做瓷贴面,瓷贴面一般用于前牙的修复,将薄薄的瓷贴面贴于牙齿表面,主要是解决美观问题。另外,对于釉质发育不良、四环素牙、氟斑牙、畸形牙、牙间隙过大、邻面龋坏和切端缺损等问题,瓷贴面都是比较好的选择。

3、烤瓷牙/全瓷牙修复 烤瓷牙是镶牙的一种,将牙齿的外表面根据设计要求磨除一层后,选用金属作为内层牙冠,然后用牙科专用瓷性材料高温烧结在金属的表面,达到恢复牙齿的外形、功能和美观的目的。

相对于烤瓷牙,全瓷牙更加美观,没有牙龈黑线问题,不会对颌牙造成磨损,当然费用也更高一些。不管是烤瓷牙还是全瓷牙,都能很好的修补牙缝,让牙齿更加整齐靓丽。

4、牙齿矫正 牙齿矫正能有效解决牙缝过大的问题,矫正方法有传统的金属托槽矫正,比较经济实惠;如果考虑到美观问题,舌侧矫正和速美雅隐形矫正也是比较好的选择。

当然,不论哪种修复方式,在调整前,最好检查清楚是哪种原因造成的牙缝过大,比如牙周病导致的牙龈萎缩,造成牙缝越来越大,必须先接受治疗,将牙周炎症控制住,随后再进行相应的修复关缝。

牙缝太大,吃东西塞牙,说话漏风,怎么办?

精神文明建设专栏

平顶山市第四届道德模范提名人物事迹展示



马豹子,男,汉族,1972年11月出生,中共党员,大专学历,2009年至今任赵庄镇大黄村党支部书记,第四届平顶山市道德模范提名(助人为乐)。

2009年,在村民的期盼中和上级部门的支持下,马豹子放弃如火如荼的演艺事业,回到家乡担任了村党支部书记。上任后,马豹子就拿出13万元,硬化了两条500米长的村道,用砂石铺设了七条田间生产路。当时村小学16间教室是三四十年前盖的柴瓦房,由于年久失修,墙壁裂缝,成了危房,漏雨严重。2009年至2011年,马豹子先后两次拿出家里的73万余元,建起了2层32间教学楼,为学校购买62套桌椅和2台电脑,彻底改变了小学的教学条件和落后面貌。

大黃村現有2022口人,其中60岁以上的老人279人,部分老人子女外出打工,生活上无人照顾,亲情缺失。马豹子把这些老人当作自己的亲人照顾,逢年过节为每位老人送上一份慰问品。村上100多名70岁以上的老人不管谁过生日,他都要拿钱买来长

寿面和生日蛋糕上门祝贺。此外,村里每年举办的“好媳妇”评选、母亲节“孝敬老人”活动等,马豹子总是忙前忙后。2016年12月他和志愿者到观音堂山区精准扶贫;2017年元月到李庄乡看望退伍军人;2018年,他又先后到台前、兰考等几个贫困县为孩子们捐赠图书。据不完全统计,多年来,为慰问和救助村民,他累计花费100多万元,赢得了社会的一致好评。

几年来,马豹子和全村党员干部一道,积极带领群众发展经济,增收致富,大力推进社区建设。大黃新型社区先后建成370套多层别墅新居,村民已陆续入住。社区党群服务中心、老年互助家园、孝文化广场、文化大戏台、社区小学、爱心救助超市、留守儿童爱心家园等配套设施已建成投入使用。

赵庄镇是闻名全国的“魔术之乡”。近年来,为了推动小微企业快速发展,马豹子充分依托本地魔术文化优势,通过“魔术演艺+销售”这种独特的文化传播与商品销售相结合的新业态,有效的增加了群众收入,带动了小商品贸易和魔术文化市场的繁荣发展。并结合镇区规划,打造大黃小微企业园,吸引了包括魔术演艺、道具研发、灯光音响销售、汽车销售代理、门窗加工、网络购物、百货商品批发、物流运输、餐饮服务等小微企业及商户入驻。

看到大黃小微企业园的商品销售,因市场空间的狭小和厂家供货的限制,马豹子萌生了建设大黃文化产业园大市场念头,在赵庄镇党委、政府的大力支持下,大黃文化产业园应运而生。大黃文化产业园建筑面积2.7万平方米,现入驻商家200多家,主要经营小商品、日用百货、服装、床上用品等。目前在大黃小微企业园和文化产业园内的企业近300家,年创经济收入15亿元,并带动了全国各地13万人就业。目前,大黃村共拥有棉纺化纤、食品加工、小玩具制作、皮革加工、相框加工等大中型工厂十余家,形成了图书、相框、日用品和床上用品四大市场,制造和销售的产品达到几千种,大黃村成为中国最大的农村图书批发市场。

一分耕耘一分收获。近年来,在马豹子的带领下,大黃村发生了翻天覆地的变化,也取得了骄人的成绩,先后获得了河南省卫生村、河南省生态村、河南省全民健身示范村、河南省敬老模范村、河南省魔术文化培训基地、河南省孝心村、河南省平安建设示范村、平顶山市级文明村、平顶山市级生态村、平顶山市新农村建设先进村等荣誉,被省民政厅确定为社会化养老示范村。马豹子本人先后获得“第二届河南省优秀农业实用人才”、“感动鹰城十大人物”、“河南省最美村官”、“全国致富榜样”等荣誉。