

让爱在家庭中绵延

让自己的心更细一点,再微小的关心也能让父母感到欣慰。

最近一段时间,笔者还在读中学的小表妹,变化让人暖心。趁着暑假,她制订了一份详细的“服务爸妈计划”:学习做饭,每天变着法地做一顿丰盛的营养早餐,让爸妈吃好再去上班。跟着网上的视频学会了肩颈推拿,每天坚持给妈妈揉一揉、按一按。她还细心地给家里的门把手绑上毛巾。笔者问原因,她说爸爸工作太累,午睡就会怕不小心推门,门把手撞到墙上声音大,影响爸爸休息……

小表妹为照顾好爸妈动脑筋、想办法,这份心意真挚动人。孩子懂事,是因为她明白父母养育自己的不易。在一个家庭里,孩子越能理解家长的付出,就越会懂得幸福生活的珍贵。

作为子女,应该体谅父母工作的辛劳,记住爸妈为家庭拼搏的样子。他们或是奋战在救死扶伤的医院,为抢救生命劳累到席地而睡;或是忙碌在教书育人的讲台,为培养学生辛苦备课直至深夜。在嘈杂的车间,在燥热的街头,在狭小的驾驶室,也许都有父母辛劳的身影。为了家庭,父母习惯了承受生活的

重担,永远想把子女挡在身后。父母总希望把最好的留给孩子,把最强大的一面展现给孩子。但子女应该知道,在享受爸妈呵护的同时,更要感恩他们的付出。

感恩父母,就要学着体贴父母。首先要学会自己的事情自己做,认真完成学业,养成良好的作息习惯,不让爸妈过多地分心、操心。在这个基础上,可以帮他们分担一些力所能及的家务,比如打扫卫生、整理房间。如果还有时间和精力,还可以试着在生活上照顾他们,比如制订一份营养食谱,在假期、课余,买买菜、下下厨,让爸妈回家就能吃到热乎可口的饭菜;时刻关注天气变化,到了换季的时候提醒他们加减衣物……事情不怕小,让自己的心更细一点,再微小的关心也能让父母感到欣慰。

孝顺父母,是中华民族的传统美德和文化基因。感恩父母,是孝心滋养的人生觉悟。我们从小在父母的疼爱中长大,体谅父母、照顾父母是应该承担的责任。理解父母的付出,让孝心更细心、更暖心,让爱在家庭中绵延。

(人民网)

打嗝不止警惕卒中

打嗝是一种正常的生理现象,一般只要保持静息状态,不进行剧烈运动,别喝冷饮,数分钟后便会自行缓解。但反复打嗝难以止住,老年人尤其是患有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等基础病的,就要特别小心,因为这可能是脑卒中的前兆。

脑卒中患者会出现频繁打嗝不止,原因主要有3点:

1、中风后,颅内病变直接或间接影响呼吸中枢、脑干迷走神经核,调控呼吸心跳的延脑血管发生阻塞,植物神经功能紊乱,造成迷走神经异常放电,横膈膜的肌肉不断收缩,出现一直打嗝的症状。

2、脑干部位的病理性刺激,通过某种神经通路,同时引起横膈肌和喉头痉挛而引发打嗝。由于小脑靠近脑干,小脑出血或梗死并发水肿,容易压迫脑干,有时会像脑梗塞一样出现打嗝症状。

3、中风发作后,常合并有急性胃黏膜病变,导致消化道出血,进而刺激到胃黏膜,引发横膈肌痉挛,造成打嗝。

当有上述基础病的老人出现持续性打嗝,应警惕脑卒中,若同时伴随消化道出血、头痛、头晕、言语不清、四肢麻痹等症状,应马上就医。(生命时报)

龙眼俗称“桂圆”,自古有南“桂圆”北“人参”之称。适量吃些龙眼,具有补脑益智、安神养血、开胃健脾的功效。

龙眼肉味甘、性平;富含糖,含铁量也比较高,可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生,从而达到补血的效果。龙眼肉除了对全身有补益作用外,对营养脑细胞特别有效,能增强记忆,消除疲劳。



龙眼粥:材料:龙眼肉10克,粳米30克,红糖适量。做法:龙眼肉用温水浸泡片刻,与粳米放入砂锅内,红糖适量,加水400毫升,采用文火至微滚到沸腾后10分钟,见粥稠,起粥油即可停火,焖10分钟即可服用。

功效:用于头晕失眠、惊悸怔忡、心脾虚损、少气乏力、贫血健忘、神经衰弱等症。(人民网)

我们每天都在刷牙,但是蛀牙却还是自己找上门来,这究竟是怎么回事呢?

天天刷牙为何还有蛀牙?

1、刷牙时间太短 每天有没有做到早晚按时刷牙,刷牙时间有没有三分钟以上。虽然刷牙时间没有一个具体的标准,但是一般以3-5分钟最佳,有些特殊情况要时间上再长一点才有效果。

2、刷牙方法不正确 我们平时刷牙都采用竖刷法,它不是垂直牙面的方法,而是一种45°角斜刷的方法。刷毛要跟牙面呈45°角,摆在牙龈缘的位置,这样我们往上刷的时候,可以同时按摩牙龈又能清洁牙齿。



3、刷牙的工具没有选对 选择牙刷时,建议选择小头软毛的牙刷,这将让你更轻易的清洁到口腔中难以清洁的区域,并在很大程度上改善你的牙龈出血问题。选择牙膏时,可选择含氟类牙膏,可以预防龋齿,减少细菌堆积。

4、口腔环境的差异性 每个人口腔情况不一样,如果牙齿结构矿化程度不良、牙齿排列不齐、阻生智齿、生活在低氟地区等等,即使每天刷牙也容易出现龋病。

蛀牙是什么?

蛀牙是口腔中的细菌,将食物中的糖分酵解成酸性物质,酸性物质腐蚀我们的牙釉质,造成矿物质溶解,形成了龋齿。长蛀牙与许多因素有关,它与牙釉质的质量、牙齿表面停留细菌数量、糖分以及作用时间都有关系。

如何防止蛀牙?

1、定期进行口腔检查 儿童、青少年甚至成年人都应该定期到口腔诊所做一次口腔检查,以半年、一年为单位,早发现早治疗。

2、减少涉糖次数 少食甜食,吃糖次数越多,糖分在牙齿上停留的时间就越长,也就增大了患龋的概率。

3、早晚用含氟化物牙膏刷牙 氟化物可以巩固牙齿,使牙齿不易受酸素侵袭;应每天早晚用含氟化物的牙膏刷牙。

4、定期洗牙 洗牙是牙齿保健预防龋齿的方法之一,可以弥补刷牙清洁力度的不足,并且可以让整个口腔环境更加清洁卫生,喷砂抛光后,会减少细菌附着。一般建议每年1-2次到口腔诊所洗牙。

蛀牙危害不可忽视

蛀牙应该及早发现及早治疗。由于蛀牙早期无明显症状,当发展到牙本质层时,就会出现遇冷、热、酸、甜而疼痛。

如仍不看医生,蛀牙就会更进一步地发展侵入牙髓组织(牙神经)引起发炎,产生自发性、阵发性剧痛,且夜不能寐。更严重的话还会导致牙髓坏死,不得不拔除了。(齐啦科技)

精神文明建设专栏

宝丰县第四届“道德模范”事迹简介(五)

见义勇为模范



贺耀增,男,31岁,县供电公司职工。“腿不碍事,休养一段时间就可以了,和孩子的生命比起来,这都不算啥!”因救人导致左小腿骨折的贺耀增面对记者的采访时说。2019年4月5日17时20分,他骑车带着5岁的儿子路过周庄镇杨岗村西边一鱼塘时,忽然听到救命呼喊声。一名女孩正在水里不断挣扎,眼看女孩的头就快被水淹没,贺耀增一边嘱咐儿子别动,一边急匆匆跳下水,奋力向落水女孩游去。由于水面距离鱼塘岸顶高,他托着女孩儿体力渐渐不支。这时,路人见状迅速赶了过来,合力将女孩托上了岸。



刁海余,男,18岁,县消防队队员。2019年3月3日上午,县消防二中队接到张八桥镇大栗庄一村民报警称,家中煤气罐着火,随时都有爆炸的可能。接警后,县消防二中队迅速组织人员赶赴现场。火灾现场,着火的煤气罐阀门已经损坏,窜出一米多高的火苗,18岁的消防队员刁海余不顾危险,徒手迅速将滚烫喷火的煤气罐提到空旷地带,及时消除了爆炸隐患,避免了意外发生。