

我县洪池中学教师张雷鹏

# 将参加『运城市最美残疾人』活动

我县洪池中学教师张雷鹏将在全国助残日期间,参加运城市举行的“运城最美残疾人”表彰活动,全市共有十个人荣获殊荣。随后,市里将从这十人中,推荐出7人参加“山西最美残疾人”活动。4月18日上午,运城电视台一行人来到洪池中学就张雷鹏感人事迹进行专题拍摄,并在表彰活动中播出。

张雷鹏9岁因意外事故失去左臂,他没有自弃,以优异成绩考入师范,如愿成为一名教师;教课遇到诸多困难,他从不退却,凭着一股韧劲,总能想出解决的办法;山区条件艰苦,身边的同事来了又走,他却无怨无悔,以校为家,坚守12年。为弘扬传统美德,传播正能量,他用自己的敬业奉献、为人师表和乐观上进的人生经历告诉大家:一个人身体的残缺阻挡不了他追求美满的步伐。

随着现代人饮食生活方式的改变、工作和生活压力的负担,“三高”人群渐呈年轻化趋势,如果控制不好,随之而来的可能就是脑卒中、冠心病!

“三高”主要是指高血糖、高血脂、高血压,这“三高”的降低,要靠药物的控制,但不能否认,没有食物的帮助,药物的使用也只是治标不治本。

“三高”人群的日常饮食要特别注意,给大家推荐一种三高最怕的食物:海带,常吃不仅可以降三高,还能击退血栓!现代医学研究证明,海带中含有许多有益于人体健康的营养成分和药用成分。食用海带可有助于降血糖、血脂和胆固醇,可预防动脉硬化、便秘、老年痴呆

# 吃在嘴上 病在腿上



1、在健康问题上,你自己比老天爷管用  
早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。早上这顿饭,等于吃补药,是最重要的一顿饭,一定要吃营养早餐。早餐营养不

好,中午、晚上是补不回来的。  
2、营养过剩一样中毒  
营养过剩了一样中毒,每天一定要喝八杯水。  
3、走路是非常好的锻炼方式  
什么东西都是个度,不锻炼不好,过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时,锻炼内容可以采取最简单的办法,走半个小时。  
4、喝醉一次酒,等于得一次急性肝炎

世界提出六种最不健康的生活方式:第一是吸烟,第二是酗酒。  
5、每天健康生活,要做到六个方面  
一定要吃好3顿饭;一定要睡好8个小时觉;每天坚持运动半个小时;每天要笑,身心健康;一定要家庭和睦;不吸烟,不酗酒,每天健走。  
6、吃植物性的东西,一定要占80%  
动物性的东西只能占20%。一天两到四种水果,三到五种蔬菜,综合抗癌,保护心脏,这是21世纪营养新战略。

(上接第一版)拿在手中,落实在行动上。二要落实任务责任,要以任务说话,把责任落实到人头;要强化督促检查,必须坚持问题导向,要拿出督查报告,并向各乡镇反馈,只有每次督查坚持高标准、严要求,

才能做好此项工作;四要注重效益引领,城乡环境卫生整治体现的是形象,果树示范园区的建设要体现在效益上,间伐、实用技术推广等工作的开展都是为了提高果农的收入,都是为了促进全县农业主导产

业的发展,要以点带面,以示范园区的建设促进全县果业的提档升级,朝着县委、县政府确定的“农业精品化”的道路不断迈进。  
郭宏强调,只要全县上下凝成一股劲,团结一致,朝着共

# 天河市场 10 周岁 不送蛋糕送大礼

内外知名建材品牌万余种。历经十年艰辛磨砺,如今的天河市场已跃升为在黄河金三角区域内有口皆碑的建材市场,也是平陆县的一级信用市场。寒来暑往十载征途跋涉,天河市场不但在划行归市与规范市场秩序方面功不可没,而且还解决了近万人再就业和成百上千户人的生存温饱问题。特别是还吸纳了广大下岗人员、刚走

出校门的大学生走上了创业之路,并培养了很多成功的个体小老板,这些人胸有大爱,念念不忘富而思源,时时刻刻感恩回报社会,他(她)们走村串户常施善行义举,所到之处群众无不拍手称赞。

在“天河市场10周岁”活动现场,水兵舞、双人舞、二人转、诗词朗诵、小品及脍炙人口的歌曲等文艺节目精彩纷呈,

尤其是由天河市场员工表演的集体舞蹈和大合唱更是赢得了场内观众的呐喊与喝彩。歌声飞扬,掌声阵阵,伴随着一片片爽快地欢声笑语,摩托车、电动车、自行车、电炒锅、挂烫机、蚕丝被等价值数十万元的礼品也被热情高涨的活动参与者悉数“疯抢”一空。虽然在这个特殊的庆生日子没有吃到生日蛋糕,但他(她)们却个个笑容满面,心里美滋滋地且乐开了花! (李俊龙)

# 老人如何打扮显年轻

- 1.剪短头发  
短头发会让人看起来更年轻更精神。
- 2.适当修眉  
女性比较注重眉毛修理,其实老年男性也应注意。
- 3.选择亮色围巾  
建议老年人围上一条粉色或者红色的围巾,会让脸部释放出一种天然的玫瑰色。
- 4.让嘴唇滋润发亮

- 人体衰老后,嘴唇会丧失原有的丰满度,所以要多喝水,并选择能让嘴唇看起来光泽的润唇膏。
- 5.刮胡子  
希望自己年轻几岁的男士应当重新考虑面部毛发的处理方法。
  - 6.穿鸡心领的衣服  
老年男性应当考虑穿能起到瘦身作用的鸡心领(或V字形)衣服。

# “三高”怕的一种食物：海带

和抗衰老等。所以,日本人把海带称为“长寿菜”。  
中医认为,海带性味微寒、无毒,具有软坚散结、消痰平喘、利水消肿、祛脂降压等功效。

- 1.降血压  
海带氨酸及钾盐、钙元素可降低人体对胆固醇的吸收,降低血压。
- 2.降血脂  
海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维,能清除附着在血管壁上的胆固醇,调顺肠胃,促进胆固醇的排泄。
- 3.有助于降低血糖

海带中含有60%的岩藻多糖,是极好的食物纤维,糖尿病患者食用后,能延缓胃排空和食物通过小肠的时间,如此,即使在胰岛素分泌量减少的情况下,血糖含量也不会上升,而有助于达到治疗糖尿病的目的。

- 4.强心脏  
海带中人体必需的微量元素镁十分丰富。镁不仅是体内多种酶的辅助因子和激活剂,而且对心脏活动具有重要的调节作用。
- 5.抗血栓  
海带中含有一种叫做海带多糖的有效成分,能降低人体

血清总胆固醇、甘油三脂的浓度。海带多糖还具有抗凝血的作用,可阻止血管内血栓的形成。



# 膝关节怕五件事

- 1.怕老  
随着年龄的增长,易导致关节软骨和骨退行性病变。
- 2.怕胖  
体重增加,引起体位、步态变化,改变关节的生物力学。
- 3.怕伤  
在运动、出行的过程中,如果出现急性外伤,大家一定要及时去医院治疗,以免留下后遗症,比如常见的“习惯性崴脚”。
- 4.怕勤  
关节用得太多,容易导致机械磨损,破坏软骨。频繁爬山、爬楼等是非常伤害关节的。建议大家平时通过慢跑、游泳锻炼,既不损伤关节又能锻炼。
- 5.怕冷  
关节受凉会引起疼痛,易导致关节僵硬。

同的目标努力,我县“脱贫致富奔小康”的目标就一定可以实现。  
县委副书记翟纪亭也就本次观摩进行点评并提出要求。  
活动中,观摩团成员还根据各乡镇两项工作开展情况进行打分评比。

# 健康睡眠 远离慢病

睡眠和水、食物是生命的三大支柱。但是,生活中许多人并没有把睡眠放在与水与食物同等重要的地位。为倡导人们远离慢性疾病,中国睡眠研究会发布了2017年世界睡眠日的中国主题:健康睡眠,远离慢病。

占据人生三分之一时光的睡眠,不仅可修复个体大脑细胞,强化心理机能,还可有效恢复机体的各种代谢功能,是人体最主要的能量来源。相反,睡眠不足会影响人的身体健康。1.可直接影响精神和体力。表现为精神萎靡、头晕、头痛、情绪波动、乏力等。2.容易发胖。美国的一项研究显示,睡眠减少会促进胃饥饿素的产生,提升食欲,引起肥胖,与之相关的冠心病、高血压、糖尿病、高血脂等疾病就会接踵而至。3.影响免疫功能。人体的许多免疫增强激素,如白介素-1和白介素-2等其他免疫增强激素,是在睡眠时分泌或增加分泌的。如果睡眠不足,则势必会影响其分泌。4.导致新陈代谢紊乱和影响青少年生长发育。睡眠不足导致新陈代谢和激素变化的紊乱,加速人的衰老过程。青少年的生长发育关键在睡眠中,由于生长激素分泌的高峰期在熟睡中,所以,睡眠对青少年的生长发育有着很重要的作用。5.与精神障碍息息相关。失眠易使人的情绪不稳定,表现烦躁不安、焦虑、沮丧等,失眠又常常是焦虑症、抑郁症、精神分裂症的首发症状等。祖国医学认为“少寐乃健康之敌”“能眠者能长寿”,我国民间也有“吃得好不如睡得香”“不觅仙方觅睡方”等说法。这些都充分说明睡眠与各种慢性病之间存在着十分密切的关系。

根据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果,我国成年人失眠发生率为38.2%,高于发达国家的失眠发生率,成为发生慢性病的基础。

但现代化的生活无时不在剥夺着人们的睡眠,繁重的工作压力、复杂的人际交往、丰富的夜生活,以及不平等的社会待遇、悬殊的贫富差距等,浮躁着人们的心绪,扰乱了人们昼作夜伏的生活方式,成为剥夺睡眠的罪魁祸首,让许多人不得不以牺牲休息时间来换取其他所需。我们经常乘坐公交车等交通工具时,看到许多乘客会有打盹入睡的现象。剥夺睡眠是过去的一种酷刑,而今却成为人们现代化生活的“常客”,形成了常态。高质量睡眠正不知不觉地从人们的生活中淡出,成为生活中最为稀缺的东西。

医学研究表明,长期失眠会使人长期处于亚健康状态,慢性疾病也会随之而来。随着健康睡眠的被剥夺,生命也在加速消耗。愿世界睡眠日能唤醒广大民众对睡眠的重视,让更多人拥有健康睡眠,远离慢性疾病。