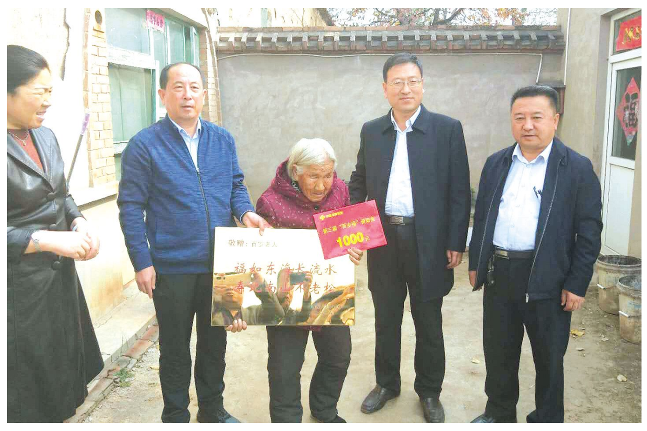
多姿多彩喜度重阳

重阳节之际，县委书记卢展明、县长张宏伟等领导陪同老干部观摩全县重点工程

县委副书记、政法委书记郭爱斌出席北城村“沁县首届重阳文化节”，并为孝老敬亲模范颁奖。

县人大主任刘光清、副县长窦晓峰、政协副主席郭庆宏出席郭村镇重阳节文化活动。

原政协主席、县老体协主席王元英，县委常委、组织部长、统战部长张东文，人大副主席温劲松，副县长李佩璋，县政协副主席张建伟出席我县老体协、县体育服务中心举办的“纪念改革开放40年，欢度99重阳节”中老健身展示活动。



副县长魏瑛看望百岁老人，并为她们送去“百岁福”慰问金和长寿匾。

副县长李佩璋，政协副主席王小宁、郭庆宏出席县财政局和贾家沟村联合举办的“心心相印·共度重阳”活动

团县委青年志愿者为北城村老人义务理发

县红十字会为南池村、北城村60岁以上老人发放暖水宝180个。

沁州医院在南池村开展义诊活动

南池村志愿者给该村老人包饺子，共度重阳。

孝老爱亲模范给父母洗脚

郭村镇重阳节娱乐活动

沁州旗袍《和谐中国》

二十四式太极拳

青筋暴露，这5种情况要小心！

老人们常说一个人生气时“青筋暴起”，其实青筋并不是筋，而是血管。

中医专家认为，无论人体哪个部位的青筋出现异常，都是身体报警的信号，它反映人体可能出现了痰、湿、淤、毒等积滞不能排泄出体外的健康问题。

下肢青筋——腿部有静脉曲张

腿部有静脉曲张，开始时往往没有任何疼痛症状出现，但若可以见到青筋时，就需要引起重视了。

若持续发展下去，一个是影响美观，另外是会导致身体不适。常见不适表现为疼痛，严重者会出现下肢肿胀、溃疡、出血等症状。

调理方法：

1. 如果在治疗时只是轻度的疼痛，可以适当地使用红花、艾叶泡脚，缓解疼痛症状。

2. 若出现严重的疼痛则需要及时到医院进行综合治疗。

头部青筋——血压不稳易中风

当我们发现太阳穴青筋凸起时，中医认为，一般都是肝阳上亢的高血压引起的。

若太阳穴青筋凸起且扭曲、头部青筋出现的同时，还常常出现头晕、头痛、头涨、视物不清等不适感，则表示可能身体已经有脑动脉硬化问题。如果青筋变成紫黑时，则是在提示其容易中风，急需引起重视。

调理方法：

1. 在家中要多注意自测血压，在医生指导下控制好血压，避免中风发作；平时可以用适量的菊花泡水喝，长期坚持。

2. 吃得太咸、太油腻和身体太胖都容易引发高血压。根据《中国居民膳食指南》，日常健康的饮食应该遵循多菜少肉七分饱的原则：多吃蔬菜、水果，少吃肥肉和荤油；每餐以七分饱为佳；吃清淡、卫生、不变质的食物。

手掌青筋——积滞脾虚多便秘

如果手掌到处可见青紫色的“青筋”，表示肠胃积滞、淤血积聚，提示肠道有积滞大便，这类人常患有习惯性便秘、痔疮等。与此同时也常常表现出头晕、头痛、疲倦乏力、脾胃虚弱等。

调理方法：

1. 缓解便秘饮食上可以多吃高纤维的食物，包括香蕉、豆类、橙子等。

2. 喝茶。国医大师路志正调养脾胃秘诀之一就是喝茶，而且每天三杯。上午喝绿茶，下午喝乌龙茶，晚上喝普洱茶。绿茶又称不发酵茶，较多的保留了鲜叶内的天然物质，属于茶中之阳，上午喝绿茶在于使阳气上升，心神俱旺，并助脾胃运化水谷精微，使脾胃得以滋养。

3. 脾胃虚弱者建议喝点醪糟（酒酿）鸡蛋汤，最好再加几颗红枣一起煮，放置温热喝一碗，对胃部不适有缓解作用，酸甜的口感也有开胃作用。

手背青筋——静脉血回流不好

有些女性朋友经常出现手脚冰凉的症状，即使夏天也会如此。如果仔细观察，这类人大多手背上青筋多而明显。

一般情况下，这往往是静脉回流不好的情况引起的。对这种情况，可以经常做一做手指操来缓解。

调理方法：手指操

1. 把双手平放在平面上，轻轻地向下压，每次举起一个手指，尽量举高，伸展手掌和手指，这样可以使双手轻快敏捷；

2. 然后双手高举过头，握紧拳头，尽量向外伸展每根手指。

反复持续5分钟，可减少手背青筋暴露，解除紧张，使手部柔软。

腹部、颈部青筋——肝脏、心脏不好

如果出现腹部青筋，说明是比较严重的积滞，往往是肝脏不好导致的，如肝硬化腹水等。

脖子上持续有青筋凸起，说明两种情况：一是心功能不全，多见于肺心病等疾病；二是心包炎或心包积液。如果这两个部位出现青筋，需要马上引起重视，及时就医，防止延误最佳的治疗时机。

最后，提醒大家，身体上出现青筋不能单纯的认为是“血管凸起”，很多时候是身体病恙的征兆，自己要学会辨认。

为了民族的复兴·英雄烈士谱

刘志丹：群众领袖 民族英雄

“父亲去世时，他的皮包里只有6支香烟、半截铅笔。他没有给我们留下任何财物，他干革命后家也被敌人抄了。但是，他留下了最珍贵的精神遗产，就是全心全意为国为民的思想，密切联系群众、一切从实际出发的作风，还有他忍辱负重、顾全大局的高贵品德。”英烈刘志丹的女儿刘力贞在纪念父亲百岁诞辰的文章中如是说。

刘志丹，1903年10月出生于陕西省保安县（今志丹县）金汤镇。1922年考入榆林中学。1924年冬加入中国社会主义青年团。1925年春转为中国共产党党员。同年冬受党指派入黄埔军校第四期学习。1926年秋从黄埔军校毕业后，参加北伐战争。

1927年大革命失败后，刘志丹担任中共陕西省委秘密交通工作。1928年4月，参与领导渭华起义，任西北工农革命军军事委员会主席。同年秋，任中共陕北特委军事委员会书记，在陕甘边从事兵运工作。

1931年10月，刘志丹与谢子长等组建西北反帝同盟军，任副总指挥。后改编为中国工农红军陕甘边游击队，刘志丹任总指挥，开辟以照金、南梁为中心的陕甘边革命根据地。此后，相继任陕甘边红军临时指挥部副总指挥兼参谋长、红26军42师师长、中共陕甘边军事委员会主席、西北革命军事委员会主席，把陕北、陕甘边两块苏区连成一片，成为中共中央和各路北上抗日红军长征之后的落脚点。

1935年9月，刘志丹任红15军团副军团长兼参谋长，参与指挥劳山战役。后任北路军总指挥兼第28军军长、中共中央所在地瓦窑堡警备司令。他经常教育部队顾全大局，绝对服从中共中央的领导和调遣。在他的影响下，陕北红军与中央红军团结一致，共同对敌。周恩来说：“刘志丹同志对党忠贞不贰，很谦虚，最守纪律，他是一个真正具有共产主义品质的党员。”

1936年3月，刘志丹率红28军参加东征战役，挺进晋西北，迭克敌军。4月14日在中阳县三交镇战斗中亲临前线侦察敌情，不幸左胸中弹，壮烈牺牲，年仅33岁。为纪念他，中共中央和陕甘宁边区政府决定将保安县改名为志丹县。

1940年，中共中央指示西北局和陕甘宁边区政府在刘志丹家乡修建烈士陵园。1942年，刘志丹牺牲6周年时，毛泽东同志为他题词：“我到陕北只和刘志丹同志见过一面，就知道他是一个很好的共产党员。他的英勇牺牲，出于意外，但他的忠心耿耿为党为国的精神永远留在党与人民中间，不会磨灭的。”1943年，党中央和陕甘宁边区人民在志丹县为刘志丹举行隆重的公葬典礼，毛泽东再次为他题词：“群众领袖、民族英雄”。周恩来题词：“上下五千年，英雄万万千，人民的英雄，要数刘志丹”。

2017年3月，位于延安市志丹县的刘志丹烈士陵园被命名为全国爱国主义教育示范基地。每年清明节和烈士纪念日，都会有大批党员干部、群众和学生前来缅怀先烈，重温历史。（《人民日报》