



物流通道碎砖头撒落一地 不怕 执勤民警来了

3月22日,在郑汴物流通道仓狼路东侧路段上,上演了民警为消除道路安全隐患徒手搬砖,清理砖渣的一幕。

上午8点,中牟县交警大队治理一组的民警史卫旗、孙凤臣、白军修三位同志和往常一样,一上班在自己的辖区先巡逻一遍,当他们沿郑汴物流通道自西往东巡逻到仓狼路时,发现东侧物流通道撒落一堆砖头,从此经过的车辆都必须小心绕道行驶,为道路安全增加了很大隐患,为了消除隐患,史卫旗几人就将巡逻车停到安全位置,一人指挥车辆缓慢

通过,两人徒手捡起了砖头,然后把砖头扔到路面以外。他们忙乎了一个多小时,才将路面的砖渣清理干净。

据当时的民警史卫旗介绍:这些砖头估计是晚上的拉砖车侧翻造成的,砖头几乎占去了两个车道,我们在捡砖的过程中,一位过路的群众也参加了进来。当时从这里经过的司机,看到我们在捡砖,有的还举起手机拍照,有的是鸣笛表示敬意。

中牟播报 李淑娟
通讯员 胡云峰 张玉明

拾金不昧为他人 为这个小女生点个赞

昨日,建设路小学一四班张子静的家长专程赶到建设路小学,对一二班李锦浩同学表示感谢。

3月22日下午,建设路小学一四班的张子静下课出去活动时,丢失了自己心爱的手表,正当小姑娘伤心哭泣的时候,体育老师问明情况后,从体育办公室拿出了一二班李锦浩同学交到办公室的手表。原来,一二班李锦浩同学在一四班教师门前捡到了手表,捡到手表后,他毫不犹豫地交给了老师。

核对好丢表的地点、手表的型号和颜色后,体育老师将手表物归原主,拿着自己心爱的手表,小姑娘高兴地笑了。
记者 张朝晖 通讯员 姜秀琴

“食品安全进校园”

3月24日,中牟县广惠街食品药品监督管理局所在中牟一高举行了中牟县首次“食品安全进校园”活动。通过此次活

动,培养同学们养成科学饮食、合理饮食、安全饮食的意识和爱惜粮食的好习惯,在“好吃”与“安全”之间,要以安全为前提,以营养为目标,有毅力去拒绝路边小商贩兜售的零食和“垃圾食品”。

在一高食堂内,河南惜源餐饮公司经理刘承志说:“我们公司做餐饮,首要保证吃得好,吃得安全,让学生和家长放心满意。”

中牟播报 谢鹏飞 通讯员 韩伟

用心去温暖他人 中牟县“善之乐”情系养老院

3月25日,中牟县“善之乐”公益社团负责人王霖带着河南省农业职业学院(农校)、荟萃路小学学生,来到大孟镇养老院,帮助老人们打扫卫生、擦桌子、叠被子、剪指甲,讲故事,还给老人们带来了礼物和表演节目。

据了解,大孟镇养老院有29位老人,年龄最大的78岁。“可喜欢这些孩子们,来给我们聊聊天,唠唠家常,让我们这些老人也知道在这个社会上还是有人关心我们,给我们带来了快乐。”田高山老人说。

“这种活动应该从小培养,让孩子们能够早点感受到尊老养老的义务,让他们知道分享爱心,温暖互助。传播爱心正能量,帮助扶助。这也是我们中国的传统美德。”荟萃路小学张秀玲老师说。

“通过这个活动不仅能够表达出我们对老人的关爱,也使志愿者们了解老人们的晚年生活,也给老人们带来了欢乐,并且同学们对社会实践能力和社会的公德意识也提高了,懂得用心去温暖他人,拥有一颗慈爱感恩之心。”王霖说。中牟播报 谢鹏飞 王利正 通讯员 孙小霞文/图



志愿者和老人叙家常

校园小记者 文明礼仪星自荐词

中牟县建设路小学 三年级二班

李一康同学成绩优异,懂得礼仪,有他之才者末也!故人云:物以稀为贵也!文明礼仪三句话:食之餐时,先老而后幼,先长而后小,此为礼仪一条也!借之物时,语勿强硬,刚柔而适中;如若借之不还,为之大逆不道!此为二条也!如物貌美,想要其之,误先买,得先想你付出之乎?劳动之乎?可谓痴心妄想!此为三条也!吾话已终,欲知后事如何?请听下回分解!



中牟县中医院外二科 王永志

血尿酸正常,也可能是痛风

后感到左大脚趾内侧红肿热痛。按医嘱服用清热解毒化淤的中药后疼痛明显缓解,两天后基本不痛了。CT复诊发现雍先生的双手、双脚多发性尿酸盐结晶沉淀,但其血尿酸值仅为 $360\mu\text{mol/L}$,并未超出正常值。

痛风是由高尿酸血症引起的一种蛋白质代谢障碍性疾病。多年来,很多医生都以血尿酸的超标作为诊断痛风的重要依据,甚至作为唯一的诊断依据。然而,临床实践中却出现类似于张先生、雍先生等许多病例,可见,血尿酸不能作为诊断是否为痛风的金标准。

痛风的几大原因:

1. **饮酒** 饮酒容易引发痛风,因为酒精在肝组织代谢时,大量吸收水分,使血尿酸浓度加强,使得原来已经接近饱和的尿酸,加速进入软组织形成结晶,导致身体免疫系统过度反应而造成炎症。

2. **饮食** 进食含有过多嘌呤成分的食品:动物类内脏、鸡精等;海产类、肉类(尤其是牛肉、羊肉);硬壳坚果如花生、腰果;菜花类;豆苗、笋类、豆类;菌

类如蘑菇、黑木耳、石耳、银耳等。

3. **过度紧张焦虑** 研究发现痛风与情绪有着密切的关系。性格多属内向型,表现为敏感、焦虑或抑郁,并往往伴有情绪焦虑、抑郁时病情会加重的特点。

4. **气候因素** 季节更替之际,昼夜温差变化大,特别是当气温下降明显时,寒冷空气交锋,雨水充沛,湿气重,中医认为湿是痛风发病的重要因素。痛风季节性的发病倾向主要与气温、气压和湿度改变三项指标有关,其中气温的变化为主要因素。

5. **劳累** 过度劳累可使人体自主神经调节紊乱,易致体表及内脏血管收缩,包括肾脏血管的收缩,从而引起尿酸排泄减少。因而在日常生活中要劳逸结合,避免过分劳累和精神紧张。

6. **性生活** 有痛风史的男性,如果纵欲过度,痛风发作次数频繁,病情较重的现象是非常常见的。因此在重视药物治疗、控制饮食、控制饮酒的同时还应适当节制性生活。

7. **其他** 有外伤或外科手术史,或穿着太紧、太硬的鞋子而导致足部外伤等也可能诱发痛风的发作。

如何防治痛风呢?给大家以下几点建议:

1. 严控嘌呤物质,多选碱性食品。

2. 限制饮酒,合理选用饮料。痛风患者可适量选用咖啡、可可、茶叶以增加尿量,进一步促尿酸排出。酸奶因含乳酸较多,不宜饮用。蔗糖或甜菜糖分解代谢后一半成为果糖,而果糖能增加尿酸生成,应尽量少食。蜂蜜含糖较高,不宜食用。

3. 适当运动。运动以散步、打网球、健身运动等耗氧量大的有氧运动为好,不适宜进行剧烈运动。

此外,过度疲劳、紧张、焦虑、强烈的精神创伤时易诱发痛风。适当运动,有助于消除各种心理压力,保持精神愉快。平时,要注意劳逸结合,保证睡眠,生活规律,减少痛风的发作。

中医治疗痛风的优势

中医治疗重视辨证论治,针对不同的病因病机、分期、分型,结合患者的年龄、体质、发病时间、季节及发病时的临床表现用药,可很快缓解症状,并可减少西药副作用,具有特别的优势。