

让女性更年期更健康

打开心窗 关注“心灵感冒”

本报讯(胡红梅 记者 宋金婷)为进一步加强新冠肺炎疫情影响相关的心理健康知识宣教,引导公众积极应对、科学防范,自觉学习心理调适方法,提升全民心理健康水平,10月10日,皖西卫生职业学院附属医院(市二院)、裕安区疾控、金安区疾控联合在水云涧广场开展心理健康义诊活动,帮助人们正确认识心理健康问题,了解心理健康知识。

10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“弘扬抗疫精神,呵护心理健康”,旨在通过进一步弘扬各地心理健康工作者在抗击新冠肺炎疫情中表现出的民族精神,提高公众对心理健康的重视程度,广泛开展科普宣传和健康教育,号召全社会积极参与精神卫生工作,共同承担防治责任和义务,推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围,保护公众心理健康,促进社会和谐稳定。

活动现场,设立健康义诊服务台,市二院精神科医护专家结合新冠肺炎疫情对社会人群产生的负面影响,为群众提供个性化心理调整并给出促进身心健康的方案,还为市民测量血糖、血压。市二院推出24小时青少年心理健康热线18105642989。

据了解,精神疾病是全球范围内不容忽视的公共卫生问题,给患者及其家庭乃至全社会都带来沉重的负担。世界卫生组织(WHO)统计数据 displays,全球约10亿人正在遭受精神障碍困扰,每40秒就有一人因自杀而失去宝贵的生命,抑郁症导致的自杀死亡人数甚至超过交通事故的死亡人数。随着社会生活压力的日益增加,人们心理素质承受着越来越多的挑战,由此也使得心理精神疾病患病率日益升高,而今年爆发的新冠肺炎疫情更是对国民精神心理健康的负面影响巨大。对身体健康的担忧、居家隔离的状况、城市的封锁、社交及生活的非正常运行等,均可使人们倍感孤独、恐惧、焦虑而出现心理健康问题。

《健康中国行动(2019—2030年)》将“心理健康促进行动”列为重大行动之一,明确指出要正确认识、识别、应对常见精神障碍和心理行为问题,特别是抑郁症、焦虑症。

缓解秋燥吃柚子

用心爱“心” 健康义诊

中医认为,柚子果肉性凉,味甘、酸,有清肺润肠,止咳化痰、消食解酒的作用;柚皮性温,味苦、辛,归肺、脾经,有理气宽中、燥湿化痰的作用;柚子核为柚的种子,有散寒理气的功效,与橘核相似,主治疝气;柚叶,含挥发油,具有消炎、镇痛、利湿等功效。

解酒开胃,化痰止咳。喜欢饮酒的人可以稍微吃些柚子,帮助解酒毒。另外,柚子皮也有开胃通气的功效。将柚皮切丝煮成浓茶进服,能发散寒气、开胸利膈,暖气也就很快消除。《本草纲目》记载一则治疗痰气咳嗽方:用香栾(柚子)去核切,柚子内浸酒,封固一夜,煮烂,蜜拌匀,时时含咽。对经常咳嗽、气喘的人有一定的预防保健。

预防感冒,缓解便秘。柚皮含挥发精油,与红茶同煮能祛寒发汗。把柚肉挖空,填入茶叶,悬挂通风处,渐渐风干,柚的体积缩小,名为“茶柚”,专治伤风感冒发热;茶柚内的茶叶,经风干吸取精油后,辛散效力更强。患便秘的人可以选取皮薄多汁的大柚,连瓢进食(瓢即柚肉外的白色部分),大便就可以通畅。凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者,食用柚瓢五六片就可以顺畅。

减肥降脂,保护血管。柚子所含有的化合



今年的植树节,我给庭院里的盆栽柠檬树重新换了一遍土,不知是手艺不精还是何故,事与愿违,以致叶落枝枯,经一番精心料理,柠檬树如同浴火重生,萌发新芽,枝叶茂盛,花枝招展。回顾这棵柠檬树的二十年风雨征程,收获过丰硕果实,也遭遇过累累伤痕……

2000年初,我家在城关的新居落成,庭院里买了几盆花草草,春天时有一个花盆里长出一棵苗木,乍一看有点像桔苗,刚开始以为是平时吃的桔子籽发芽冒出来的。随着这颗苗木逐渐长高长大,小盆换大盆,直到2007年才见开花,枝叶很茂盛,却只长出几朵小白花,当年秋天结了一个果实,由青到黄,摸起来挺硬实的,看实物感觉不像是桔子,后来在花店见到类似的挂果树木,问花店老板才知道这是柠檬树。

柠檬树一年四季都会开花,尤其在夏季开花最旺盛。柠檬花不仅美观,还有一股特别的清香味,闻起来让人神清气爽,据说还具有驱蚊的特效。柠檬树开花时,吸引的不止蜜蜂,还有蝴蝶……花香惹蝶飞、蜜蜂采蜜忙的场景时常呈现眼前。平时盆栽

三姑

陆金鑫

转眼间,春去夏来,三姑去世快六个月了。春暖花开的时节,三姑猝然离去,仿佛“梅花落尽已春深”。春节匆匆相聚又离别,音容笑貌尚未褪色,如今却是阴阳两隔。

三姑其实是我的小姨,我随母亲姓,这样称呼亲近。三姑大我16岁,我的童年时光伴随她的青春岁月。从我记事起,姥娘家就有这样一位年轻的姑娘。爱笑爱美,也经常逗我玩。记得那时九墩塘边上了家咖啡屋,晚上蓝光的招牌一闪一闪,让我对咖啡的滋味非常好奇,便总和大人门嚷嚷。通常,这种孩童的一时兴起的求最容易忽视。我于是偷偷告诉了三姑,没想到三姑帮我实现了这个心愿。夜色未浓,我俩进到店里一探究竟。我们点了咖啡、蛋糕,印象最深的是模样新奇的方糖,丢两颗就能化解咖啡的苦涩。回程,我心满意足地坐在三姑自行车后座上,清风拂过脸颊,是那样自由轻快。

三姑的婚姻大事有我一份功劳。那时,吴叔叔是

发现、早诊断、早治疗,更年期激素补充的利与弊等相关内容。通过主题健康教育,帮助女性认识更年期、乐观应对更年期,以改善预后和生活质量。课程结束后,大家还一起做减脂操,一起健康快乐大步走。

据了解,更年期也是许多疾病明显增加的时候,糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆症、妇科肿瘤等众多疾

病集中向女性袭来。许多中年女性都对更年期怀有恐惧心理,不知该如何面对失眠、烦躁、骨质疏松等一系列可能出现的身心变化。市妇幼保健院通过发放更年期健康教育宣传资料、举办健康教育讲座、齐跳健康操等形式多样的活动,让更多人了解更年期综合征,帮助更多的更年期妇女了解更年期保健知识,让女性朋友更年期更健康。

种纯天然营养佳品,葛根具有清热解毒、生津止渴、解肌退热、透疹、升阳止泻、通经活络、解酒毒等多种功效。葛根是食用和药用价值都比较高的一种药食两用植物,平时适当食用葛粉,能起到滋补营养、养颜护肤丰胸的作用。当患有外感发热、头痛、项背强痛、口渴、热痢、醉酒、糖尿病、高血压、冠心病等疾病时,适当食用葛粉,能起到一定的辅助治疗作用。在炎炎夏日或秋季干燥之时,适当食用葛粉还能收到防暑降温、生津止渴、润燥的效果。

(汪素珍)

皖美田园



“音乐治疗”助力儿童康复

都说音乐没有国界、年龄、性别之分,在市康复医院,儿童康复科把音乐作为治疗手段,应用到儿童康复治疗中,获得良好的康复效果。

音乐疗法是将节奏、律动、舞蹈、语言、器乐演奏、歌唱等融合在一起的综合性治疗,它可以唤起儿童对音乐的兴趣,激发儿童对音乐的情感,以音乐为主体,挖掘孩子的音乐本能和潜能,使孩子在生理运动器官和思维之间构成密切联系的媒介,以达到身心的和谐发展。在获得音乐快乐的同时,实现对孩子的专注力、记忆力、反应力、协调力、表现力、创造力、及与人交流、沟通、合作等能力的培养和提升,使儿童在各种音乐活动中达到学习的目的,同时也可以丰富童年生活。

本报记者 宋金婷/文 袁洁/图

柠檬花又开

唐书俊 文/图

柠檬如果管理不当,就会出现只开花、不结果或少数结果,甚至不开花的现象。要让柠檬年年开花、结果,必须在水、肥、修剪等方面进行科学管理,才能果实累累。柠檬树的挂果期很长,秋天时沉甸甸的果实逐渐变黄,像一个个小灯笼挂在枝头,在阳光照耀下,更加晶莹剔透。沉甸甸的柠檬不仅具有观赏性,那溢出的果香也沁人心脾。第二年开春,柠檬完成供人观赏的使命,也到了果实掉落的时候,将果实摘下,不仅可以吃,还可以泡茶……

种植盆栽柠檬,看似简单却也要细心,有几次见到柠檬树的几个枝头光秃秃的,叶子不见了,尤其是嫩叶,看样子疑似被虫吃了。我仔细观察,发现好几个就像春蚕一样的虫,一身绿色保护色,有的在叶子背面、有的隐藏在枝干上,不注意还难以发现,经过一番“战斗”,将能发现的害虫逐一清除。有时逆光向嫩叶上看去,还能发现嫩叶附着鱼籽一样的亮晶晶的东西,也顺手把它摘掉,这可能是害虫的卵。疑惑的是这些害虫是从哪里来的呢?有一天中午,见两只比较大的黑蝴蝶在柠檬树上飞舞,时而盘旋,时而停留,当时心里想,难道这就是所谓的花香惹蝶飞、待蝴蝶走了,我发现嫩叶上出现了鱼籽一样的亮晶晶的东西,这可能是黑蝴蝶下的籽。这个籽成活后就靠吃嫩叶,一天一天长大,变成大虫,如果不及及时发现,它附着的那一枝嫩叶甚至老叶都会被吃光。当然这只是病虫害之一,还遭遇过柠檬锈壁虱、柠檬煤烟病、蚜虫、粉虱等病虫害。盆栽柠檬除了预防病虫害之外,还得遵循它的生长规律,夏天尽量不要暴晒,保证充足的养分和水分,我们地理位置处于江淮之间,冬季气温达到零下时,最好将盆栽柠檬搬到室内,而且需要经常开窗通风,常见太阳才行,并且保持室内的湿度。2016年冬季,我就失误过一次,听别人说柠檬树不怕冻,便将柠檬树留在室外过冬,结果可想而知,开春时,所有枝叶均冻死,只有截断所有枝叶,留住主干期待还存活,结果奇迹还真的发生了,如同枯木逢春,在靠近根系的主干部位长出嫩芽,在家人的精心照料下,嫩芽长成枝条并茁壮生长,成为新的主干,这一年柠檬树枝叶长得很茂盛,虽然没有开花,也没有结果,但是我的心情还是很愉快的,毕竟它又焕发生机了。

“赠人玫瑰,手留余香”。几年前隔壁邻居见我家盆栽柠檬树长得茂盛,秋冬挂果挺好看的,便在春季减了几根枝条,在花盆中种植,当年就成活了几棵,如今他家的柠檬树也已长大并开花结果,有时比我家的柠檬树长得还茂盛。后来,我也通过扦插、压条等方法培育了新苗,分享给同学和朋友,看到他们家的柠檬树逐渐长大、开花结果时,内心也会充满欢愉。

二十年来,庭院里的这棵盆栽柠檬树,见证了我结婚成家,见证了孩子的成长过程。其实柠檬树的日常管理与婚姻家庭、子女教育等异曲同工,正如谚语:“小孩要管,小树要剪。”对柠檬树不问不问,它就可能出现病虫害、营养不良;过度施肥、浇水也不行,容易造成营养过剩;还要遵守自然规律,否则将会受到惩罚。育儿如育人,婚姻家庭、子女教育都需要磨合和维护,过犹不及,如何做到恰到好处,值得深思和总结。



在治疗期间不仅工作不怠,在病床到办公桌间来回奔波,还努力做着一名好母亲、好妻子和好女儿。

“方其踰翰,气倍辞前,即乎篇成,半折心始”。千言万语吐不尽心中的思念。愿三姑在天堂安息!



一个中午头过去了,我还在想着那盘鱼骨头。

醉意朦胧中,好像看见那盘鱼骨头“忽啦!”一家伙,变成一群摇头摆尾的河鱼,山溪中的小河鱼。它们好欢快啊!诗中那种“鱼戏莲叶东,鱼戏莲叶西。鱼戏莲叶南,鱼戏莲叶北”,也不过如此吧。它们还你碰碰我的嘴,我触碰你的尾,然后并排的并排,一前一后的一前一后,朝前游去……

呵呵,不知道,它们又将成为谁盘中的菜,嘴巴里的美食。

朋友张家二小姐,怪能干的!一大早,就做了青椒小河鱼。小河鱼一定是过油煎过,鱼身两面黄亮亮的。配以青辣椒、白蒜子,还应该有小香葱(香葱切段),姜末、黄酒,少许老抽,适量生抽,也该放了点砂糖吧,先中火翻炒,后小火烹。二小姐一定是这么做的,做的时候比我想象的还要用心。她的动作一定非常麻利、娴熟,洗鱼,切辣椒,剥蒜子,不亦乐乎。她做这些时,心里该不会这么想吧,哎呀!今个我要叫你吃得不想出门打野!噢不!是这么想的,嗯?今个我要叫你吃得天天想我!噢!又不是!是这么想的,嗯,今个我要叫你吃得认为你就是这个世上最幸福的人。这盘鱼到底给谁个吃的呢,到底是被谁吃成这个样子嘛?

一盘子喷着香气的青椒小河鱼,摆放在铺有米黄色餐布的餐桌上,谁见谁馋,馋得舌头尖上非生出一包口水来不可。

这个吃鱼的人真会吃,鱼的头和尾巴完整地保留着,身上的刺也几乎完好。看上去,鱼骨头架子象一把梳头的梳子,一把把的鱼骨梳子,这鱼骨梳齿光溜溜的,上面一点鱼肉都没有。假如,常用这鱼骨梳子梳头发,头发该永远油亮如缎吧?烧鱼的技术高,吃鱼的技术更是超级高,我不唾舌佩服都不行!吃鱼的人,是用舌头裹的鱼肉呢?还是用牙齿刮的鱼肉呢?或者是用嘴嚼吸的鱼肉?或者是三者并用。不过,他(她)一定也是用心的,用心地享受美味,享受一份烟火人生中的幸福滋味。

小河鱼,我一共吃过两次。第一次,是那年的清明,去金寨梅山扫墓结束。一个人闲逛,逛得口干肠咕,走到梅山镇二桥桥西头,寻得一家土菜馆,进门坐下,就问店老板有什么好吃的。店老板肯定看出我是外乡人,张口便介绍说本地小河鱼不错,建议一尝。即是这么讲,我便应了,本来,我就

单喜欢吃鱼的。

坐不到十分钟,一杯茶水下肚后,店老板就端上一盘油烹小河鱼。鱼儿码放整齐,所用的盘子,是一只白瓷的方形盘。盘子洁净,一看,便喜欢。由此,也可以见老板的一番用心。小河鱼佐以青绿绿的辣椒丝、干红椒段、蒜片,香气浓郁,袅袅自盘中升起并散开。不用特意去吸嗅,香气径直往鼻孔里钻,像是故意的,又不是。我悄悄咽下去一口口水,顺口便说肚子还真饿了呢。老板赶忙盛来一碗米饭,还将杯中添了茶水,周到,细致,热情。随后嘱一声慢用,便退去。

不可不嘛,吃鱼真得慢,否则,鱼刺会被卡在喉咙处,咽咽不下,吐吐不出,麻烦就大了。我细细地,一条一条地,一口一口地,用舌头和牙齿去剔净小河鱼的肉。小河鱼的肉细腻肥美,还有一种特别的韧劲。一共十二条,被我吃个精光,汤汁拌了饭。饭毕,老板笑问味道可好。味道可好?桌子上只剩一光碟,一堆鱼刺,就是最满意的回答。看来,做这道菜,一定是老板最得意的技能。他的问话,也是想从我这里得到对他技能的肯定。

第二次吃小河鱼,就是去龙井十里溪户外。午餐,一桌子的山乡美食,有公鸡炖蘑菇、黑毛猪肉烧豆角、红烧牛肉、熏咸腊肉等,还有油煎小河鱼。我首选油煎小河鱼。这个小河鱼被油煎过的酥脆,连鱼骨头刺都能吃,反正,我是用缺了四颗大板牙的一嘴牙,将那鱼骨头带肉,一并吃到肚子里去的,只留个头壳子,以示,我的吃相还算文雅。不过,鱼尾巴也被我吞了下去。但是,不能和二小姐家的小河鱼比,被吃的那么文明。而且,那一碟子小河鱼,我吃的最多,最后只剩一条时,我变得极为眼明手快,伸出筷子,“嗖”地一家伙,将其夹到自己的碗里。

这味儿,有谁会不流口水啊?再来杯山泉水酿的纯粮酒,鱼香,酒香,香气袭袭啊!我可是醉了!

百味人生

责任编辑：宋金婷 784542876@qq.com