

治疗面肌痉挛有妙招

任 莹 本报记者 宋金婷

“胡医生，我今天再来打一下肉毒素，上次打针效果维持了八个月呢。”听到这些话，如果你以为这是发生在美容整形医院，那你就错了。这些，只是市人民医院神经内科二病区的日常。“肉毒素的作用远不止人们所知道的除皱瘦脸，其实它还是治疗面肌痉挛的好帮手。”神经内科二病区主任医师胡文霞解释道。

今年已经70多岁的陈阿姨，双侧面肌痉挛已折磨了她近8年的时间。起初只是偶尔抽搐，后来越来越频繁，严重时，双眼睁开，严重影响生活，让陈阿姨的心情越来越焦虑。在朋友的介绍下，陈阿姨来到市人民

医院神内二病区，接受“肉毒素”治疗，4个月

后，病情得到有效控制，基本和健康人一样了。

面肌痉挛是种什么样的疾病呢？胡医生介绍道，面肌痉挛在神经科相对常见，它是由一侧面神经功能异常，导致患者面肌不自主抽搐。面肌痉挛的诱发因素较多，常见的病因是血管神经压迫，肿瘤压迫或面瘫后遗症，还有部分患者病因未明。该病多见于45岁以上人群，男女都可能发病，女性更多见，近几年发病率有年轻化趋势。面肌痉挛一般不会自然好转，症状会逐渐加重。患者在初期往往只是局部肌肉痉挛，随着病程的

延长，痉挛范围可缓慢扩散至额头、眼部、颈部等处肌肉。部分患者可以累及耳部咀嚼肌，产生耳鸣的症状。这种疾病虽算不上什么疑难杂症，也不危及生命，但由于面肌痉挛常常使人做出“挤眉弄眼”的怪相，尤其在患者紧张时症状更为明显，从而进一步引起患者的焦虑，陷入死循环的状态。因此，病程较长、治疗效果不好的患者，甚至不爱与人交际，出现抑郁的状况。由于面肌痉挛无法自愈，患者出现症状后应及时进行治疗。

目前，面肌痉挛的治疗方法主要包括口服药物、肉毒素局部注射、微血管减压术等

治疗。对于有明确病因的患者，如血管或肿瘤压迫，需进行手术治疗，而设有明显病因的或不能耐受手术治疗的患者，可以选择口服药物治疗或者局部注射肉毒素。医生表示，口服药物现主要有卡马西平，苯二氮卓类药物，但口服药物效果不好，且副作用较大；肉毒素注射治疗简单安全有效，是目前首选一线治疗方案。

很多人可能听到肉毒素的名字心中就泛起疑问，都带“毒”字了，能用吗？事实上，只要合理控制使用量，肉毒素不仅可以治疗面肌痉挛、眼睑痉挛，在痉挛性斜颈、肢体肌肉痉挛、偏头痛等方面疗效也很显著，可谓功能强大。胡医生介绍，自病区开展肉毒素注射8余年的时间里，她遇到的很多患者起初对肉毒素治疗表示担心，但治疗后都对效果非常满意。

鉴于肉毒素注射的原理是让肌肉和神经的联系暂时中断，由于神经的芽生会使得症状反复，患者根据个人情况间隔3-6个月可进行重复治疗。据了解，市人民医院神经内科二病区在全市范围内是率先开展肉毒素治疗面肌痉挛、肌张力障碍性疾病技术的，填补了六安市此项技术的空白，同时，对头痛头晕、各种脑血管病、周围神经-肌肉病等锥体外系疾病有着成熟的诊疗技术。

舒城县(张武寅 李小燕)近日，全国爱国卫生运动委员会下发《全国爱卫会关于2021年度国家卫生城镇复审结果的通报》，舒城县顺利通过第五次复审，重新确认为国家卫生县城。

据了解，国家卫生县城是体现一个城市综合实力和文明程度的重要标志，更是全国爱卫会授予城市环境卫生管理的最高荣誉。舒城县于2003年成功创建国家卫生县城，是全省第一批获得国家卫生县城称号的两个县之一，复审每三年进行一次，2021年是该县第五次接受国家卫生县城复审。

自创建以来，舒城县坚持部门联动，上下齐心，动员全民参与，积极开展早刷、市容秩序、农贸市场、“七小”行业、河塘沟渠、病媒生物防制、“飞线”等专项整治行动，用实际行动取得预期效果，使舒城环境更加卫生整洁，交通更加文明有序，居民小区更加清洁靓丽，健康理念不断深入人心。创卫工作没有终止符，舒城县将以此次确认国家卫生县城为动力，不断健全长效机制，全面巩固和拓展创建成果，持续打造美丽、宜居、健康、文明的舒服之城。

“春训班”提升卫生监督执法能力

金寨讯(彭晓萍)为适应新时代卫生监督工作要求，提前谋划、统筹推进2022年卫生监督执法工作，近日，金寨县卫生监督所举办2022年度金寨县卫生健康执法队伍综合监管能力提升春训班，对全体执法人员进行为期3天的系统业务培训。

各科室负责人针对本科室业务范围及涉及的法律法规，结合日常监督管理经验，制作PPT课件，轮流进行授课交流。本次春训，内容涵盖医疗卫生监督、公共场所卫生监督、职业卫生监督、卫生监督协管、卫生监督执法文书制作及执法文书制作等方面，均是卫生监督执法人员日常执法过程中的必备知识。



本栏责任编辑：宋金婷

E-mail:784542876@qq.com

养生保健

缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁，不少人会联想到贫血，缺铁确实是贫血的一个常见原因，不过，你知道吗？缺铁和冠心病的关系也很密切，甚至对冠心病死亡风险也有影响。

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分，还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成，与体内氧气运输关系密切。同时，铁还参与体内多种酶的构成。人体内有约2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时，会造成体内储铁逐渐耗竭，血红蛋白合成减少，进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时，可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多，我国第四次营养调查结果表明，贫血患病率为20.1%，其中一半为缺铁性贫血。

预防缺铁 可降低冠心病风险

最近研究发现，大部分中年人存在缺铁，缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出，大部分中年人存在缺铁，而且通过预防缺铁，大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心

病或卒中病史的普通人群，他们平均年龄59岁，根据体内缺铁情况，划分为两类：绝对缺铁，指人体储铁下降；功能性缺铁，指人体储铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初，60%的参与者存在绝对缺铁，64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现，相比无功能性缺铁者，功能性缺铁者的冠心病风险增加24%，心血管死亡风险增加26%，全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者，绝对缺铁者冠心病风险增加20%，但与死亡率无关。

盲目大量补铁 小心副作用

首先，缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿，建议这些人群定期检查，筛查是否缺铁；若存在缺铁，应在专业医生指导下确定合理的补铁方案，切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次，饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》，建议成年女性每天摄入20毫克铁，男性为12毫克。但是，足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁，但是菠菜中的铁吸收率仅为7%，远低于动物性食物中的铁吸收率。因此，建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外，多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。

(刘健 北京大学人民医院)
来源：北京青年报



胡晓芹 摄

我们老家一直有这样的俗语：“过年的火，十五的灯。”大年三十晚上，一家人围坐在一起，吃着各类水果和零食，唠叨着一年的喜乐，唠叨着来年的希望，烤着暖烘烘的炉火，这火不仅预示着来年会有红红火火的日子，更能把一家人的心聚拢在一起。所以说，在老家三十的年夜饭那必须烧得旺旺的，这是一个极好的兆头。

那十五的灯呢，通常是指正月十五的晚上家家户户都会通宵达旦点着每一处的灯。十五的灯和三十的火一样，也是预示着来年的日子红红火火，预示着来年平平安安，健健康康。

说元宵节要先从老家的拜年说起。拜年是吃完年夜饭就开始了。“初一拜本家，初二拜姥姥家，初三初四拜丈母娘家，初五初六拜岳父丈母家，初七以后把灯杆(做)……”拜年活动基本结束就开始制作灯笼，来迎接“十五大似

元宵节里扎花灯

胡晓芹

旁，吃着母亲做的花生糖，看着火堆边烤着的红薯慢慢地变色，慢慢地散发着香味儿，“万事俱备，只欠东风”地等父亲砍竹子回来。

“咣当”一声响，是父亲扔下砍刀的声音，接着是“扑哧”竹子扔雪地里的声音。凌子端一搪瓷杯热茶急忙走出来迎接父亲。父亲用几乎冻僵的粗糙大手接过来，吹吹热气，呼呼啦啦猛喝两口。

做竹签：弟弟和妹妹一人扛一个长木凳放在大门口的雪地里，父亲弯腰再次拾起砍刀，把长竹子一节一节刮光滑，用力一劈“咔嚓”一声响，竹子破开了。接着是再劈开，再劈开，越来越细，越来越小，越来越薄，做成了长短一致两头尖尖的竹签，放在一个钵子里，这可是做灯笼的成败关键环节哦。

拉架子：接下来是母亲“炫技”的时候了。她把红麻杆截取成小棍棍，粗大点的放在大竹篮里，细小的放在柳条箩里，一般都是长方体的“吊灯”材料居多。母亲也会做几盏“盆灯”(上天下小)留着送直系的亲戚家去。灯笼架(灯笼坯子)看似简单，做起来挺麻烦，弄不好竹签和红麻杆衔接不紧密，“歪门斜架”造型就不美观了。凌子姐弟三人，就慢慢地摆弄着，一般一次要做十几个或者二十几个，要看元宵节之前送出多少。老家规矩，亲戚朋友家人去世的第一年或者老的坟墓重新安葬都要在初十后十五里送灯笼，所有的灯笼都聚在十五夜里点亮。自家有去世的亲人也要送灯。

雕刻图案：坯子连接好了，把裁剪好的白纸用浆糊粘贴上去，一个一个都摆放在闲置的老屋里，等着晾干。这时轮到凌子露一手的时

候到了。先把彩色纸裁剪好，用针线缝制起来，像一本一本作业本的厚薄。再把她用铅笔在白纸上勾画好图案，粘在最上面。她坐下来，全神贯注地用刻刀一点一点雕刻着图案，有“喜上眉梢”、“梅兰竹菊”、“早有蜻蜓立上头”、“人寿年丰”、“五谷丰登”、“花鸟鱼虫”……这可是地道的“慢工出细活”，浮躁不得，稍不留神就会弄坏。这道程序一般需要弄好几天，雕刻得越精细，镂空得图案越精美，也就越难，越需要时间。后来很多人图省事儿，就直接用彩色颜料涂画上去，远看还好，近看就少了立体感、少了灵魂。

装饰灯笼：白纸糊好的灯笼坯子晾干了，接着就把雕刻好的图案再用浆糊按照边和面粘好，“吊灯”还需要在上面用细细的竹丝弄一个圆圈，圈上粘贴上五彩的穗子，四角也要用筷子卷弯曲的花瓣装饰，最后是一个蜡烛的托底。一个地地道道的农家版本“吊灯”完成啦！

母亲如果不是太忙，还会自己动手做几个八角的“八宝宫灯”。一个一个彩灯悬挂在细竹竿上，需要一个取走一个。“盆灯”的制作方法大致程序一样，就是托底不一样，一棵小竹子劈成均等的四瓣，把制作好的灯笼捆绑上去，这样就可以直接插入土地，不会东倒西歪，不像“吊灯”只能悬挂。

兔子灯笼：每一年元宵节，凌子姐弟三个最开心的是拉着母亲制作的兔子灯笼，到大庄子的的小伙伴们面前“炫耀”。母亲用细细的竹丝编扎兔子的耳朵和身体，再用彩纸剪好兔子长短不一的毛，粘贴好。父亲选好粗细适中的梧桐树(树的中间有孔，便于滚动)，用刷子锯出一个一个“圆饼”粘贴，找来长长的细麻绳栓上，拉着就可以跑啦！

原来小小的灯笼，都是竹编纸糊，随着现代科技的快速发展，灯笼看似“五花八门”了，其实都是塑料整形再加上电子灯，有的还加音乐盒。

无论岁月如何变化，老家那一盏盏手工自制的炫彩纸灯笼，会永远闪亮在凌子的记忆深处！



祝梅生 摄

乡下的树和城市的分界线。从城里出发，当你发现车窗外的树越来越多时，就知道离农村不远了。而从农村往外走，树少的地方便成了城市。

城里的树不多，但是规矩、齐整。有人定期给树修剪枝桠，洒水喷药。公园里的围栏棚到哪里，树们就精神抖擞地站在那里。它们温文尔雅，它们很好讲话。园林工人将树冠修剪成圆形、方形或者什么动物形，树们绝不会恼，它们的脾性就像入编的农村人村衫领子般服帖。

乡下的树多，也更杂。它们性子极野，时刻在和人争夺土地。树们张牙舞爪地占领田间地头、房前屋后，甚至房顶的青瓦间都能冒出一棵如同肩周炎病人斜斜站着的树苗。村里有人家在城里攒够钱，回来了建了三层小洋楼。披红上梁，主人逢人发烟。吃尽糠菜、道满乔迁喜，还逢等炸落满地的鞭炮红纸屑扫尽，那家人“啪唧”一声锁上大门，又回城里奔命去了。

乡下人的时间比命值钱，而树们最多的就是时间。人一放松警惕，杂树就悄悄地钻进了宽敞的院子，疯长于是在静默的头下头下开了窍了。等那人回村过

乡下的树

台启飞

年进院子时，会看见一棵和院墙比高的构树，他们便随手砍去了。凡是杂树，遇到了人，都是要遭殃的。可等那家人次年回来，另一棵泡桐树又不声不响地长大了。

几千年来，乡下人的利斧到底没治好乡下树的野性子，然而，城里人治理树的方法却比乡下人精致得多了。

一部分城里人觉得乡下的树太没规矩，可以砍去一些，保留精品树种；另一部分更有文化的人认为应该保持原样，因为这些野蛮的树里蕴含不可捉摸的原生态野性之美；“经济学家”则坚持把树全部砍完，然后在原先的地方盖上楼房，再卖给农民，这样就又多了一座现代化城市。

城市和乡村离得很远，有时候也很近。在城里工作的子女告诉老人，村里

长着两排树的土路，接上了省道、国道、高速路，城市离农村近得只有一顿饭的功夫。

村里的老人总爱坐在路口的老榆树下拉家常。如果路从远处开来一辆小车，他们便停止闲聊，尽力睁大老花了的眼睛。可那些陌生脸孔，在他们面前晃一下就消失在飞扬的黄土里。老人们便开始疑心那省道、国道、高速路并没修好，疑心他们村到城里，有着远到他们想象不出来的距离。

就这样，老人们成年累月地坐在村口的树下，一年年地看着村里的半大娃仔拖着行李走上那条土路。无论是去上学还是去工厂流水线做工还是干别的，娃们总是在有人问了，坐在树下的老人是否也想去看看那个活在年轻人口中的繁华都市。老人只是日复一日地坐在那棵温顿沉稳的老树下，看日光做着早上一厘一寸吞食绿叶、傍晚又一寸一寸吐出残存叶片的永恒游戏。

年轻的乡下人想变成城里人的祈盼，藏在行李箱里，也明晃晃地挂在笑容上。至于乡下的树，愿不愿意成为城里的树，那就不得而知了。

“年就这样，万众期盼中隆重而来，悄悄然而去！”七天长假呀，时间花哪儿了？为自己、为家人、为了更加美好的明天，反思一下，时间花哪儿才能更有价值与不后悔。

首先，要有一份职业，这是立足社会的根本，为这个社会创造价值、更好融入社会，以获取经济来源，安家立业。一万小时定律，作家格德威尔曾说：“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。1万小时的锤炼是任何人从平凡变成世界级大师的必要条件。”要想成为某个领域的精英与专家，需要1万小时以上的真功夫，每天工作八个小时，每周工作五天，专业成才一般需要五年以上，达到像我这样的“冒牌专家”水准，电梯售后服务行业从业N年，自己不会修电梯，至少知道团队中谁会修，客户问题即使不能终结，最起码不推诿、不敷衍、不忽悠，做个社会协助分工体系有价值的连接者。职业是一个人的陪伴社会关系与社会网络的纽带，每天工作8小时，每年工作250天，是最值得花时间与精力的地方，职场给了我们施展个人才华的平台。

其次，做好本职工作之外，可以有一份兼职或副业。很多人靠副业起家，慢慢把副业变为主业，副业一方面可以增加一定收入，更可以与个人的爱好相结合，做到有目的地规划人生与跨界发展。曾经的一位同事，口才与文案好，喜欢律师这个职业，刚毕业参加工作在机械加工制造单位，利用业余时间，自学法律课程，考取律师资格证书，后成功转行为一名法律工作者，实现人生的一次华丽转身。目前很多网络直播平台主持人，也是利用业余时间兼职做直播，做得风生水起，小有名气之后，靠直播能有一定的收入保障，才转行专职做直播。

买二赠一式的奉送，花时间去健身、去运动、去阅读，去做些有益于身心健康与提高个人修为的事，少些打游戏与抱手机刷屏，时间很宝贵也很公平，时间对于每个人每天都是24小时，时间花那几了，坚持一段时间，收获自然会有不同；花时间去健身与运动，收获了健康；花时间去阅读，增长了学识与能力；花时间去写作，既能提高文字表达能力又收获了作品，葡萄牙诗人佩索阿曾说“写下就是永恒”，N久以后再次阅读的时候，原来当年当时是这样想，对于社会与个人价值而言，输出意义大于输入，写作是知识与文字表达能力的一种输出，社会是靠输出衡量一个人的价值。

很久没动笔了，春节花大把时间在抖音直播平台，直播平台也不少我一个无名看客，今天已删除，行文且记之。



本栏责任编辑：宋金婷

784542876@qq.com