

今明两天气温持续回升

本报讯 据赤峰市气象局昨日16时天气预报显示:今天,冷空气势力减弱,天气多云,气温小幅回升;明天,天气晴,气温持续回升。

今天白天,多云,西风3-4级,最高气温12℃,北部10℃;今天夜间到明天白天,晴,西北风3-4级,最低气温1℃,北部-1℃,最高气温14℃,北

部13℃。

生活提示

笑出来 用喜来冲悲

中医认为,“喜胜悲,悲胜怒,怒胜思,思胜恐,恐胜喜”,就像食物链一样,各种各样的情绪也会相互克制和影响。对于秋季的悲,就需要冲冲喜来战

胜。

喜气从何而来呢?古时候的人就通过征兵和订婚来获取,建功立业的豪情壮志、订婚的欢喜之气,都可以让这悲秋的眼泪很快晴朗起来。而现在,就可以通过各种娱乐节目来缓解,比如听相声、看二人转、影视剧等,让你开怀大笑,把郁闷悲愤都疏散开。

为什么说“笑一笑,十年少”

“笑一笑,十年少”,这是一句在中国民间流传很广的谚语,它直接说明了笑能够祛病保健、抗老延年。

国外的科学家也指出了愉快的情绪对于健康的作用,俄国生理学家巴甫洛夫就指出:“愉快可以使你对生命的每一跳动,对生活的每一印象易于感受,不管躯体和精神上的愉快都是如此,也可以使身体强健。”英国著名物理学家、化学家法拉第曾因工作过分紧张,常常头痛。后来,一位名医经过仔细检查后对他说:“一个小丑进城,胜过一打医生。”说完便扬长而去。法拉第从名医的话中领悟到了“乐以治病”的奥秘,于是经常去看喜剧,被逗得大笑不已,最终头痛病不治而愈。

从医学上来看,笑有利于加快血液循环,有利于提振精神、消除疲劳、缓解压力。大家不妨在一天紧张的学习和工作之余,说个笑话,听段相声,开心地笑一笑,让我们都来“笑”出健康。

(综合)

星云大师:养生需要“慢”

星云大师今年已经92岁高龄了,可很多人并不知道,他在52年前就是一个糖尿病患者,一直疾病缠身。

几年前,他说过这样一句话:“我50年前患糖尿病,医生说我不活不到80岁,但如今我已年近九十,而且还要继续活下去!”

漫长的与糖尿病斗争的过程,让他积累了许多保健、养生经验,其中,“慢”,即为其养生之道之一。星云大师说,人生不能一味地求速成,他把“慢”的养生功效概括为四个方面。

一是慢工可以养艺。“慢工出细活”,精雕细琢就是要靠慢工慢慢来。

二是慢步可以养生。现代医学证明,慢步可以健体养生。长跑、快跑,适合运动员在竞技场上大显身手,真正的养生还是要靠慢跑。

三是慢活可以养寿。星云大师认为,现代人工作忙碌,生活节奏快,压力大,容易造成许多现代文明病。因此,应该把生活步调放慢一些,比如,



◆资料图

吃饭不要狼吞虎咽,开车不要超速。思维反应不要老是太快,有时不妨迟钝、笨拙一点;做任何事不一定都要跟别人比速度、比效率,也不必每日都要加班加点,经年累月不休假,即便是机器也会受不了而损坏。

四是慢言可以养量。星云大师说,现实生活中,有的人拙于言辞,平

时总是沉默寡言;有的人好发议论,喜欢高谈阔论。“一言以兴邦,一言以丧邦”。好发表高论的人,不善克制自己,很多话不经思考脱口而言,一旦惹出麻烦,才悔不当初。

星云大师总结的养生“四慢”,堪称强身健体宝贵的经验和秘诀,值得我们学习、效仿。

(法制晚报)

必斯营子派出所 采取多项措施 提升窗口服务水平

◇通讯员 刘志彬

本报讯 2017年以来,宁城县公安局必斯营子派出所结合日常工作实际,不断强化服务意识和职能,努力打造公安机关户籍窗口服务形象,全面提高群众满意度。

一是规范办理流程。在户籍窗口规范设置标识标牌,分别摆放宣传资料、办事须知、桌椅等物品,让群众感到贴心服务。同时将办理流程、办事期限、收费标准、联系电话等内容进行公示,让群众明白、让群众满意;二是提升民警形象。注重在提高窗口服务水平和树立良好服务形象上狠下功夫,要求户籍民警工作人员严格执行窗口民警着装规范,使用文明语言,对群众做到来有迎声、问有答声、走有送声;三是强化便民措施。派出所采取灵活举措,针对节假日学生、外出务工人员返乡集中办理户口业务等现状,要求户籍室实行延时服务、错时服务,根据群众实际情况安排电话预约,确保群众办事方便快捷,解决服务群众最后“一公里”的问题;四是加强业务培训。为提高服务水平,不定期对户籍民警进行相关业务培训,要求户籍民警吃透户籍政策法规,尤其是户籍改革的各项政策,不断提高业务技能和履职能力,同时加强户籍民警纪律教育,强化其服务群众宗旨意识,坚决杜绝“冷、横、硬、推”现象;五是接受社会监督。在办理户籍业务过程中,讲解户籍管理工作的政策和法规,提升群众对户籍知识的认识和了解,在醒目位置设置意见簿,广泛征求群众对户籍工作、服务群众等方面的意见和建议,并将窗口民警的姓名、警号、投诉电话予以公布,主动接受社会监督。

服牛黄解毒片忌过量

日常生活中,牛黄解毒片是许多家庭常备的“祛火药”,上火、牙痛或者大便不通了就吃几片,对症应用效果很好,有些人甚至长期服用。但专家提醒,对症用药才能事半功倍,如果长期大量服用牛黄解毒片,有可能造成慢性中毒。

一般而言,牛黄解毒片服用原则是“中病即止”,切忌过量或长期服用,按适应证及其服用剂量吃药。成年人服用牛黄解毒片的最高剂量是大片剂(每片0.6克)每天不超过6片,小片剂(每片0.3克)每日不超过9片。连续服药2至3天,产生效果就可停药,一般服药时间不超过1周。若服药后大便次数每日2至3次者应减量,服药3天后症状无改善或加重者,应停药并到医院就诊。

由于牛黄解毒片含有泻药、冰片和雄黄等药物,孕妇禁用,小儿也应在医生指导下慎用;过敏体质者要注意使用。

一些长期有便秘、痤疮的患者为了泻火解毒,缓解症状,自行大量、长期服用牛黄解毒片,结果出现皮疹、剧痒、发热、哮喘、胸闷、心悸、腹泻等症状,这时应该警惕神中毒。

(老年生活报)

五类药物勿与阿奇霉素联用

抗酸剂 二者同时服用,抗酸剂会使阿奇霉素的峰浓度降低30%,使疗效降低,达不到治疗效果。

麦角类药物 如果二者合用,阿奇霉素容易使患者发生麦角中毒,引起周身动脉痉挛。

地高辛 阿奇霉素可清除肠道中能灭活地高辛的菌群,使地高辛血药浓

度升高,易引起毒副作用。

香豆素类口服抗凝剂 阿奇霉素会使其抗凝作用增强,引起出血等症状,如必须同时应用,需注意监测凝血酶原时间。

氨茶碱 阿奇霉素可影响氨茶碱的代谢,使其血药浓度升高,容易引起中毒反应。

(综合)

短讯

为迎接党的“十九大”顺利召开,最大限度消除不安全不稳定因素,近日,宁城县公安局必斯营子派出所组织民警对辖区加油站开展全方面安全检查,检查结果未发现任何安全隐患问题,检查结束后,民警再三强调要求加油站负责人加倍增强安全意识,加强消防器材的维护保养,增强安全防范意识,扎实落实各项安全防范措施,严格落实散装汽油实名销售,确保不发生安全事故,为党的十九大胜利召开营造良好的安全稳定氛围。

10月8日,宁城县公安局大明派出所接到110指令:朱某报警称其三轮车玻璃被砸,要求公安机关处理。接警后值班民警迅速到达现场。经了解,朱某驾驶三轮车前往一建筑工地送建筑材料,因琐事与工人范某发生争执,

后范某对朱某进行殴打,并持砖头将朱某三轮车驾驶侧玻璃砸碎。因双方无明显外伤且均有调解意愿,民警联合工地负责人主持调解。经工作,双方达成一致,由范某赔偿朱某人民币400元,双方互不追究对方责任。

近日下午,沙子派出所民警在天平线公路进行道路交通安全检查时,某村黄某(男,49岁)酒后驾驶着三轮摩托车从天平线公路驶过,被民警当场查获,随即民警带领黄某到宁城县医院进行血液检测,经检测黄某某血液中乙醇含量为96.00mg/100ml,依据《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》规定的醉酒标准,黄某饮酒状态已达到醉酒标准。经讯问,黄某对其危险驾驶机动车行为供认不讳。现黄某已被宁城县公安局依法取保候审,案件正在进一步办理中。

(皇金朋)