

火龙果种出甜日子

夏末秋初,记者走进香格里拉市三坝乡江 边村,田野间,一排排挂长势喜人的火龙果树 分外惹眼,村里的党员致富带头人杨学功正带 领村民采摘红艳艳的火龙果。

"我种植的4亩多火龙果都进入了丰果 期,今年,每亩产值可达2万元,是种植传统农 作物的五六倍。"杨学功乐呵呵地向记者介绍 着种植火龙果的好处。

江边村地处干热河谷地带,由于缺水,村 民种植的农作物产量低下,贫穷与落后成为过 去江边村的生活写照。

杨学功是一个敢想、敢干、敢做的年轻人, 他曾经外出务过工,做过小本生意,也尝试过 在村里发展种养殖业,但还是不能从根本上改 变贫穷落后的现状。为此,杨学功多次到省内 外农村考察学习。通过增长见识,他认为,在 江边村发展种植业,必须选择耐干旱的优势产 业。通过多次研究和论证,最终,他选择了耐 旱且有市场潜力的火龙果。

为系统地掌握火龙果种植技术,杨学功几 乎跑遍了省内种植基地,还长途跋涉到福建省 一个种植基地学习了一个多月,回来后,他拿 出自己多年的积蓄,投资20多万元种植了4亩 火龙果,开创了江边村种植火龙果的先河。

刚开始种植火龙果时,很多人觉得不可思议,更有甚者 认为杨学功是在异想天开,在这干旱的地区能够种出火龙 果完全是不可能的事,但杨学功不为他人所左右,依然坚定 种植火龙果增收的信念,埋头苦干,他克服种种困难,边学



习边实践,不惜重金请来种植专家手把手学习种植技术,功 夫不负有心人,通过两年多的精心种植管理,基地里的红龙 果长势良好,并从去年开始挂果,每亩收入达1万多元。

为打造江边村火龙果无公害绿色品牌,杨学功坚持"有 机"理念,在种植过程中,自始至终只给火龙果施用农家肥和 造成名副其实的火龙果之乡。"

有机肥,并取得了良好成效。随着无公害绿色 火龙果的推广,越来越多客户找到杨学功,这让 他的火龙果供不应求,只能预订。

今年开始,杨学功种植的4亩火龙果进入 了丰果期,7月,共采摘火龙果2500斤,8月,采 摘量将达5000斤左右,年收成可达8万余元。

火龙果种植成功后,杨学功并未止步于此, 他更大的愿望是让火龙果成为江边村富民增收 的新型产业。为此,杨学功组织成立了香格里 拉香玉特色种植有限公司,承包了村里的40亩 土地,大面积推广种植火龙果,以"公司+基地+ 农户+市场"的现代农业发展模式,扩大种植规 模的同时,助农增收。

江边村委会主任单继祥介绍,由于特殊的 区位气候优势,江边村不仅成功试种火龙果,而 且产出的火龙果相比市场销售的其他火龙果口 感更好,市场潜力较大。

以此为契机,江边村精准扶贫挂钩单位借助 香格里拉市'红色股份'试点村的实行,积极向上 级部门争取"股份合作经济"等项目资金,组建了 香格里拉市金坝子庄园合作社,通过流转土地的 形式,探索建立"总支+公司+基地+农户"模式的 股份合作经济运作模式,推广种植火龙果88亩。

村总支书记杨国峰说:"在 产业发展过程中,江边村将大力 推广火龙果种植,力争用5年时 间发展千亩火龙果,把江边村打

据研究表明:虽然多项研究表明人的

人体健康有五大决定因素:父母遗传

不熬夜,晚上11:00之前睡觉。早上7:

皇帝的早餐,大臣的中餐,叫花子的晚

按照很多健康专家的倡导应该是:早

自然寿命能达到100岁以上,但因为种种原

占15%,社会环境占10%,自然环境占7%,

医疗条件占8%,而生活方式占60%,几乎起

做到以下几点,早看多健康!

因,大多数人都活不到这个岁数。

了决定作用。

1、生活作息

2、饮食规律

00起床。中午小睡半小时。



继承革命意志 坚定革命信念

——江西干部学院党性教育干部培训班学习心得

◆ 白玉新

井冈山,是中国红色的沃土,更是中国革命的起点和 摇篮。小时候,听父辈讲述过中国工农红军先辈在井冈山 的发生的革命故事,对井冈山充满向往;长大后,通过书 刊、影视剧,不断了解井冈山精神,并把井冈山精神当做不 竭的精神源泉,不止的向上动力;工作后,努力深入实践和 坚守传承井冈山精神,把井冈山精神作为永久的意志。

2017年7月23日至28日,我终于踏上实现梦想的征程, 从祖国西南边陲云南香格里拉,不远万里来到了我国华东 "中国革命的起点、圣地、摇篮"——井冈山,开始为期一周

期间,我和其他参训人员观看了"三湾改编""朱毛会

师""八角楼的灯光""黄洋界保卫战""十送红军"等历史场 景再现,深刻地领会到毛泽东等老一辈革命家带领中国共 产党,依靠人民群众建立中国革命根据地的艰难岁月和丰 功伟绩以及新中国伟大成就的来之不易。

当亲身体会革命先辈90年前打土豪、分田地,建立中 国第一个革命根据地井冈山时,我仿佛被伟大领袖毛泽 东那宽广而温暖的双臂紧拥,此时此刻,万分激动,热泪 夺眶而出,滴入先辈们曾经艰苦奋斗、播撒革命火种的这 片沃土。

走进井冈岭这座巍峨的大山,寻觅中国近代革命先辈 的足迹,用先烈和先辈留下的井冈山精神洗涤心灵,提升 党性修养,升华精神世界。我默默立志,不忘初心,继续为 实现中华民族伟大复兴的中国梦云南篇章迪庆章节而作

离别之际,我献上一条洁白的哈达,向井冈山革命先 烈致敬!

宝宝两岁前口水多 大多正常



3岁以上仍流口水,或是智力发育落后的表现

婴儿口腔浅,不会调节口腔内过多的液体,就会发 生流口水现象。儿科医师表示,随着年龄的增长,牙齿 萌出,口腔深度增加,婴幼儿逐渐学会用吞咽来调节过 多的液体,这种流口水现象在两三岁后逐渐消失。其 间,家长要注意进行相应的护理,提升宝宝的咀嚼能力, 以及避免口周皮肤长疹子。

最近,家住天河龙洞的陈先生特别烦恼,原因是他 已经17个月的儿子口水流个不停。因为口水的问题,他 爽的,陈先生就带宝宝去看医生,看是什么原因导致宝 宝流口水。医生说宝宝在2岁前流口水都属于正常现

一般6个月至3岁流口水较常见,大部分是正常现 流涎或唾液增多,原因有很多。有的婴儿在出生后2~4 个月开始流口水,以后越来越多,特别是在5~6个月时更 吃人口中。

最近气温变化,儿科门急诊发热病人开始增多,尤

生活中每个孩子都会碰到的问题,退热药也是家庭常备

的药品,只要一发热,很多人都会立即想到吃退热药。

防御能力。当体温高于38.5摄氏度时,人体的正常生理

机能就会受到影响,引发各种不适。严重者甚至会出现

昏迷、肝肾功能损伤,婴儿还可能出现高热惊厥等。此

时就需要在医生指导下使用退热药了,但常规意义上的

退热药只起降温作用,并未"消灭"引起疾病的病原体。

然而,吃退热药也可能吃出问题。

加显著。初生时,唾液腺还没有发育好,到 3~4个月以后发育逐渐成熟,唾液分泌也就 逐渐增加,到5~6个月出牙时又刺激了局 部的神经,使唾液腺分泌更多,而这时宝宝 尚不习惯吞咽唾液,再加上口腔又浅,所以 唾液不断往外流,这是正常生理现象。

随着年龄渐长,到孩子能吞咽过多的 唾液后,流口水的现象会自行消失。林震 建议家长不必紧张,也不必治疗。如果3 岁以上仍流口水,应结合智力发育和动作 发育来综合衡量——如果生长、智力和动 作发育都落后,那么流口水便是智力发育 落后的表现。口腔咬合不正,口部闭合不 良,也易造成口水外溢。如果宝宝本来唾 液不多,短期内突然增多,或已能吞咽过 剩唾液,一度已不流口水,后来又流了,则 要观察其有无哭闹、发热的症状,再看看 口颊黏膜是否充血,有无溃疡或白点。如

果出现面部瘫痪,或有其他神经系统变化,造成脸部及 口腔肌肉运动失调,影响宝宝的吞咽、咀嚼,就容易发 生流口水。这时,应请医生进一步检查病因。

宝宝流口水,建议按照以下的方式护理

1.可用细软的纱布清洁宝宝的口腔,当宝宝自理能 力有所提高时,培养早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

2.给宝宝用围嘴。围嘴可以保护外衣不被弄脏,还 可帮助孩子从小养成爱整洁、讲卫生的好习惯。

3.唾液中含有口腔中的一些杂菌及淀粉酶等物质对 一个早上要换两三件衣服。看着邻居家的孩子干干爽 皮肤有一定的刺激作用,如果不精心护理,口周皮肤就 会发红,起小红丘疹,这时需涂上一些婴儿护肤膏。

4.宝宝长牙后,尽量少给他们吃半流食,或煮得特别 象,家长不需要过分紧张。听了医生的话,陈先生的烦烂的食物,而要选择稍硬的东西(如鸡蛋饼等),来提高 咀嚼能力。

5.如果宝宝的皮肤出疹子或糜烂,最好去医院诊治, 象。有关儿科医师解释说,小宝宝流口水在医学上称为 期间要保持皮肤的整洁、清爽。如果局部需要涂抹抗生 素或止痒的药膏,最好在宝宝睡觉时进行,以免药物被 (梅妹 供稿)

如细菌性肺炎引起高热时,首先需使用抗生素控制

此外,许银辉指出,有些退热药存在一定的肝肾毒

体温只能暂时性地降下来,一会儿又升上去了。反复用

才用,见好就收。相比服用退热药,更简便、安全的是物

理降温。当孩子体温高、精神状态良好,没有其它不适

症状时,可考虑先用温水浴、冰袋冷敷等降温,如效果不

佳再用退热药。专家提醒,孩子出现反复发热时,一定

(和见恩 供稿)

退热药还会导致因出汗太多而虚脱,反而不利于治疗。

餐吃饱、午饭吃好、晚饭吃少。但现实中很 多白领、上班一族却恰恰是早饭不吃,午饭

凑合,晚饭撑个饱。 长期不吃早餐容易得胆囊炎,午饭不 按时吃容易得胃病。不挑食,不抽烟,不喝

酒。每餐一定多吃蔬菜。 3、全世界最不好的习惯是抽烟

抽烟的人,气管炎,肺气肿或者肺心 病,最后肺癌,这是死亡三部曲。

4、喝醉一次,等于得一次急性肝炎 世界卫生组织提出六种最不健康的生 活方式:第一是吸烟,第二是酗酒。

5、轻伤就要治

早治。

寿命长短,不是因为衰老和生病,而是取决于它!

6、人是气死的

健康的一半是心理健康,疾病的一半 是心理疾病。所以人一定不要当情绪的俘 虏,而要做情绪的主人;一定要去驾驭情 绪,不要让情绪驾驭你。记住情绪是人们 健康的指挥棒,至关重要。

生活中的三种"快乐",我们要时刻牢 记:知足常乐、自得其乐、助人为乐。

7、家庭不和睦,人就易生病

有的家庭小吵天天有,大吵三六九。 要知道人的疾病70%来自家庭,人的癌症 50%来自家庭。离婚人士、丧偶人士寿命偏 短,这个有科学依据。

8、走路是非常好的锻炼方式

人很容易"死在嘴上,懒在腿上"。要 坚持每天锻炼半个小时到一个小时,锻炼 内容可以采取最简单的办法——走,光走 路就行了,这是最简单、最经济、最有效的

体质上升期(0-28岁):要参加体育锻 炼,羽毛球、乒乓球、马拉松、游泳等活动。

体质下降期(28-49岁):这时就不要参 加竞技运动了,进行体质锻炼。

到老年体质衰退期(49岁后):要进行功

能锻炼,保持功能正常。最推荐的运动是 每一个人都要珍惜自己的健康,早防 快速步行(>120步/分)、游泳。年长者适合 练太极。

9、请大家记住一个原则

吃植物性的东西,一定要占80%,动物 性的东西只能占20%。我们现在相反了,所 以很多病都来了,肥胖也来了,糖尿病也来 了,痛风也来了。

10、男人要做到12个"一"

男人是家的顶梁柱,承受着更重的压 力,在健康方面更加"粗枝大叶",平均寿命 要比女性少2~3岁。

男同胞们每天要尽量做到下面几个 一:每周吃一次鱼,每天一个西红柿,常喝 一杯绿茶,每天一把核桃,少抽一支烟,每 天一瓶白开水,每天一个苹果,白酒不超一 两,常喝一杯酸奶,每天一根香蕉,多一些 微笑,多一点运动。

长寿健康生活7要点

①一定要吃好3顿饭; ②一定要睡好8小时觉;

③每天坚持运动半个小时;

④每天要笑,身心健康; ⑤每天一定要大便,排出毒素;

⑥一定要家庭和睦;

⑦不吸烟,不酗酒,每天健走。 (来源 中国中医药网)

牙疼"不是病"怎就要了命?

8月4日,南京"最帅医生"、江苏省人 生长期身体透支,免疫力下 民医院麻醉科医生高苏麟,因病抢救无效 降,发展到间隙感染,虽然送 不幸离世,令人唏嘘。根据媒体报道,29岁 的高医生曾在一周多之前说自己"牙疼", 佳抢救时机,已经造成细菌 之后迅速发展为败血症,并发多器官衰 感染,"毒素"进入全身的血 竭。牙疼为何会引发败血症?一名年富力 液系统,迅速发展为败血症, 强的医生为何因小小"牙疼"而不治呢?

间隙感染引发败血症

暨大穗华口腔医院张春雷博士认为, 区曾对18例口腔颌面部严重 这恰恰跟医生这个职业有关。一方面,医 感染死亡病例分析,在病例 生这个职业特别忙特别累,疏于照顾自己 死亡的直接原因中,10例因 的身体,另一方面,医生也总感觉自己比普 败血症致死。 通人更了解疾病知识,小小"牙疼"扛一扛 就过去了。"其实,隔行如隔山,口腔科的许 多疾病是非常凶险的!"

张春雷博士介绍,暨大附属第一医院 曾经接诊过一名41岁的牙疼患者,久拖未 治,随便吃点消炎药,到家附近的小诊所打 抗生素,结果数天后高烧不退,下颌肿胀, 被诊断为口腔颌面部间隙感染。之后送进制,细菌就可能引起间隙感染形成脓腔。 ICU抢救,前后花了17万元、治疗2个月才

南京"最帅医生"高苏麟的情况可能与 上述患者类似,这种情况下,患者对普通抗 生素已经产生耐药,口腔颌下多腔性脓肿, 情况极其险恶。而南京"最帅医生"作为医 视,因为牙龈感染有可能诱发肺炎、心肌 院口腔科就诊。" (来源 南方日报)

入ICU抢救,可能错过了最 导致多器官衰竭。

资料检索显示,台湾地

经常熬夜出现"牙疼"要当心

俗话说"牙疼不是病,疼起来要人命", 但实际上牙疼就是病,有时候真的会要人 命。据介绍,口腔颌面部结构周围潜在的 疏松结缔组织或脂肪组织所充填区域被称 为"口腔颌面部间隙",人体口腔颌面部共 有数十个间隙。牙齿发炎后,若不及时控 口腔颌面部间隙感染均为继发性,常为牙 源性或腺源性感染扩散所致。这类感染可 导致进食、吞咽讲话困难,严重可致窒息、 败血症甚至死亡。

张春雷博士指出,其实牙疼最应该重



炎,而且牙疼早期没有及时治疗,极易发展 为颌面部多腔隙、颈部多腔隙及纵膈感 染。"原本只是口腔的一个感染,因为身体 透支,免疫力下降,拖延时间太长没有及时 处理,感染迅速蔓延波及到颌面部、颈部甚 至纵膈,形成了大面积脓肿,情况就会十分

张春雷提醒,市民遇到牙疼之类的小 毛病千万不要拖,特别是经常加班熬夜的 白领、医生。"口腔是一个有菌环境,在免疫 力低下、清洁不到位等情况下,可能会发生 感染如牙龈炎、牙周炎等,要及时到正规医

胃老反酸要调肝

家中宝宝发烧如何使用退烧药?

其是高热不退患儿明显增多。儿科专家们表示,发热是细亩,从而达到彻底消炎降温的效果。如仅使用退热药,

专家介绍,在体温低于38.5摄氏度时,不会对人体 性和神经毒性,使用时应注意用量。一般来说,连续使

要及时就医,查找病因。

造成大的影响。如果此时贸然降温,反而会削弱机体的 用不要超过3天。用退烧药前后要注意监测体温,该用

酸,中医称吐酸或泛酸,若随即咽下则为吞酸。

人们在进食辛辣刺激、酸甜、油腻等食物时,可刺激 胃酸分泌增加,从而出现反酸,尤其是生活不规律的人 及吸烟、饮酒和常吃夜宵的人容易出现这个症状。也有 的人是由于消化道疾病引起的病理性胃酸分泌过多。 因此,临床上反酸主要见于胃食管疾病,同时,这种胃部 不适与肝也有着密切关系。

酸性食物,可起到充养和补益肝脏的作用,但如果酸味

食物吃太多,反而会导致脾胃损伤,出现反酸。 怒或郁郁寡欢、多愁善感等不良情绪表现。常言道:怒 有健脾益气的功效。(来源 人民网)

伏天很多人喜欢吃烤串喝冷饮,爽过之后又容易出 伤肝。怒而无节制,就会持续给人体带来不良刺激,使 现胃反酸的情况。一般认为,酸水由胃中上泛称为反 肝气横逆,乘脾犯胃,导致胃失和降,胃气上逆,进而发 展成反酸。

中医对反酸认识较早,病理属性有寒热虚实之分, 临床上以热证、实证多见。主要病机是肝气犯胃、胃失 和降,其治疗以疏肝解郁、和胃降逆为根本原则。

肝气犯胃者常伴有口气重、胃脘闷胀、两胁胀满、心 烦易怒、口干口苦、咽干口渴、舌红、苔黄等症状。治疗 时应清泻肝火,和胃降逆,常用左金丸加味或柴胡疏肝 中医理论认为, 五脏主五味, 酸为肝所主, 适当摄入 散加减治疗; 食疗方面, 可用胡萝卜、莲藕、陈皮等熬粥, 有理气和胃的功效。若胃失和降、脾胃虚寒者,常伴有 胸脘胀满、四肢不温、喜食热饮、舌淡苔白等症状,治疗 同时,肝又主疏泄,它能够调节全身的气机,使人心 方法宜温中散寒、和胃制酸,常用香砂六君子汤、理中汤 情舒畅。如果肝失疏泄,可导致情志失调,出现急躁易 加减治疗;食疗方面,可用党参、茯苓、生姜、大米熬粥,

维生素B3有助避免孕妇流产和新生儿缺陷

澳大利亚一项最新研究说,导致许多 全球每年约有790万新生儿存在不同程度 菜中的维生素B3能帮助体内生成NAD分 有助于解决这个问题。

这项研究由澳大利亚张任谦心脏研究所 的科研人员完成。张任谦是澳大利亚已故著 名华裔医生,他去世后,澳大利亚为了纪念他 而成立了以他命名的这家科研机构。

该机构的萨莉·邓伍迪教授等人在美 裂等方面问题。 国《新英格兰医学杂志》新一期上报告说,

内缺少一种名为NAD的分子。

这种分子在提供能量、修复遗传物质 和细胞通信等方面起着重要作用。缺少它 产,或使新生儿出现心脏、脊柱、肾脏和腭

孕妇流产和新生儿先天缺陷的原因是孕妇的先天缺陷,澳大利亚每4位孕妇中就有子。但是调查显示,在妊娠早期有三分之一 体内缺少一种特殊分子,而补充维生素B3 一位会遭遇流产,重要原因是许多孕妇体 的孕妇体内维生素B3含量偏低,在妊娠晚期 则有60%的孕妇体内维生素B3含量偏低。 对此,研究人员建议,女性最好在孕前

就开始补充维生素B3,就像已推广的补充 会阻碍胎儿在子宫内的正常发育,导致流 叶酸那样。接下来,研究人员将进一步开 发测量体内NAD分子含量的方法,帮助医 生辨别哪些孕妇的风险更高,进而确保她 研究人员说,广泛存在于肉类和绿叶蔬 们摄入充足的维生素B3。(来源新华社)