

# 我的家乡东淀洼

郝力军

东淀洼地处九河下梢，东经独流碱河入渤海，西经大清河至赵北口大闸进(西淀)白洋淀。尤其六十年代洪水泛滥时，与贾口注，文安注，三注相连，水面方圆近百里。放眼望，波涛汹涌白浪滔天。俗称：大水进了文安注，百姓十年八年难返家。水患给那里的人们造成沉重的灾难。使得那儿的人们不得不含泪弃家，流离失所逃外谋生。

可是东淀洼与其不同，这儿有捕不尽的鱼，虾，蟹，和一眼望不到尽头的芦苇，蒲，藕，菱角，和鸡头等。.....一片连着一片。每逢莲花绽放时，金黄色的鸡头花也陪衬在附近，不甘寂寞的菱角花也在凑热闹。它那厚厚的叶蔓，跪着藤须在水面上铺展开来。白色的小花星罗棋布，被风轻拂，弥漫着阵阵醉人的芳香。荷花粉，鸡头花金，白色的菱角花点缀其中。

望水下，清澈见底。一群群欢快的鱼儿穿梭在水草中。望天上，无数只鸥燕盘旋着注视着水面寻觅物，一会儿俯冲水下，一会儿翱翔蓝天，连连发出鸣叫声。望远处，几只戏耍的野鸭，扑打着翅膀追逐着，潜入高过头顶小伞般的荷叶中。

再远眺，一片泛光如镜的水面上，

漂浮着朵朵祥和的白云。这就是我美丽可爱的家乡。东淀洼台头村。小时候：经常听长辈们讲：南有——苏杭，北有“台黄”的一句话，今天听起来有点过于夸张。可是：生在东淀洼台头村这片水土上的人们，的确有着那种自豪感。

幼年时的曾经，和妈妈讲得那些真实的故事，今日提起像一张张贴在老屋墙上发了黄的旧照片，随着时光的流逝，它暗淡了，模糊了。可是偶尔在梦境中仍然清晰可见。儿时勾起我童年的记忆，那一个个活泼跳跃的身影，又浮现眼前。我和小伙伴们一起去芦苇荡，蹿呱呱鸡蛋，背着鱼篓去北注浅水域去摸鱼，掏埝子，掏螃蟹，扎鸟笼子里面上上谷穗，挂在水边树上几上。和每天下午北河边的繁华景象等等.....儿时的经历又涌上了心头。那些刻在脑海里的记忆，又重新穿越一次时光隧道，犹如梦境般。

我家屋后就是大清河，小时候经常站在屋后遥望北注，一条条捕鱼的船，荡在白茫茫的水面上和那远近相连的芦苇荡。看着大清河里那各类不同过往的船只。顺流的行船上扬着白帆，船夫们很悠闲地坐在船板上，手里做着手工，哼着小调，一路饱览美

景。可是逆行的货船就截然不同了。五六个船夫胸前横着纤板，随着头个纤人的号子声：“叫小伙伴们哦——嗨，”几个纤夫应声而接唱“嗨嗨——哎嗨哎嗨——哎嗨呦——哎嗨呦呦哦”每迈一步。几把纤板非常协调地随着号子同时迈步同时甩臂，用力俯身肚皮及乎快要处地，艰难前行。

那时我们村北这段河沿上，非常热闹。尤其下午4点以后，村子里的叫卖声接连不断地，从各个角落响起，有挎食盒的，有提大竹篮的，有推独轮木板小车的，等等生意人，不约而同地向着我这儿，及北河边儿汇聚。他们托着嘹亮的长腔，“鸽子(鹁鹁)鸭子熬熟——刚出锅的肉包子——炸糕果子——面——乌豆”“糖炖儿[糖糊团]。“捞面，捞面，黑鱼卤大碗面”等等叫卖声，仿佛冒着一股垂涎欲滴的香气，冲上了蓝天汇成了一个强大的超声波，传遍了整个东淀洼。

到了这个时辰，一条条大小不一的船只，接连不断地从芦苇荡，从荷田里，从菱角排子的纵深处，及整个东淀角落，路路继续驶出作业地。有扬帆的，有荡桨的，有单篙挑着的，在白茫茫的水面上缓慢奔向村北岸。

刚才看见一群捕鱼的鹰，还在潜

水作业。这时一个个展着乌黑发光的翅膀，围绕着月芽船徘徊，再也没有下潜捉鱼的意思。它们似乎也听懂了那诱人得叫卖声。仿佛在对主人说：“到点了，该收工回家了。”主人抬头看了看偏西的日头，便操起船舷上的竹篙，从水中一个个挑起。它们都很灵活，很规矩地站到各自的鹰架上。

几条小船的前舱及乎鱼满，船头下沉，船尾翘起。我的长辈们情不自禁地享着小曲，结束了一天的作业。桨声汨汨.....家乡那段美丽的时光，它将永远铭刻在经历过的人们心中。始终陪伴在我的梦里。

上次回乡，我去了儿时经常时遥望的地方。可是展现在眼前的却是一个个冒着浓烟的大型工厂，天空中白蒙蒙的雾霾。村外沟塘里飘散着一阵阵刺鼻的臭气味。此时触景，心情说不出是种什么滋味!“记忆中的家乡、天是蓝的、空气是香的、水是清的、是甜的。”那时我们台头村这片肥沃的水土地，是鸟儿们的乐园。是大自然赋予了东淀洼这片独特的环境。“它、还能再现吗?”还是人、上了年纪怀旧缘故?我望着灰白的天空、正在思索中，“忽然”，耳边仿佛又听见了我的长辈们唱着鹰歌，荡着月芽船，在滚滚浓雾中破开一条宽阔碧绿的大道，向这边驶来。我努力睁大了眼睛，视线里似乎又看见了那片清澈似镜的水面上，一只只白帆荡漾，鸥燕频传着悦耳的鸣叫声。

# 我想知道

姜艳萍

感谢你灵巧的手  
一瓣一瓣地舒展开我  
紧紧包裹了一冬的心  
丝丝娇蕊，轻轻地摇曳着芳菲  
走进你的魂

我想知道——  
你

用什么迎接我的绽放

你可愿意为我抚琴  
在春江花之月夜下  
弹一曲高山流水  
让相逢一笑的音符覆盖我梦乡的路

你可愿意斟一壶酒  
坐在我身旁  
浅酌低唱那久违的《清平调》  
让孤芳自赏的我醉倒在你的怀中

你可愿意打开远古的一扇窗  
让我的天目穿透历史的烟云  
去长安看一看  
我的前生可是大唐贵妃的身

罢了，罢了  
扶起醉倒的心  
在落英缤纷时节  
化为一缕带露的香魂  
皈依  
深深的根



# 极好的人生

孙辉

人生不如意之事，十有八九。如若你是个完美主义者，不如意之事想必会超过九点九。因为，你总能发现更完美的答案，继而后悔之前的那个选择，尽管在别人看来已经不错了。

粗线条的人——不是指体态，是指心态，总能在灰暗的日子里寻找到阳光，在被动甚至不堪的时候选择自嘲的一笑。江湖一笑抿恩仇，更何况是一些鸡毛蒜皮。

跟鸡毛蒜皮讲真干实火冒三丈一争高低急赤白脸，撕扯半天，再一寻思，压根就没嘛正事，无非为了那点薄薄的脸面。这就是所谓的死要面子活受罪，大是大非都可以有回旋妥协的余地，朝鲜核试都能六方会谈，为何非要为了一地鸡毛置自己于死地呢?

还是办公室的小郑——每次讲故事的时候，总会有人无辜的躺枪。上回书说过，小郑对走进婚姻的

种种忧虑和纠结，总算结婚了，原以为公主和王子从此过上了幸福的生活，没想到到半年的时间过得更加忧虑和纠结了，细问，无非是从一个忧虑跳进了另一个忧虑当中。小郑有一个橡胶材质吸盘式的手托，手机不用的时候，就用来吸办公桌——吸住，然后“叭”的一声拨开，再吸住，再拨开。叭叭叭的声音越密集，说明小郑的火气越大。

那只粉红色的手机托完全成了小郑手里的撒气桶，这应该是卖手机托的没有想到的，建议网店里加上一条功能介绍——随时叭叭叭，释放压力全靠它，销量肯定疯长。

经过缜密全面的了解，没想到让小郑如此愤怒的，竟然是婆媳之间如何分配家务的问题——谁都不想多干。

有经验的人真多，新鲜建议立马出炉，速度比六方会谈快好些——做家务不但符合传统美德还让老公长脸

又能锻炼身体——小郑忽然沉默不语，本想得到一次场外支持，没想到都是馊主意，于是又开始叭叭叭起来，这次力气更大。

其实，日子是用来“过”的，过去过去，过好过坏，都是一些表象的东西，回家非要求拥抱，出门一定得吻别，家里不是样板间，生活更不是偶像剧，刻意了，反而就是矫情了。

简简单单，轻轻松松，乐乐呵呵，是一种生存态度，反反复复，紧张兮兮，愁眉苦脸，也是一种生存态度，还容易气滞。

小心眼的人容易气滞，任督二脉堵塞了，身体循环系统受到阻滞，久“滞”不通，便为病。

“望天空云卷云舒，看庭前花开花落”，过日子，真的没必要寻求什么真理，也没有什么真理可寻，可以幻想，但不过分的奢望，游离于凡尘俗世，却不会过分的沉沦和堕落，便是极好的人生。

2016年3月  
25日  
星期五  
丙申年二月十六

# 大邱庄信息

DA QIU ZHUANG XIN XI

中共静海县大邱庄镇委员会主办

总编 郭宏 第5期 总第398期

# 上海市政协领导来我镇参观考察

李文喜 冀国强 刘建国 杨广才陪同

本报讯 (记者 胡昊甲)3月24日,上海市政协副主席李逸平一行到静海参观考察。市政协副主席李文喜,区委书记冀国强、区政协主席刘建国,静海区人大副主任、大邱庄镇党委书记杨广才陪同。

考察团一行深入我镇小城镇建设规划展厅和部分企业进行实地参观考察。考察人员对静海区经济社会发展取得的成绩给予高度评价。认为,近年来,静海区坚持“绿色、循环、低碳、健康”发展理念,着力发展循环经济和林下经济,着力加强美丽乡村建设,

着力改善民生计民生,各项事业取得长足发展。在建设美丽静海、实现静海崛起中迈出新步伐。希望今后双方进一步加强沟通,增进往来,促进两地经济发展和

社会进步。区领导对上海市政协领导到静海参观考察表示欢迎,并希望上海市政协领导对静海发展多提宝贵意见,不断加强两地交流合作,相互借鉴好经验、好做法,充分发挥政协作用,为助推两地经济社会又好又快发展做出新的更大贡献。

# 区领导来我镇检查推动重点工作

冀国强 蔺雪峰 带队 张希峰 刘建国 王洪茹 等参加

本报讯 日前,区委书记冀国强、区长蔺雪峰带队,组织区领导干部深入我镇天津市腾源环保科技有限公司、天津佳洁管业有限公司进行实地查看,听取汇报,进行现场点评,进一步凝心聚力,真抓实干,确保实现“十三五”良好开局。镇领导陪同检查。

冀国强强调,今年是全面建成小康社会决胜阶段的开局之年,是实现“十三五”目标、跃上新台阶的关键之年。全区上下一定要抢抓机遇,按照区委、区政府确定的目标要求,积极适应新常态,树立新理念,培育新动能,补短板、增后劲,确保实现各项工作高起步、开门

红。各乡镇、园区要结合一、二、三产,坚持一切以项目为中心,全力加快项目建设,确保超额完成各项任务指标。要选准项目、选好项目,充分利用重大项目“绿色通道”,全力搞好服务对接,确保项目早落地早生产早见效,积极为全区经济持续健康发展培育新的增长点。要进一步解放思想,更新观念,以强烈的责任心,用心干事、动脑工作。要牢固树立全区“一盘棋”的思想,履职尽责,敢于担当、善于创新、勇于突破,以抓铁有痕、踏石留印的精神抓好各项工作推动落实,努力为全区经济社会实现跨越发展贡献力量。(下转二版)

# 我镇开展禁止烧荒宣传活动



本报讯 眼下正是春耕时节,很多农民有在春耕前放火“烧荒”的习惯,而“烧荒”留下的火种,遇上大风天气,往往成为引发火灾的罪魁祸首,同时,烧荒还污染环境,影响城市形象。为了保护环境,杜绝火灾隐患,日前,静海区与爱同行助困志愿服务队的志愿者们走进我镇集市,开展“禁止烧荒保护环境杜绝火

灾”主题宣传活动。活动期间,80余名志愿者通过悬挂横幅、发放宣传资料、事例讲解等形式,向群众广泛宣传秸秆燃烧和随意烧荒带来的严重危害,向村民们详细讲解秸秆综合利用的知识,引导群众科学环保地进行农业生产。活动共发放宣传材料4000余份。

家风，是无形的财富

李春生

家风,简单两个字,却足以唤起无数人的情感共鸣。家风,作为一个家庭世代相传的价值观念和行为规范,是殷实的家底,也是无形的财富。好家风犹如生命里的春风,把阳光和温暖带进我们的精神世界,日积月累,凝聚精华,孕育出人生的美丽和精彩,培筑起家庭的精神家园。家风关系到个人、家庭和社会,连接着历史、现实和未来,建设、传承和弘扬好的家风有着多重意义。

家风正则行得正,家风淳则风气淳。家风家教是家庭生活的规范,好家风有利于培养个人素养。家人的言传身教恰似春风化雨,润物无声,耳濡目染之中,个人素养走向新的高度和境界。虽然每个人的成功途径不尽相同,但每个人的成功起点,几乎都与良好家风密不可分。从良好家风中汲取精神力量,无论顺境还是逆境都不会迷失方向。父慈子孝、夫妻善贤、长幼相亲、邻里和睦,良好的家风给家庭和邻里带来无尽的幸福和温暖。

家庭是社会的细胞,家风是党风政风、社风民风之根基。良好的家风在传播和弘扬过程中,其影响必然超出一个家庭的范围,被越来越多的人认同和接受,进而重塑人们的价值观念、道德品质和行为方式,带动社会风气和道德水准整体提高。社会的每一次进步都必须依靠人自身的进步,良好的家风正是通过对人自身的塑造,成为推动社会进步的永恒力量。良好家风培养爱国、奉献、敬业、守法的公民,也是国家发展的稳固基石。

哲人有言,有现代化的物质,必须有现代化的精神;有现代化的环境,必须有现代化的教养。否则现代化的物资就会贬值,现代化的环境就会被糟蹋。我国经济建设取得举世瞩目的成绩,跻身中等收入国家行列,物质生活得到极大改善。“仓廪实”成为现实,“知礼节”仍任重道远;经济欺诈、文化低俗现象依然存在,公民个体行为失范事件多有发生。究其原因,在于人们过分追求物质利益而忽视了社会风尚。家风是抵御不良风气的港湾、疗治精神萎靡的药剂。建设良好的社会风尚必须追根溯源,从传承和弘扬良好家风开始,让社会的每一个细胞充满正义和正气。

习近平总书记强调,要重视家庭建设,注重家庭、注重家教、注重家风,使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。传承和维护良好家风,必须立意高远又切合实际,在内涵上当与社会主义核心价值观对接,在目标上当与实现中国梦对接,将家庭兴旺和国家富强统一起来。

家风是家庭的传统和风尚。现代语境下的家风,早已从亲缘层面升华到文化层面,家风成为我们共有价值的重要组成。不管社会如何变化,人们对家庭的情感不会变化,家风所蕴含的价值观念也不会更移。从家庭走向社会,以家风带动社会风尚,将是我们这个时代最温馨的话题。

(摘自《人民日报》李春生/文)

评论



## 区领导来我镇检查推动重点工作

冀国强 蔺雪峰 带队 张希峰 刘建国 王洪茹 等参加

(上接一版)冀国强要求,要结合“两学一做”,继续抓好班子、带好队伍,努力打造钢铁班子、活力团队,积极为全区加快发展提供坚强有力的组织保障。各级领导干部要围绕全区发展大局,团结协作,共谋发展,努力做到合心合力合拍,确保在思想上齐心、工作上齐力、行动上齐步。面对新发展新要求,要善于学习,努力提升服务发展的能力和水平。要注重加强党员干部的理想信念、宗旨观念、廉洁自律和警示教育,切实增强各级干部讲党性、懂规矩、守纪律的自觉性,树正风、

扬正气。要进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,不断提高领导班子和干部队伍的凝聚力、战斗力和执行力。要把敢于担当,多谋善断,不怕难、不避难,敢于打硬仗,勇于攻坚克难,体现在具体行动上,着力打造一批具有创新能力、充满活力的团队,努力营造积极向上、干事创业的良好氛围,为加快美丽静海建设,实现跨越发展提供有力支撑。

蔺雪峰强调,目前,已经进入决战一季度的关键时刻,全区各部门、各单位一定要以只争朝夕的精神、奋勇争先的

干劲,进一步加大工作力度,全力抓好各项工作的推动落实,确保实现首季开门红。要认真抓好经济运行调度,深入开展“促惠上”活动,力争高标准、高质量完成好各项任务目标。要以乡镇、园区为主阵地,把项目作为重要抓手,全力加快项目建设。要继续抓好“四清一绿”工作,特别是扬尘管控和秸秆焚烧的治理。各乡镇、各部门要主动作为,加大检查推动力度,一抓到底、不留死角,确保取得实效。要进一步落实属地管理责任,加大违法占地治理力度,决不能因工作不到位而影响全区整体发展。

## 区农机局深入我镇开展补贴政策宣传活动

本报讯(记者 刘悦)日前,区农机局工作人员深入我镇开展农机购置补贴政策宣传活动,力争做到购机补贴政策家喻户晓,确保农民群众得到实惠。

活动采用悬挂标语、发放宣传资料、设立咨询台、张贴项目公告等形式

进行广泛宣传。工作人员向过往的群众详细讲解农机购置补贴程序、焚烧秸秆的危害以及综合利用的好处,号召农民群众提高秸秆的资源利用率,保护和改善城乡生态环境。活动当日,共发放宣传资料500余份,现场解答群众咨询60余人次。

通过此次活动的开展,确保了农机购置补贴项目公开、规范、廉洁的实施,使广大农民群众进一步了解了农机购置补贴政策,提高了政策的知晓度,同时防止了春耕时焚烧秸秆的反常,进一步实现秸秆的综合利用。

## 传递爱心 接力生命

大邱庄爱心正能量捐助团为白血病患者捐款助力



本报讯(记者 李长军)日前,大邱庄爱心正能量捐助团的爱心人士,来到天津血液病医院将筹集的两万五千元善款交到白血病患者纪珍贵小朋友的家人手中。

今年14岁的纪珍贵小朋友是大

邱庄镇胡连庄村人,2014年11月被确诊为白血病,经过一年多的化疗,家中已经无力支撑,病情控制也不理想。让人欣慰的是,目前他与姐姐配型成功,等纪珍贵小朋友白细胞稳定后做骨髓移植手术,就有了生命的希望。

据统计,截至昨天,在各方爱心人士的帮助下,已经为纪珍贵小朋友捐赠治疗费用,共计528635元,即将凑齐手术费用。大邱庄捐助团爱心人士表示还将继续关注、支持纪珍贵小朋友的治疗恢复。

## 我镇开展“3-15”法律宣传活动

本报讯(记者 刘悦)日前,大邱庄镇市场和质量管理所、文卫办及司法所等多部门在尧舜商城内联合举办“3·15”法律宣传活动,旨在更好地保护广大消费者的合法权益,广泛宣传新修订的《消费者权益保护法》。

活动中,工作人员向群众发放相关防范打击非法集资、消费维权等宣传资料,现场解答群众咨询。活动当日,共发放各种法制宣传资料1000余份、法律书籍300余册、法制宣传品200多件、宣传挂图300余张,现场解

答消费者法律咨询40余人次。通过开展此次活动,有效扩大了新《消法》的宣传面,提高了消费者安全消费的意识,增强了广大消费者利用法律维护自身合法权益的能力,为共建和谐健康的消费环境起到了促进作用。

## 党 章

十一届三中全会以来,以邓小平同志为主要代表的中国共产党人,总结建国以来正反两方面的经验,解放思想,实事求是,实现全党工作中心向经济建设的转移,实行改革开放,开辟了社会主义事业发展的新时期,逐步形成了建设中国特色社会主义的路线、方针、政策,阐明了在中国建设社会主义、巩固和发展社会主义的基本问题,创立了邓小平理论。邓小平理论是马克思列宁主义的基本原理同当代中国实践和时代特征相结合的产物,是毛泽东思想在新的历史条件下的继承和发展,是马克思主义在中国发展的新阶段,是当代中国的马克思主义,是中国共产党集体智慧的结晶,引导着我国社会主义现代化事业不断前进。

十三届四中全会以来,以江泽民同志为主要代表的中国共产党人,在建设中国特色社会主义的实践中,加深了对什么是社会主义、怎样建设社会主义和建设什么样的党、怎样建设党的认识,积累了治党治国新的宝贵经验,形成了“三个代表”重要思想。“三个代表”重要思想是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论的继承和发展,反映了当代世界和中国的发展变化对党和国家工作的新要求,是加强和改进党的建设、推进我国社会主义自我完善和发展的强大理论武器,是中国共产党集体智慧的结晶,是党必须长期坚持的指导思想。始终做到“三个代表”,是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

### 党建之窗

## 食品安全法

第二十六条 食品安全标准应当包括下列内容:

(一)食品、食品添加剂、食品相关产品中的致病性微生物,农药残留、兽药残留、生物毒素、重金属等污染物质以及其他危害人体健康物质的限量规定;

(二)食品添加剂的品种、使用范围、用量;

(三)专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品的营养成分要求;

(四)对与卫生、营养等食品安全要求有关的标签、标志、说明书的要求;

(五)食品生产经营过程的卫生要求;

(六)与食品安全有关的质量要求;

(七)与食品安全有关的食品检验方法与规程;

(八)其他需要制定为食品安全标准的内容。

第二十七条 食品安全国家标准由国务院卫生行政部门会同国务院食品药品监督管理部门制定、公布,国家标准标准化行政部门提供国家标准编号。

### 食品安全知识

## 春季哮喘易多发 饮食调护最关键

支气管哮喘是呼吸科常见疾病,是气道慢性炎症性疾病。常见胸闷、憋气、喘息、喉间哮鸣和咯黏液痰等症状。多在夜间和(或)清晨发作、加剧,多数患者可自行缓解或经治疗缓解。但由于此病有反复发作的特点,给患者造成诸多不便和痛苦。春季,因室内外温差较大,空气干燥,是该病的好发季节。

急性发作时,一般以攻邪为主。治疗上多用止咳、化痰、平喘之物。此时应着重肺脏的养护。可食用鸡肉、牛羊肉、猪肉、猪心、洋葱等

温、平性食物,并可佐以紫苏、半夏、杏仁等解表发散的药物配成药膳食用,以温阳补虚、化痰降气。1. 白萝卜胡椒汤 取白萝卜(切丝)1个,白胡椒5粒,生姜4片,陈皮1片。一起加水煎煮30分钟,停火。每日饮用2次。白萝卜降气,陈皮理气。二者合用,可调理气机逆乱、降气平喘。白胡椒、生姜,辛温发散,可透邪外出、温阳化痰。本汤适用于抑郁胸痞(情志不畅、痰多以及痰黏难以咳出)者。2. 荸荠白果汤 取荸荠100克,白果20克。将荸荠

去皮、切片,白果去壳皮,一起加水煮汤喝。适用于哮喘、肺虚咳嗽、痰多胸闷者。

哮喘缓解期,可从肺、脾、肾三脏入手进行调补,能减少或防止哮喘的发作。若平时畏寒盗汗、常鼻塞流涕、容易感冒者,属肺气虚证。可用百合、山药等配成药膳食用,以补肺固卫。3. 百合银耳羹 取百合、银耳各20克,冰糖、清水适量。将银耳用温水泡开,去黄头、洗净。把百合、银耳放入炖盅,掺入清水,小火炖至银耳软糯时,放入冰糖熬化即可。此

羹甜香适口。有滋阴润肺、化痰平喘的作用。适用于哮喘缓解期肺气虚患者的饮食调补。4. 芡实核桃粥 取芡实30克,核桃仁20克,红枣10枚,粳米50克。以上各味与粳米同煮成粥,分次食用,可常食。适用于哮喘缓解期,属于肾虚不能纳气者,症见气短乏力、动则息促气急、畏寒肢冷、腰酸膝软、耳鸣等。

另外,哮喘是一种消耗性的疾病,膳食中要有充足的碳水化合物类食物,以保证热能供应。常吃新鲜蔬菜、核桃和梨、橘子等水果。

### 尿酸一高就服降尿酸药

高尿酸血症是痛风的发病基础,但是只有5%~12%的高尿酸血症会发展为痛风。因此,对无症状的高尿酸血症,不一定需要长期服用降尿酸药物。一般认为,每年有两次以上的痛风发作,或有痛风石、肾结石、肾损害表现,或经饮食控制、运动等生活方式干预3~6个月,血尿酸仍显著升高的患者,才需要药物来控制。

### 痛风急性发作要用抗生素

痛风急性发作本身有一定的自限性,一般病例即使无任何治疗,也可能在痛风发作后一段时间内逐渐自然缓解,这种自我缓解,常常被误认为是抗生素的疗效。事实上,青霉素等抗生素对痛风急性发作不但无效,而且可加剧病情。

### 痛风需降尿酸

痛风是慢性病,多数病人常常遵医嘱长期服用别嘌醇或苯溴马隆等降尿酸药物治疗。其实,降尿酸药物没有消炎止痛的作用。根据目前的国际指南推荐,在开始使用降尿酸治疗药物的同时,也应服用小剂量的秋水仙碱预防性抗炎,每天2片,如果有秋水仙碱的用药禁忌,也可以选择NSAID或激素。

### “饮食控制”可降尿酸

人体的尿酸由内源性尿酸和外源性尿酸两部分组成,内源性尿酸由机体新陈代谢产生,占总尿酸水平的80%;外源性尿酸占20%,即使饮食控制得再严格,也只能解决20%的尿酸水平。因此,强调饮食控制的同时,痛风患者大多还需要应用药物进行治疗。

## 痛风治疗提防四大误区



## 如何服中药安全有效

中药的服用颇为讲究。清代名医徐灵胎在《医学源流论》中说得好:“病人之愈不愈,不但方必中病,方虽中病,而服之不得法,则非特无功,而反有害,此不可不知也。”

服药时间及多少:一般疾病服药多采用每日1剂,分2~3次服。病情急重者,每隔4小时左右服药1次,昼夜不停。

时间上分为:饭前服。一般在饭前30~60分钟服药。治疗肠道疾病,宜在饭前服药。饭后服。一般在饭

后15~30分钟服药。对胃肠有刺激作用的药,在饭后服用可减少对胃肠黏膜的损害。餐间服。即在两餐之间服药,避免食物对药物的影响,治疗脾胃病的药宜餐间服。空腹服。具有滋补作用的汤药,宜早晨空腹服用,以利于充分吸收。睡前服。一般在睡前15~30分钟服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物。隔夜服。主要是指驱虫药,睡前服1次,第二天早晨空腹再服用1次,以便将虫杀死排出体外。

服用中药也有温度要求:中医将外感风寒、寒邪犯胃引起的疾病归入寒证,要热服药汁。而用寒凉药治热性病证,宜凉服或冷服。对于一般的汤剂,如调理滋补类中药,温服即可。

在吃中药的时候,为了不影响药物的发挥,有一些饮食禁忌,也是需要了解的。服用中药时不宜吃生萝卜,因萝卜有消食、破气功效。故在治疗“寒症”时要忌食生冷。一般服用中药时不要喝浓茶。

## 为孩子打疫苗 勿因恐慌放弃

据《中国成人糖尿病流行与控制现状》显示,我国糖尿病前期(简称糖前期)的发病率高达50.1%。处于糖尿病前期的人如果没有及时采取措施干预,93%的人人会发展成糖尿病,且发现时早已出现了心、脑、肾等部位的并发症。

如果将已确诊糖尿病视为正燃烧的“明火”,那糖尿病前期就是即将蹿出火苗的“暗火”。糖前期包括两种损害,空腹血糖受损和(或)糖耐量低减,其诊断标准为空腹血糖在6.

1~7.0毫摩尔/升,餐后血糖在7.8~11.1毫摩尔/升。

对于糖尿病前期,只要及早采取措施,是可以逆转的。可通过以下几种简单有效的方法,帮助逆转糖前期。

豆麦亚麻粥 25克黄豆(浸泡一晚)、50克燕麦、10克亚麻籽,一同熬粥服食,每天1次。该粥属于低血糖生成指数主食,能提供较多的蛋白质和膳食纤维。

核桃西兰花 西兰花300克上

汽蒸5分钟,放入核桃碎10克,一同食用,每天1次。

小麦胚芽 取小麦胚芽50克,用500毫升凉水调匀,煮沸3~5分钟即可,分早晚2次食用。

全腹按摩 饭后1个半小时,躺在床上两手掌叠放在肚脐,以顺时针方向按摩5分钟,然后再逆时针按摩5分钟,每天1次。

腹式呼吸 吸气时腹壁隆起,呼气时腹壁下陷,每分钟进行5~6次为宜,每天2遍。