

社区采风

低碳达人挺“抠门”

本报讯(记者 刘凯洋)少乘一次电梯可以减排 2-6 千克二氧化碳;自驾车消耗 100 升汽油,等于排放了 270 千克二氧化碳……近日,长沙市科协、芙蓉区政府联合主办的“低碳生活与你同行”科普知识进社区活动启动,而星城“低碳生活我最达人”竞赛也揭晓了,李雪钧、陈美莲、刘耀兰、李兰英、陶建林等成为“低碳达人”。

记者观察发现,达人们有一个共同点,都是掌握节水节电知识最多,同时也是节俭持家意识最强的“抠门”居民。李兰英是长沙市马王堆社区居民,尽管做饭、洗衣、浇花一点也不比别家少,但她自创的一

水多用妙招,却让家里每月水费总是在 6 元至 11 元间徘徊。而家用的节能空调和节能灯具也让每月的用电开销从未超过 100 元,其中的秘诀是:气温在 38℃ 以下时用电扇纳凉。

达人榜榜首的定王台社区居民李雪钧年近八旬,是获奖选手中最年长的。她告诉记者,她家不用空调和电扇,一把蒲扇成为她及家人夏季驱蚊祛暑的工具。尽管今年夏季长沙比往年要热,她仍坚持没有破例,也没因此中暑生病。

据了解,除了低碳达人们做榜样教人“抠门”外,长沙各社区也都展开了丰富的

宣传活动。火星街道紫薇社区的 30 多位社区“绿色志愿者”就和社区工作人员一起,骑着自行车环游社区一周,开展“低碳生活社区行”活动,向社区群众宣传“绿色生活理念”,传授“低碳生活”窍门。

据悉,一个普通的三口之家一年的碳排放量有 11.59 吨,需要种植 110 棵树,才能在未来 30 年逐渐将这一年所有的碳排放量抵消。所以要让“低碳生活”成为大家一种新的生活方式。



株洲 17 万人接种麻疹疫苗无异常反应 集中接种期间,该市共设 149 个固定接种点、1738 个临时接种点、92 个巡回搜索接种组。该市疾控中心称,集中接种活动结束后,因孩子发烧、服药等原因未能及时接种疫苗的,可到当地社区卫生服务中心或乡镇卫生院补种。(汤兰)

湘潭市饮用水质量调查检测接近尾声 自 9 月份以来,200 多名环保志愿者分片分点,进入湘潭 2000 多个社区、街道、学校和家庭,对使用的自来水、桶装水、自供水等情况进行问卷调查,调查结果将为该市政府有关决策提供科学依据。(康军)

湘西古丈县全民行动掀起“整治脏乱绿化”热 据不完全统计,整治以来共清理卫生死角 327 处,清运垃圾 1280 吨,清理“牛皮癣”4720 处,清理非法粘贴物 7531 张,拆除违章建筑 68 处,红石林、高峰、高林等乡镇已落实停车场,默戎镇已新建 6 个坑。(石立新)

黄金周期间衡阳市民踊跃献血 据该市中心血站统计,长假期间,共有 718 名市民献血,献血总量达 23.28 万毫升,其中衡阳城区参与无偿献血的有 617 人,献血量达 19.96 万毫升。(王鹏)

湖南三市荣获全国婚育新风进万家示范市 在刚刚确定的全国婚育新风进万家活动第四阶段(2011 年—2015 年)84 个示范市(地、州、区)中,株洲、常德、永州三市获选。(杨小兰)

长沙 7 家社区医院免费测血糖

本报讯(记者 刘凯洋)10 月 12 日起,长沙市 7 家医院将为广大市民进行免费随机血糖检测。

据了解,参与此次免费血糖检测的医院是湖南省财贸医院、识字岭社区卫生服务机构(10 月 13 日上午),湖南省财贸医院、乔庄社区卫生服务机构(10 月 14 日上午);东广济桥社区卫生服务机构(10 月 15 日上午),文艺新村社区卫生服务机构(10 月 18 日上午),韭菜园社区卫生服务中心(10 月 19 日上午),宁乡县人民医院(10 月 25 日和 26 日上午)。



10 月 10 日是第 19 个世界精神卫生日。来自湖南省第二人民医院的 8 位精神卫生服务专家在长沙市天心区新开设社区卫生服务中心开展义诊。据悉,湖南重症精神病患者发病率约为 14.76‰,其中仅有 20% 左右的人能得到有效治疗。其实,精神疾病是一种大脑功能疾病,和感冒、胃病等其他疾病一样,是一种可以治好的病。 记者 刘凯洋 通讯员 郭欢 摄影报道

邻里帮帮帮

让玻璃光亮照人

岳阳的古先生家里的玻璃日久加上油烟,上面沾了一层油和细细的灰尘,要如何清洗干净呢?

【邻里来帮忙】

家里的玻璃很容易沾上各种污渍,下面是读者的解决之道:

- 1.把石膏粉或粉笔灰蘸水涂在玻璃上,干后用布擦净,可使玻璃光洁明亮。(益阳市 李先生)
- 2.玻璃日久发黑,可用细布蘸牙膏擦拭,会光亮如新。(湘潭市 詹女士)
- 3.鲜蛋壳用水洗后,可得蛋白与水的混合溶液,用它来擦拭玻璃或家具,会增加光泽。(郴州市 方女士)

下期主题:如何巧治便秘?

◆主持人:郭筱洁 ◆热线电话:0731-84326210

记者观察

节后老人又孤独

本报讯(记者 刘凯洋)国庆长假,儿女们都回到家中,给不少“空巢老人”平日冷清的家增添了热闹气氛。但这热闹很短暂,假期一结束,孩子们都离开后,不少老人感觉更孤独了。近日,记者从长沙市不少居家养老服务中心了解到,不少老人由于过节日期间劳累和节后寂寞,患上了节后孤独症,有的甚至还要到医院求诊。

“7 号,我儿子就去深圳了,送他走时,我好舍不得哦!”家住长沙市岳麓区石岭塘社区 65 岁的吴娉对记者说。她只有一个儿子,平常她一个人在家,十分冷清。所以她多半时间都

在观沙岭社区居家养老服务中心打发,慢慢也习惯了。可在得知儿子和儿媳要带着孙子回来过国庆时,她整个人好像又“活”了过来,又是给儿子儿媳准备爱吃的菜,又是忙着给小孙子买衣服、玩具和零食,每天都忙得乐呵呵的,很少到居家养老服务中心去玩了。10 月 1 日,儿子一家三口回到家中,冷冷清清的家里一下子又热闹了起来。但是,假期一过,儿孙们就回深圳了,她的心一下子又空了。哭了一场后,血压还高了起来,还得到医院去看病。

观沙岭社区卫生服务中心院长黄

勇告诉记者,老年人情绪变化太快时,容易导致心律加快,血压升高,病情恶化。他建议子女们回家过节后陆续分批离开,这样可以给老人一个适应期;离开后要经常给家里打电话,这样有利于预防节后孤独症。黄院长说,有些老年人得了节后孤独症,这与他们对待子女团聚的态度和对子女的依赖性有关,有些老年人对子女的依赖性过强,子女们离开后,他们很容易得节后孤独症,导致情绪不好,或不愿意出门。这时,老人们最好多出去走走,多参加社区的活动,如下棋、跳舞、养花等,分散悲观的情绪,这样可以缓解节后孤独症。症状严重者可用抗焦虑的药物进行治疗。

揭开帕金森、脑瘫、脑萎缩、脑梗、偏瘫久治不愈的内幕

医学专家指出,传统的药物一直不能解决血脑屏障、脑神经细胞修复的问题,是脑病久治不愈的根本原因。如何才能治愈脑病呢?解决血脑屏障,激活修复受损脑神经细胞才是治愈各种脑病的关键。

医学专家发现:西太平洋鲸鲨是地球上仅有的脑细胞受到重创后能够自主恢复的动物,主要是因为鲸鲨脑组织中一种被称为鲸鲨脑素(鲨鱼酸)的物质在修复大脑神经纤维和降低血脂恢复血管弹性方面发挥了神奇的作用。05 年,全球首个脑病科研攻关组“科研人员将中国传统的中药理论和西方现代医学原理有机的结合,利用高科技提纯技术从多种名贵中药材中提取有效成份,使其与海洋生物鲸鲨脑素(鲨鱼酸)融为一体,从而诞生了世界上第一个能根治脑病(帕金森、脑瘫、脑萎缩、偏瘫等)的特效药物——【联邦·星瑞灵胶囊】。疗效独特,无毒副作用,愈后良好。该药的问世,改写了脑病治疗徘徊不前的历史,为无数脑病患者带来福音!

【联邦·星瑞灵胶囊】“三步”治疗机理

- 1.清脑:清理大脑血脑屏障。恢复血脑屏障的通透性,让大脑的血氧恢复到正常的耗量。
- 2.修脑:修复受损脑神经细胞。重新连通神经通道。
- 3.活脑:脑神经网络正常运转。从而达到头脑清醒,思维清晰,行动自如的最终康复目的。

签约治疗:无论患者年龄多大,病史多长,3-4 个疗程即可康复停药。在我院成立 60 周年之际,一次性购买 1 个疗程的赠送 1 个月的药;买 2 个疗程赠送 2 个疗程,并可以获得一份《放心药品质量万里行签约治疗合同书》,此合同书受法律保护。该药品已通过国家权威部门严格检验和认证,并附有国家激光防伪商标和诺贝尔医学奖专用荧光防伪标签,患者放心使用。

24 小时专家热线:010-51651499 短信订购:13811229033
官方网站: <http://www.naobing001.com>
德国礼达大药厂生产 亚太地区技术指导及分装机构:
中国国际脑病医学科学研究院
地址:北京市昌平区鼓楼东街 198 号

战胜高血压—用疗效说话

国药准字//全面抗复发//不需长期服药//签约治疗//

高血压是一种常见的心脑血管疾病,可分为原发性和继发性两种。我国目前高血压患者有 1 亿 4 千万人。每年因高血压死亡的患者超过 460 万人。因此在医学界被称为人类“头号杀手”。

中华医馆高血压专研中心经数十年潜心研究和临床观察,针对常规西药治标不治本,需长期用药这一弊端,以传统中医理论为基础结合现代医学,以不伤心、脑、肾为宗旨成功研制出了纯中药制剂【清脑清肝降压宁】。该药经六十多万例患者临床验证,无论患者病史多长,血压多高,是否遗传,服用 5-7 天明显见效,一般 3-4 疗程即可康复停药!其独特的疗效以顺利通过专家评审验收,并被国家卫生部审核批准为中药重点保护品种。 京药广审(文)第 2001004024 号

该药的专业疗效具体体现在以下五个方面:①、清血:迅速清除血液中的淤积的毒素,溶解血栓,确保避免发生心、脑、肾病变;②、养血:改善组织供氧和微循环障碍,有效防止和逆转中风、偏瘫、对头昏、头疼、胸闷,视力模糊治疗效果明确;③、清脑:增加脑部血流量,改善心脑血管供血,恢复主干神经调节机制,平稳降压;④、强心:增加心肌活动,促进血液循环,逆转左心室肥厚,防止心梗发生;⑤、修复:净化血液,治疗修复受损和陈旧的细胞,整合新细胞,消除高血压导致的并发症。

敬告患者:【清脑清肝降压宁】在各大医院临床已经结束,目前由中华医馆高血压专研中心直接向患者供货;为使【清脑清肝降压宁】这一科研成果更好的为民造福,本院特举行“献爱心,送健康”大型优惠活动,从即日起至 10 月 31 日,药费一律半价,活动期间购买三个疗程送一个疗程,买四个疗程送二个疗程,全国各地患者均可办理邮购,药到付款业务免费送药上门。

本院承诺:该药属于国家重点中药保护产品,并采用高科技 315 电话防伪标志,凡购药者,我院一律签订治疗合同发放承诺卡,服药 10 天无效,即可与本院联系,停药后 20 年内复发,免费指导治疗!

24 小时 康复热线: 010-51291531, 51291532
研发单位:中华医馆高血压专研中心
单位地址:北京市通州区建设路 68 号
网 址: www.gxy315.com(可网上订购)