膝关节只有15年黄金期

俗话说，“树老根先枯，人老腿先衰。”如果注意观察，你会发现身边很多中老年人，蹲不下去、站不起来，上下楼费劲，还常说膝盖痛、腿打软，这就是患上了关节疾病。怎么才能延缓腿部衰老，避免“老来受罪”？

最好状态只有15年

15岁前，膝关节处于发育阶段，青春期生长痛多发生在膝关节附近。15~30岁时，膝关节处于“完美状态”，运作起来不知疲倦，只要不破坏到膝关节组织，基本都感受不到它的存在。

30~40岁，髌骨软骨产生早期轻度磨损，会出现一次脆弱期，有短期膝关节酸痛症状，持续几个星期到几个月，有的人甚至察觉不到。髌骨软骨是人体膝关节内一层3~5毫米厚的透明软骨，可以缓冲膝关节运动带来的冲击。但由于髌骨软骨没有神经分布，所以在全层磨损前只会在脆弱期拉响一次“预警信号”，在这段时期内要避免剧烈运动。也是从这个阶段开始，对膝关节的使用不能再随心所欲。

40~50岁时，走远路后，膝关节内侧易酸痛，轻揉可缓解。这个现象的出现提醒人们，该开始保养关节了。

50岁以上，髌骨软骨的“使用寿命”已到，软骨全层磨损，膝关节会感觉明显疼痛，逐渐产生关节炎，此时应该节约使用关节，必要时使用拐杖减轻膝关节所承受的压力。

躺下时膝盖负重为0

研究发现，膝关节承受重量越多，关节软骨磨损的几率也越大。躺下时，膝盖负重几乎为0；站起来和走路时，负重大约是体重的1~2倍；上下坡或上下阶梯时，负重约是体重的3~4倍；跑步时，膝盖负重大约是体重的4倍；打球时，负重大约是体重的6倍；蹲和跪时，膝盖的负重大约是体重的8倍。

为保护好我们的膝盖，锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动，如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练，强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性，防止受伤。

保护膝关节要得法

为保护膝关节，平时要避免过度劳累，不要频繁进行上下楼、跑步、爬山等对膝关节磨损较大的运动，并防止跌打扭伤；走路和劳动时要注意姿势，不能扭着身体走路和干活；走远路时不要穿高跟鞋，要穿厚底而有弹性的软底鞋；参加体育锻炼时要做好准备活动，让膝关节充分活动开以后再参加剧烈运动；练压腿时，不要猛然把腿抬得过高，防止过度牵拉膝关节；练太极拳时，下蹲的位置不要太低，也不要连续打好几套，以防膝关节负担过重发生损伤。

骑自行车时，车座高度很重要，以坐在车座上两脚蹬在脚蹬上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜，车座过高、过低或骑车上坡时用力蹬车，对膝关节都会产生不良影响；身体过于肥胖者应减轻体重，必要时可选择使用拐杖帮助分担双膝负重。

下蹲时，膝关节的负重是自身体重的3~6倍，因此应尽量减少下蹲。如果工作需要必须经常下蹲的人，最好改为低坐位，例如坐个小板凳；长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节固定在一种姿势而劳损。（人民网）

中医教你用中药驱蚊

炎热的夏季来临，蚊子也越来越多。蚊子通过它又尖又细的嘴叮咬人体皮肤，吸血时，也注入唾液，因而也可以传播疾病，如疟疾、血丝虫病、流行性乙型脑炎等。所以有效的驱蚊是一大难题。正确的驱蚊方法很多，很多人反映，不管用什么办法，驱蚊效果总是不理想，总是杀之不尽。据专家介绍，其主要原因就是驱蚊不当。下面就从中医中药角度来介绍一些方法：

一：中药法

目前测试过的中草药驱蚊有苍术、白芷、丁香、佩兰、艾叶、冰片、藿香、樟脑、陈皮、薄荷。

这些可以做成香袋，睡觉时可以挂在床边，白天可以挂在身上，10—15天更换一次，驱蚊效果非常理想。其中艾叶或者陈皮点燃也可以达到驱蚊的效果、还有新鲜薄荷叶捣成汁涂抹在皮肤裸露处或者衣服上，驱蚊效果也不错。

二：花草法

花草驱蚊：七里香、食虫草、逐蝇梅、驱蚊草、夜来香、万寿菊、茉莉花。

这些花草不但驱蚊效果好，而且经济易行，对人体无伤害。还可以为房间增加美感，净化空气，摆在窗边，赏心悦目，特别是炎热夏季会令人神清气爽，心旷神怡，简单易行，对孩子孕妇都没有伤害。

茉莉花：花香浓郁、夏季置于室内能使蚊虫避而远之。

夜来香：花瓣夜间开放，自由闭合，其特异的浓香有神奇的驱蚊效果。

杜鹃花：具有一定的毒性。蚊虫不敢靠近。

万寿菊：由一定的刺鼻气味，蚊虫不敢接近，是一种特殊的优良天然驱虫。

除虫菊：花中含有除虫菌素，可使蚊虫中毒。

薄 荷：具有特殊的芬芳香气，蚊虫闻之会眩晕。 蚊虫叮咬后，以其叶煎水敷用，有清凉消炎止痒的功效。

三：饮食法

就是进行饮食调理，适当改变体质，使身体所排出的汗液酸性浓度降低。例如平时可多吃一些大蒜和含维生素B多的食物如糙米、豆类、干果、硬果、花生仁、绿色蔬菜、奶类、河鲜、海鲜以及动物的肝、肾、脑、瘦肉等。

生吃大蒜、口服维生素b，通过人体生理代谢后从汗液排出体外，也会产生一种蚊子不敢接近的气味。也可以将维生素b1 3—5片溶解于水中，擦拭暴露在外面的肢体，能驱除蚊虫叮咬。

家庭常用药失效特征知多少

药品容易受到光线、温度、湿度、微生物的影响与破坏。如药品存放不当，或存放过久，会使药品质量下降或变质无效，使用这样的药品会造成不良后果。

一般来讲，药品是否变质要依靠理化的方法，或生物检验方法来检验判定。

但是，除专业机构外，一般情况下很难做到。大量的、更重要的方法还是要从药品的外观性状来观察是否变质，通过人的感官判断药品有何变化。当出现下列情况时，就不能再用了。

注射剂：观察药液是否澄明，有无变色等。注射剂除个别特殊的品种允许有轻微浑浊外，一般都是澄明的液体。凡有明显浑浊、沉淀或结晶析出，经加热不能溶解者均不可使用。还有些中草药注射液在贮存中容易产生浑浊或沉淀，也不可使用。

片剂、胶囊剂：如发现药片有受潮粘连、松片膨大、变形、裂片以及糖衣片变色或严重斑点、变花发霉等不可使用。如发现酵母片发霉生虫，维生素C片氧化变色，阿司匹林片遇潮后有醋酸的酸味，不可使用。有些中成药如舒筋活血片吸潮后变棕褐色，药片松散、粘连不宜使用。胶囊剂容易吸潮发粘，若内容物变质，则不可供药用。

散剂：结块发霉、变色粘连不可使用。

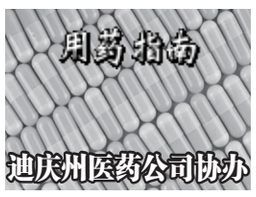
眼药水：打开后要在3—5天左右用完。如发现存放的眼药水有变色如絮状物，不可再用。

酊剂、浸膏剂、糖浆剂：如检查中发现有沉淀、发霉、变色等不可使用。如颠茄合剂贮存过久有沉淀析出，就不要再继续使用。如有些止咳糖浆有发酵、发霉状不可使用。

软膏剂：一般较稳定，但应检查其基质有无酸败、异臭，亦应检查有无油层析出或结晶析出。若有油层或结晶析出，经加工调匀后可使用，但若变色、异臭者则不能使用。

丸剂：变色、发干、霉变生虫、有异味不能使用。

需要提醒的是，对有毒或有刺激性的药品不要尝、嗅，以免发生中毒事故。



藿香正气水头孢同服不必恐慌

“藿香正气水与头孢一起服用，会马上丧命！”日前，这则热传“科普信息”令不少人大吃一惊。真的这么可怕？首都医科大学附属北京朝阳医院药事部临床药师王子惠表示，藿香正气水和一部分头孢类药物的确不能同服，但后果并没有网传的那么夸张。

王子惠表示，每支藿香正气水大约10毫升，其中40%至50%是酒精。酒精即乙醇，进入人体后，正常的代谢过程是在肝脏内氧化成乙醛，继而氧化成乙酸，乙酸很容易进一步代谢而排出体外；但头孢哌酮或头孢曲松等药物会抑制乙醛脱氢酶的活性，如果同时服用，药物会使乙醛产生后不能进一步氧化成乙酸，造成服药者体内乙醛聚集，继而出现面部潮红、视觉模糊、搏动性头痛、恶心、出汗、呕吐，非常严重的情况下，会出现惊厥、神志不清、心动过速、低血压、呼吸困难甚至心肌梗死等中毒反应，也就是“双硫仑样反应”。

“即便同服了头孢类药物和藿香正气水，也无需太恐慌，只有大量饮酒并大量服药的极端情况下，才有可能会导致死亡”，王子惠说，“有专家统计过，2011年至2013年间出现的555例‘双硫仑样反应’病例，只有1例死亡。”

不仅是藿香正气水，十滴水、风湿液等含有乙醇的中药，也不能和头孢类药物一起服用。甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮，格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、胰岛素等降糖药物以及抗凝药华法林，与酒精同服也会引发“双硫仑样反应”。

专家提醒，在服用过头孢类药物后，尽量不要马上食用酒心巧克力、蛋黄派等含有酒精的食物，经过几个小时的药物代谢后再吃。

孩子发烧，服用头孢类药物后，还能用酒精物理降温吗？专家建议家长，孩子如果服用了头孢类药物，最好不要用酒精进行擦浴，用温凉的水擦体就可以，避免出现“双硫仑样反应”。

注销公告

香格里拉市鑫勇工程机械租赁经营部，杨勇，营业执照统一社会信用代码：92533421MA6KJNE28K，拟向登记机关申请注销。

云南今禹生态工程咨询有限公司迪庆分公司，周祥，营业执照注册号：533400100002989，拟向登记机关申请注销。

迪庆州正合商贸有限公司，郑平阳，营业执照注册号：533400100002833，拟向登记机关申请注销。

公告

2017年6月23日，在香格里拉市五境乡仓觉村圣乐道场小白塔附近捡到一男婴。

自公告之日起60天内，该婴的生父母或其他监护人凭身份证到香格里拉市民政局认领。逾期无人认领，香格里拉市民政局将依法安置。

特此公告

香格里拉市民政局

电话：0887—8223934

建设“美丽家园”我们该怎么做？

自然资源是人类生存和发展的重要物质基础，环境不仅制约着人类的发展，更主宰着人类的生存质量。节能减排是我国的一项基本国策，也已经成为全社会的共识，节能减排事关每个人的切身利益和中华民族的生存和发展。

阳光、空气、水、土壤、植物、动物……构成了我们周围的环境。我们人类也是其中的一员，人类与环境相互依存，我们离不开周围的环境。随着科学技术的发展，人们的生活水平不断提高，面临的问题也逐渐则多。目前，环境问题已成为全球性问题。

“地球是大家的”，地球仅有一个是人类唯一的家。地球为我们提供资源，可他却受了伤。因为人类的破坏，地球变得千疮百孔。为了人类的生存发展，请保护地球——我们唯一的家园。 水是地球上一切生命赖以生存、也是人类生活中不可缺少的基本物质之一。严重的水污染对人的生命健康造成威胁，甚至会引发一系列疾病。空气也是人类需要的基本物质之一，空气污染与工厂、交通等有密切关系，空气污染也会威胁到人类的生命健康。

建设我们美丽的家园，需从每一个成员做起，要处理好人与自然的关系，生态环境是“生命线”也是竞争力，要把良好的生态环境当作资源、当作资本，敬畏自然、顺应自然，切实保护好迪庆这片“生态绿洲”，既要处理好加快发展与加强保护的关系，建设“美丽迪庆”绝不能以牺牲环境、破坏环境为代价换取一时的发展，更要处理好生态文明建设与转变发展方式的关系，要算好环境代价、生态成本“两笔账”，竭尽所能的做到最少的资源投入、最小的能源消耗、最小的环境代价，实现最大的经济社会效益。

把生态意识体现在日常生活到发展建设的每一个环节，更加自觉地珍爱自然、保护环境走向生态文明新时代。良好的生态环境需要我们每一个公民共同维护，要像珍惜生命一样珍惜迪庆的良好生态，像保护眼睛一样保护我们共同家园的优美环境。

人与自然和谐相处，共同发展是我们所有人的共同心愿，让我们一起努力，保护好我们的美丽家园。要做“节能减排”的传播者。在日常学习、生活和工作中，踊跃担当节能减排的宣传员、志愿者，以节能降耗为己任，自觉养成健康、文明、节俭、环保的良好习惯。以积极的心态，摒弃陈腐的用能观念，抵制浪费资源、污染环境的行为，把低碳生活的理念，传递给周边的第一个人，共同营造低碳环境，过低碳生活，做环保公民。要做“节能减排”的组织者。积极响应国家号召，积极组织参加“世界水日、中国水周”、“地球一小时”、“环境日”、“节能宣传周”等活动，以实际行动支持环保事业。节约每一滴水。用水完毕后，做到随手关闭水龙头。在日常生活中，注意水的再次利用，节约淋浴用水，节约每一度电。充分利用自然光照，减少照明设备能耗，工作或学习结束后及时关掉相应电器的电源。节约每一粒米，以“光盘”为荣，以“剩饭”为耻，节约每一张纸，提倡双面打印，实现无纸化办公。提倡绿色出行，减少使用一次性纸杯、木筷和餐盒。分类保存废纸、废玻璃、废塑料和废金属的回收利用。

（和娇 供稿）

遗失声明

香格里拉市三坝乡圣泉庄园，不慎遗失税务登记证（正、副本），证号：云国税字53342119760610071101号。

香格里拉县世外桃园旅游投资开发有限责任公司，不慎遗失税务登记证（正、副本），证号：云国税字533421309655216号。

香格里拉县苏丹宏便利店，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云地税字53292219800304034X号。

迪庆祥利商贸有限责任公司，不慎遗失营业执照（副本），注册号：533400100005464。

迪庆祥利商贸有限责任公司，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云国税字533421316357241号。

迪庆祥利商贸有限责任公司，不慎遗失中华人民共和国组织机构代码证（副本），代码：31635724—1。

香格里拉市阿主小卖部，不慎遗失烟草专卖零售许可证（副本），证号：533421101287。

拉初，身份证号码：533421198104080743，不慎遗失再就业优惠证，证号：533421014003038。

李定荣，身份证号码：533421197806250933，不慎遗失医师执业证，证号：110533421000048。

香格里拉市诺杰川味江鱼饭店，不慎遗失食品经营许可证（正本），证号：JY25334210008122。

香格里拉市游龙饭店，不慎遗失烟草专卖零售许可证（正、副本），证号：533421100780。

生食水产品真的好吗？

中国人很早就有生吃鱼虾的习惯，随着各种餐厅大行其道，不经任何烹调就直接入口的刺身，以其细腻柔滑的口感、精致的装盘、美丽的颜色而备受人们喜爱。

然而，与许多人的想象相反，生吃水产品，不但不能达到百分之百的营养利用，甚至还会阻碍营养物质的吸收。因为鱼、贝类肉中含有一种硫胺素酶，这种酶会造成硫胺素的分解破坏，硫胺素酶只要加热到60摄氏度就能被灭活而失去作用。因此，吃熟的鱼虾蟹贝是没有问题的，而长期生吃，就容易缺乏维生素B1。 维生素B1是水溶性维生素，它在人体内储量有限，过量则会随着尿液、汗液等排出体外，因此，必须经常从膳食中补充。只要膳食中缺乏维生素后，身体组织中的维生素B1含量便会迅速下降，发生维生素B1缺乏病，可能出现疲乏无力、烦躁不安、易激动，头痛、恶心、呕吐，食欲减退、胃肠功能紊乱、下肢倦怠、酸痛等症状。随着病情发展，还可出现“干性脚气病”，或者心功能不全及心力衰竭。 另外，许多人在吃海鲜的同时，还喜欢喝酒助兴。而酒中的乙醇可使维生素B1摄入减少，并妨碍小肠对维生素B1的吸收，使肝脏中硫胺素向焦磷酸硫胺素的转化减少，使维生素B1的利用率降低。所以，若在生吃海鲜的同时又大量饮酒，维生素B1缺乏的问题就会更加严重。

生食水产品的另一个隐患就是安全问题。且不说许多虾蟹贝类生长在污泥中，以污泥中的小鱼小虾为食，仅在水体污染越发严重的今天，水产品携带寄生虫和致病菌的问题，已经足够引起所有人的重视。 目前对人类健康危害严重的食源性寄生虫有肝吸虫、肺吸虫、姜片虫、广州管圆线虫等。这类寄生虫通常是由进食生鲜食品如生鱼片、醉虾蟹等，或未经彻底加热如涮锅、烧烤而危害人体健康的。同时，抓鱼后不洗手或使用切过生鱼的刀及砧板切熟食，或用盛过生鱼的器皿盛熟食，也会给寄生虫侵袭人体提供可乘之机。 感染食源性寄生虫病后可出现不同的症状，重症者常有肝大、肝区疼痛、肝硬化腹水等症状，甚至死亡。

所以，生吃水产品最好能搭配些调味品。例如姜、芥末、紫苏叶等，这些调理品有改善胃肠的功能，减少水产品食用后不良反应的作用。总之，生吃水产品弊大于利。如果担心烹调时营养成分被破坏，可以避免煎、炸、红烧等，而以清蒸、炖煮、熬汤的方式来烹调。另外，在烹调中加一些醋，可以更好地杀灭病菌。同时，醋还能促进钙质的溶出，有助营养吸收。最后，一定要在质量有保障的场所食用和购买海鲜，不要贪图便宜购买价廉且无保障的产品。（和娇 供稿）

认真做好我州盐业体制改革过渡时期有关工作的通知

为进一步做好我州盐业市场管理工作，保证食盐安全，维护市场秩序，维护藏区和谐稳定，根据《国务院相关印发盐业体制改革方案的通知》（国发【2016】25号）、《云南省人民政府办公厅关于印发云南省盐业体制改革实施方案的通知》（云政办发【2016】152号）、《工业和信息化部办公厅 国家发展和改革委办公厅关于加强改革过渡期期间食盐专营管理有关工作的通知》（工信厅联消费【2016】211号）、《云南省盐业管理条例》、《国家发展改革委办公厅 工业和信息化部办公厅关于进一步落实盐业体制改革有关工作的通知》（发改办经体【2017】604号）等文件精神，结合我州实际，现将我州盐业体制改革过渡时期的工作事宜通知如下：

一、各县市人民政府，开发区管委会要按照属地管理原则，进一步加强食盐市场的管理，各职能部门要明确各自责任，进一步加大执法监管力度，确保我州盐业市场稳定健康发展。

二、为进一步切实认真做好我州盐业体制改革，各县市人民政府，开发区管委会要根据各自实际，提出切实可行的改革意见和建议，并将意见和建议以书面形式经主要领导签字后报州工信委（联系人：谢丽芳，电话：18908872029，传真：8222135）。

三、州工信委要进一步加强与云南省盐业有限公司丽江分公司的沟通、协调，增强服务意识，确保我州食盐供应，做到价格稳定、服务便捷、方便群众。尽快组织工作人员深入各县市和开发区做好盐业体制改革的前期调研工作，并结合我州实际，提出我州盐业体制改革意见。

四、在没有正式制定出台我州盐业体制改革意见之前，仍然按照当前的供应渠道、批发（销售）方式进行供应规范和销售，暂不允许外省食盐流入我州境内进行批发、零售，确保我州盐业体制改革稳步推进。

迪庆藏族自治州人民政府办公室

2017年6月9日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015