



梅、兰、竹、菊并称为“四君子”。“竹”自古以来就与百姓生活紧密相连。竹筐、竹篮等编织物在百姓日常生活中发挥着重要的作用。

感受竹编文化魅力 ——走进中国竹编艺术博物馆

竹编不仅是一门技术,还是一门艺术。竹编在眉山青神有着悠久的历史,今天我们就一同走进位于青神县的中国竹编艺术博物馆,听竹编文化讲座,欣赏竹编文创产品,感受竹编文化魅力。

跨入中国竹编艺术博物馆的大门,一个造型奇特的建筑就出现在眼前,建筑物整体呈绿色竹笋状,是由竹编博物馆创始人——陈云华设计的。博物馆的外形寄托了他对当地竹编产业的美好愿景,他希望竹编产业能像竹笋一样茁壮成长、欣欣向荣。

博物馆分为竹编历史文化展示区、竹编编织技艺现场制作区、演示展示区、竹编艺术品和竹制品展示销售区4个功能区域。

竹编历史文化展示区主要展现竹编的发展历程,从人类开始有固定居所起,竹子便成



中国竹编博物馆

了人类编制日常生活器物的主要材料。至此,竹编物品便贯穿整个中国历史,成为人们生活中密不可分的“伙伴”。

在竹编编织技艺现场制作区,有老师傅现场向大家展示竹编工艺。只见他们手握篾刀推竹片,刀锋轻微抖动,竹片徐徐渐进。挑竹、片竹、编竹……在匠人手中,一件件精美的工艺品便完美呈现出来。柔韧之美,劲节之持,诠释竹风雅韵。这门“手上的艺术”你能在博物馆现



竹编工艺展示

场看到,更能欣赏匠人们演绎手指风采。

演示展示区展示了20多个类别、60多个系列的竹编作品。其中最绝妙的是平面竹编,它以名胜风景、名家手迹、名人书画为原型,采用国画、汉书、木刻的形式进行再创作。馆内还展出了不少大师的作品,由青神竹编国家级非遗传承人陈云华及其弟子设计、制作的精美竹编巨著《清明上河图》《隐形观音》《苦乐清凉》《蔬园》《农家情》等作品让人眼前一亮。其中,《苦乐清凉》2013年被中国文学艺术界联合会、中国民间文艺家协会授予“第十一届中国民间文艺山花奖”。

(罗钦丹)



竹编作品



睡眠是维持人体生命极其重要的生理功能,对人体必不可少。但调查显示,目前患有睡眠障碍或睡眠相关疾病的人群中,成年人出现睡眠障碍的比例高达30%。

不可忽视的睡眠障碍

■ 王素芬

2.睡眠障碍的治疗

◎寻找睡眠障碍的原因并解决。导致睡眠障碍的原因多种多样,只要及时找到原因并解决,那么睡眠障碍也就能消失。通常,睡眠障碍和人们生活环境突然变化以及不良的生活习惯有着直接关系。此外,如果人的情绪长时间紧张或焦虑,也会影响睡眠质量。

◎保持平和心态和良好情绪。有些人连续几天出现失眠的状况,就怀疑自己身体出现了问题,变得越来越忧虑,形成恶性循环,导致睡眠障碍更加严重。其实每个人都可能会出现失眠现象,偶尔出现失眠不必过于担忧,要保持平和的心态,否则会使睡眠质量进一步下降。

◎有效的睡眠诱导。睡前听听节奏舒缓的纯音乐能够有效提高睡眠质量,并且还会形成诱导睡眠的条件反射;晚饭后可以到室外走走,让精神得以放松;洗热水澡或泡脚也是诱导方式的一种,可以帮助人们快速进入睡眠状态。

◎喝杯热牛奶。相关实验发现,喝热牛奶会分泌出更多的胰岛素,让到达脑细胞的氨基酸增多,从而产生更多利于睡眠的血清素;另外,牛奶还有镇定安神的功效,可以让人睡得更安稳,所以建议睡前喝一杯热牛奶。

◎舒适的睡姿。睡觉时,什么姿势舒服就怎么来。相关医学书籍记载,左侧入睡是要弯曲左腿和左手,头枕在手臂上面,伸直右腿,右手放在身侧,右侧入睡则换个方向。这样的睡姿可以让身心处于放松的状态,入睡更快。

◎药物治疗。有些患者失眠症非常严重,除了日常调理方法外,还需要在医生的指导下服用安眠药物。安眠药物能够在短时间内帮助患者迅速提高睡眠质量,但不能长时间服用,否则患者的消化系统会受到损害,而且睡眠质量也会慢慢变差。

(作者单位:四川省南充市第二人民医院)

睡眠障碍,是指睡眠到觉醒过程中表现出来的各种功能障碍。广义的睡眠障碍包括各种原因导致的失眠、过度嗜睡、睡眠呼吸障碍以及睡眠行为异常。简单的说,睡眠障碍就是睡不好觉、睡眠质量差、睡觉时出现不该出现的语言、动作及行为。

1.睡眠障碍的临床表现

睡眠障碍分睡眠量过度增多、睡眠量不足的失眠、睡眠中的发作性异常三种表现。

◎睡眠量过度增多。表现为各种脑病、内分泌障碍、代谢异常引起的嗜睡状态或昏睡,以及因脑病变所引起的发作性嗜睡,这种嗜睡表现为经常出现短时间(一般不到15分钟)不可抗拒性的睡眠发作,往往伴有摔倒、睡眠瘫痪和入睡前幻觉等症状,出现嗜睡或者昏睡。

◎睡眠量不足的失眠。表现为入睡困难、浅睡、易醒或早醒等,通常整夜睡眠时间少于5小时。失眠可由外界环境因素(室内光线过强、周围过多噪音、值夜班、坐火车、刚到陌生的地方)、躯体因素(疼痛、瘙痒、剧烈咳嗽、尿频、便秘或腹泻等)或心理因素(焦虑、恐惧、过度思念或兴奋)引起。此外,一些疾病也常伴有失眠,如神经衰弱、焦虑、抑郁症等。

◎睡眠中的发作性异常。表现为在睡眠中出现一些异常行为,如梦游症、梦呓(说梦话)、夜惊(在睡眠中突然骚动、惊叫、心跳加快、呼吸急促、全身出汗、定向错乱或出现幻觉)、梦魇(做噩梦)、磨牙、不自主笑、肌肉或肢体不自主跳动等。这些发作性异常行为不是出现在整夜睡眠中,多发生在一定的睡眠时期。例如,梦游和夜惊,多发生在正相睡眠的后期;而梦呓则多见于正相睡眠的中期,甚至是前期;磨牙、不自主笑、肌肉或肢体不自主跳动等多见于正相睡眠的前期;梦魇多在异相睡眠期出现。

改善生活方式

由于生活方式不注意而引发的小疾病,有可能会诱发肾脏疾病的发生。如,肾小球疾病中最常见的原发性肾小球病变——IgA肾病,常与感冒等密切相关;上呼吸道感染会引起免疫系统激活,从而诱发多种肾脏疾病的发生及发展。建议大家:戒烟、减少饮酒;有规律的作息生活,避免睡眠不足、过度疲劳;避免受凉,防止呼吸道感染的发生;平时应放松心情,避免情绪紧张所致的肾脏血流量减少,从而影响肾小球滤过率;适度运动可以维持体力,增加机体抵抗力,但应避免过度运动,否则会加重代谢废物,加重肾脏负担。

定期体检

无论何种疾病,早发现、早治疗都是战胜它的最好方法。对肾脏而言,尿常规检查是既经济又可有效“预警”的检查项目,建议定期进行尿常规及其他相关项目检查。

(作者单位:四川省南充卫生学校附属医院)

科普进行时

慢性肾脏病重在预防

■ 王艳



话,可适当补充α-酮酸制剂。

低脂、适量蛋白饮食

一方面,人体对蛋白等营养物质的需求是必须的,但又不需要过于丰富的营养;另一方面,我们常说的代谢废物,比如肌酐、尿素氮、尿酸等都是肉食、海鲜等蛋白类食物的代谢产物,由此可见,高蛋白饮食对肾脏也是一种负担。在日常饮食中,应摄入含优质蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉、鸡肉等,但要控制摄入量。一般来讲,血肌酐正常的慢性肾脏病患者,推荐蛋白质摄入量为每天0.8克/每公斤体重;而血肌酐升高者,推荐蛋白质摄入量为每天0.6克/每公斤体重,条件允许的

严控“四高”

高血压、高血糖、高血脂和高尿酸并称“四高”,它们对肾脏都可造成直接的损害,尤其是高血压和糖尿病。相关临床指南均对“四高”作了明确的控制标准,严格控制“四高”是最好的养肾措施。

合理用药

应慎用肾毒性药物。日常生活中,应谨慎服用补肾、清火的中草药(中成药)以及利尿剂、止痛药、抗生素等,且服药需在医生的指导下进

随着高血压、糖尿病等疾病发病率的升高,慢性肾脏病的患病率也逐年上升。慢性肾脏病,是指由各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍,且肾脏损害病史大于3个月。慢性肾脏病包括肾小球滤过率(GFR)正常和正常的病理损伤、不明原因下肾小球滤过率下降且超过3个月、血液或尿液成分异常及影像学检查异常等。各种原发的、继发的肾小球肾炎、肾小管损伤和肾血管的病变是引起慢性肾脏病的主要原因。慢性肾脏病尽管病因不同,但病理发现过程是相似的,即起初是肾小球硬化和肾间质纤维化等症状,最终发展到慢性肾衰竭。

早期发现干预可以显著降低慢性肾脏病患者的并发症,显著提高患者生存率。那么,慢性肾脏病的预防都有哪些措施呢?

少吃盐,多喝水

过量摄入盐分会给肾脏带来很大的负担。不仅如此,还会导致水分在体内的过多蓄积,对心脏造成负担。在日常生活中,应限制食盐摄入量,但不应忌盐,以防止低钠血症。水肿、高血压患者每日食盐摄入量应控制在3~4克。在保持低盐摄入的同时还要多喝水,增加尿量,降低药物和代谢废物(比如尿酸)在肾脏的浓度,从而减轻对肾脏的伤害。

青羊区草堂街道开展反邪教宣传



日,成都市青羊区草堂街道菁华社区在辖区开展了一场反邪教宣传教育活动。

活动中,菁华社区工作人员通过大量的真实案例,详细讲解了邪教组织给社会带来的严重危害;通过相关法律法规知识的普及,让大家更加深刻认识到邪教的非法性和违法性,引导居民自觉揭发邪教的违法犯罪活动。此次反邪教宣传活动,进一步提高了辖区居民对邪教的防范意识,促进了反邪教工作的深入开展。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。