

## 6个先兆告诉你身体有血栓



血栓栓塞性疾病根据发生的部位及表现主要分为心脏血栓、静脉血栓、动脉血栓三种类型。如果身体有血栓了,身体的6个部位会“说话”。如果出现下列现象,我们就要注意了。

**讲话不清楚。**出现讲话不清楚、流口水、吃饭掉筷子等症状,可能是一种脑梗病变。多发生在患有高血压、高血脂及糖尿病的中老年人中。

**腿或脚肿胀疼痛。**如果一侧腿或脚突然肿胀;或者剧烈头痛,行走时加剧;或者站立时有局部沉重感,要考虑下肢静脉血栓的可能。

**出现眩晕。**忽然出现瞬间头晕,视物模糊,眼前发黑,通常是脑部供血不足引起视网膜缺血所致。因发生时间短,易被忽略。

**手脚乏力。**忽然间感觉手脚乏力,一



条腿迈不起来,走路时步态不稳或踏空跌倒;一侧上下肢发麻,甚至舌、嘴唇感到麻木。

**久坐后喘不上气。**卧床或久坐后突发呼吸困难,静息后缓解,日常活动或轻微活动后明显加重,要小心是肺栓塞的征兆,及时到医院呼吸科就医。

**胸闷胸痛。**急性心梗约有3~4成的患者会在发病前3~7天内有心慌憋闷、胸痛、乏力等先兆症状。但真正早期来医院就诊的患者不到三成。如果感觉胸闷,千万不能大意。(钟科)

## 消费主张

### 醋的选购



超市货架上,陈醋、米醋、白醋、果醋……琳琅满目,除了果醋大家都知道可以直接喝外,其他那几种醋的区别你知道吗?虽然都叫醋,但它们的用途和功效却各不一样。

**陈醋。**陈醋在我国已有上千年的历史,它因酿成后存放时间比较长而得名。具有少沉淀,贮藏时间长,不易变质等特点。陈醋主要是用高粱酿制而成,酿好后至少要存放一年,因酿造时间长所以香气浓郁,烹饪时加点陈醋能起到开胃的作用。陈醋酸味很重,

做菜时只需放一点点就能感受到它的酸味,老年人以及胃酸多的人应少吃陈醋。陈醋适合用来做需要酸味较重且颜色较深的菜,如酸辣汤、醋烧鱼等,饺子、包子与陈醋搭配可以说是绝配。

**米醋。**米醋是多种醋中营养价值较高的一种,主要由大米、高粱等酿造成,富含氨基酸和维生素。米醋味道相对陈醋来说要清淡一点,带点酸甜味。非常适合用来做一些酸酸甜甜的菜,做糖醋排骨、糖醋鱼、泡菜、炒青菜的时候,放点米醋是再合适不过了。

**白醋。**白醋是烹调的酸味辅料,色泽透亮、酸味醇正。主要原料有水、大米、食用酒精、食用盐等。白醋口味较清淡,非常适合凉拌食物和西餐,做菜的时候加几滴,不会影响食物的色泽,也是一种非常好的调味料。其实在生活中,白醋更多的被我们用来做清洁,白醋搭配小苏打秒变清洁神器。

**果醋。**果醋是近年来非常流行的一种饮品,主要由各种水果酿造成,果醋中富含多种维生素、氨基酸,对身体很有益处。常见的果醋有苹果醋、葡萄醋、山楂醋等。超市里的果醋买回来后可以直接饮用,一般很少用果醋做菜。

#### 如何挑选一瓶好醋

**看标签。**看生产日期和保质期,这个能够直接反映醋的品质;看数值,标签上有一些关于醋的酸度的说明,总酸度 $\geq 3.5g/100ml$ ,含酸量大于5%才算得上是优质醋。

**看形态。**无论买哪种醋,必须是澄清的没有任何杂质,如果醋中含有沉淀或悬浮物,有可能变质了。

**闻香味。**质量好的醋,闻起来有一股微微的醋酸味,但是不刺鼻,陈醋闻起来有厚重的醇香味。不过对于包装好的醋这点不容易判断。(成都食药监)

## 河道为什么是弯曲的?

当我们观察地图上的一条河流,会发现它总是蜿蜒曲折的。为什么会这样呢?有人说,河流在前进的过程中碰到阻碍,会自然的绕过去,就变得弯曲了。但我们观察平原上的河流,会发现,即使没有阻碍,河流在非常平坦的平原地区,依然是九曲十八弯,不愿走直路。那到底是什么力量引领着河流走出一条蜿蜒曲折的路线呢?

左。以北半球的河流为例,在地转偏向力的影响下,河水总是倾向于向右偏,于是河流的右岸总是被冲刷的,而左岸由于没有那么多河水冲向它,流速较慢,所以经常有沙石堆积。久而久之,即使原本是平直的河道也会开始弯曲了。

此外,在原本弯曲处的河道,河水过弯时受到离心力的影响,河水会更多的冲刷凹岸一侧的河岸,而将泥沙由河底卷至凸岸堆积。通俗的说,这就像我们在弯道上跑步总感觉要被甩向外侧跑道一样,河水也在过弯时被甩向外河岸,从而不断的侵蚀凹岸的河岸。我们把这个规律归纳为河流在凹岸侵蚀,凸岸堆积。长此以往,结果就是凹岸越来越凹,凸岸越来越凸,河流也就变得越来越弯曲了。(星华)

请本报刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。



## “全能神”害阿牛家坠入深渊

“自从我妈信了全能神之后,整个人都变了……”阿牛(化名)哽咽地说道。阿牛生活在一个小镇上,她母亲信奉“全能神”已达数十年之久,自从母亲信奉“全能神”之后,整个家都变了。

2012年夏的某一天,阿牛的母亲在院子里乘凉,邻村来了个男人,很主动地跟阿牛母亲拉起了家常,他时不时地说信什么“神”能够保佑全家的话,因为母亲有点迷信思想,就与他聊得很起劲。后来那个男人又陆陆续续去阿牛家好几次,就

这样,阿牛的母亲信奉起了“全能神”。她没事就拿着“全能神”的书看,有时候还在家里组织聚会。以前回家,母亲总要拉阿牛拉拉家常,很关心阿牛的生活,阿牛工作中考取的两个证书都是在母亲的支持下完成的。然而,自从母亲信了“全能神”之后,对阿牛不闻不问,也不爱和家人交流了,对阿牛、妹妹和父亲越来越冷淡。看到母亲的这些变化,家人很是着急,多次苦劝母亲不要再信什么“全能神”了,好好过日子。谁知道,已经深陷“全能神”不能自拔的母亲竟然毫无悔意,不仅没有停下来,反而变本加厉。父亲只能期盼着母亲有朝一日能幡然醒悟。然而,

直到父亲离世都没能看到母亲醒悟过来,这一直是家人心中最大的遗憾。

都说家是人生的驿站,是避风的港湾。可是,母亲自从信奉“全能神”之后,整个家几乎都要散了。以前那个鼓励阿牛上进工作的母亲不在了,以前那个对家人嘘寒问暖的母亲消失了,以前那个把家事料理得井井有条的女主人迷失了……避风的港湾不再为家人遮风挡雨,整日念叨着“末日”,整个家不再重现往日的温馨。

好在,母亲在父亲去世的打击下和阿牛等亲情感召下,终于迷途知返,脱离了害人的邪教。

(中国反邪教网)

## 农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



桃子

盐边县猛粮水果协会  
销售电话:18982321626



肉兔

眉山市东坡区养兔协会  
销售电话:13990324760



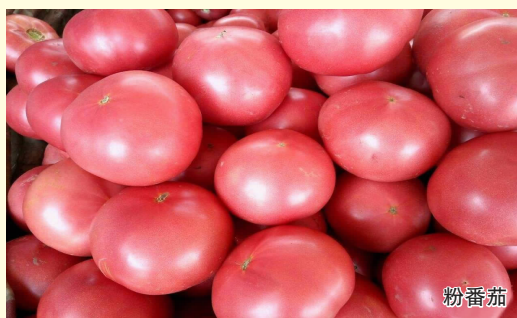
李子

筠连县腾达镇春风村李子协会  
销售电话:13684194209



跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会  
销售电话:18990040326



粉番茄

遂宁丰生农业有机蔬菜种植技术协会  
销售电话:15828881088



大米

宜宾县蕨溪镇农机协会  
销售电话:13990943680



枣子

德阳市罗江区白马关镇大霍山枣子技术协会  
销售电话:13881010570



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会  
销售电话:13990191697



蚕茧

冕宁县石龙镇蚕桑产业协会  
销售电话:13882456066



山羊

营山县双流镇森山种养业技术协会  
销售电话:13219138105



青菜

广元市朝天区平溪蔬菜产业协会  
销售电话:0839-8688062