

生活资讯



为什么国外这么盛行赤足教育呢?究竟光脚走路有什么好处呢?宝宝光脚走路好吗?其实,在干净、舒适、安全的环境里,经常让宝宝光脚行走,还是有不少好处的。

宝宝光脚走路大有益处

增强体质 促进食欲

宝宝的双脚裸露在空气和阳光中,脚部的血液循环就会加快,进而带动全身的新陈代谢速度。代谢加快,宝宝的食欲就会增强,身体的抗病能力、免疫力自然也会随之增强。

帮宝宝养出漂亮脚形

宝宝光脚时,脚受到的束缚是零,脚形可以自然生成,能预防宝宝扁平足和脚内翻、外翻等。另外,宝宝不需要配合鞋子的时候,脚踝能够自由活动,有助于增强脚踝的灵活性和韧性。

相当于足部按摩

宝宝光脚走路等同于足底按摩。光着脚走路,如同对脚趾和脚掌心等部位的穴位进行按摩,能健脾益肾,镇静安神,对小儿遗尿、消化不良,小儿便秘等都有有一定的疗效。

增强宝宝的感官刺激

脚上分布着丰富的末梢神经,宝宝在光脚走路的时候,神经受到刺激,感官锻炼得到增强,对宝宝大脑活力、记忆力、感觉灵敏性、身体灵活性都有好处。

宝宝光脚的时候,妈妈要检查地面是否有钉子、玻璃渣子、碎石头等锐器,以免扎伤或割伤宝宝。另外,如果地面太冷,会对宝宝造成一定的伤害,甚至受凉拉肚子,所以不要长时间让宝宝光脚走路。夏天在室外光脚行走要防止足部灼伤,最好让宝宝在室内进行光脚走路。(王甘)

5大高危人群 须防慢性胃炎

□本报记者 唐诗



出现什么症状 要立即就医?

如果治疗得当,急性胃炎很少出现并发症。但是,如果严重或未经治疗的慢性胃炎,则可能会出现严重的健康问题。

糜烂性胃炎可引起消化性溃疡。一旦溃疡形成,它们可以逐渐降解周围组织,扩大溃疡面。严重溃疡最终可能会导致内出血,如果不及时治疗可能会危及生命。缺铁性贫血、内部出血引起的贫血、维生素B12缺乏、胃部异常增生,如息肉和肿瘤都是慢性胃炎可能引起的并发症。

那么,什么时候去看医生呢?患有胃炎的人如果出现原有症状加重、持续时间超过一个星期,易导致肠胃不适。

如何调整饮食习惯与生活方式?

不论胃炎的原因或者严重程度如何,调整饮食和生活方式都有助于治疗或预防胃炎的发生。患了慢性胃炎,生活方式和饮食要做注意什么呢?

饮食中含有丰富的水果和蔬菜,可预防或治疗胃炎。吃富含抗氧化剂,纤维和益生菌的健康均衡饮食也有帮助。

患有慢性胃炎的人也可吃具有抗菌性质的食物,例如大蒜、小茴香、生姜、姜黄、胡椒、咖喱。

温馨提示

慢性胃炎可导致疼痛和不适,如果不及时治疗会导致严重并发症。如果患有慢性胃炎,应定期就诊检查。

慢性胃炎的治疗会包括治疗潜在的并发症,服用药物来中和或减少胃酸,以及改变生活方式和饮食习惯。

幽门螺杆菌感染是胃炎最常见致病原因

由幽门螺杆菌引起的轻度胃炎患者可能不会有任何症状。但是,大多数慢性胃炎患者会出现以下多种症状,包括:消化不良、胃里有灼烧或啃咬的感觉、吃了少量食物后感觉饱胀、恶心和呕吐、嗝气、体重降低、腹胀、食欲不振、上腹部疼痛或不适、出血(通常只发生在“糜烂性”胃炎)。

患上慢性胃炎有许多不同的病因,大多数情况与哪些因素有关呢?幽门螺杆菌感染是胃炎最常见的致病原因,幽门螺杆菌可以通过食物、水和体液传播,许多人在童年时期就被感染,但不是所有人都表现出症状。虽然幽门螺杆菌感染可引起急性和慢性胃炎,但通常不会导致糜烂性胃炎。

五大高危人群容易得慢性胃炎

饮食无度者

暴饮暴食、不吃早餐、嗜好辛辣生冷等食物,消化道黏膜就会受伤。

长期加班者

很多白领都有胃病,其原因就是长期加班熬夜、一日三餐不定时,导致胃部负荷加大而引发疾病。

长期奔波者

经常出差、旅行的人,身体器官负荷大,作息和饮食规律紊

乱,易导致肠胃不适。胃壁损伤也可导致慢性炎症,过度或长期使用非甾体类抗炎药(NSAIDs),如布洛芬和萘普生、过度饮酒、慢性压力、创伤、暴露于辐射、小肠反复发生胆汁返流、使用可卡因、自身免疫性疾病等原因会造成胃壁损伤。慢性胃炎不太常见的原因包括:克罗恩病、肠易激综合征、结节病、食物过敏、其他类型的真菌、细菌或病毒感染。

高盐或含防腐剂饮食、高脂肪和高油脂饮食,特别是饱和脂肪酸和反式脂肪酸是慢性胃炎可能的危险因素。抽烟、长期饮酒、免疫力降低、使用可卡因、长期使用非甾体类抗炎药和其他非甾体药物、长期使用药物治疗酸反流和消化不良也均是。

中老年人

随着年龄增大,人的消化功能器官渐渐衰退,胃肠蠕动和消化液分泌不足,导致胃内饱胀等不适。

不爱运动者

长期缺乏运动,胃肠蠕动、消化液分泌相应减少,就会出现食欲不振、消化不良、胃部饱胀等症。在“开车族”中,有此体会的人不在少数。



为强化商标知识产权保护,促进商标行政管理与司法保护的协调一致、信息共享,推动辖区深入实施商标品牌战略,2018年7月31日,丰台工商分局稽查大队、商标科、法制科在分局稽查大队大队长冯书礼的带领下与丰台区人民法院联合开展了“优化营商环境,助力品牌保护”的主题活动。全国人大代表、北京市人大代表、丰台区人大代表参加了此次活动。

全体人员首先观摩了区人民法院知识产权庭关于侵害商标专用权纠纷的庭审。法庭上,当事人双方在庭长的主持下就“是否

丰台工商与丰台区人民法院联合开展“优化营商环境,助力品牌保护”主题活动

构成商标侵权”“是否属于合法取得免于赔偿的情形”“赔偿数额是否恰当”三个争议焦点问题进行了质证、辩论。

观摩活动结束后,组织开展了座谈交流会。会上,分局稽查大队大队长冯书礼围绕“两把利剑、三个建设”介绍了丰台工商商标知识产权保护、优化营商环境所取得的成绩和一些经验做法;区人民法院知识产权庭副庭

长张炎介绍了商标侵权案件民事审判概况;区人民法院民二庭庭长、民七庭庭长分别介绍了商事案件、金融案件民事审判概况。参会的全国人大代表、北京市人大代表及丰台区人大代表分别就法院和工商商标工作提出了意见和建议,要求法院及工商机关强化商标普法工作,积极开展以案释法,加大侵权假冒违法行为曝光力度。(郭蕊 杨红亮)



北京化学工业集团公司老干部活动站依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年8月14日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。北京化学工业集团公司 老干部活动站 2018年8月14日

项连静,女,身份证号1101051969** **1841,你2018年4月30日、5月14日、5月22日、5月30日、5月31日、6月1日、7月20日至7月24日、7月27日至今未履行任何请假手续也未到岗上班,已经逾期12天,单位通过登报、挂号信等方式均未联系到你本人。根据《劳动合同法》和企业相关规定,企业将于2018年8月31日与你解除劳动关系,现通知自登报5日内回原单位办理离职手续。逾期不办,后果自负。公交集团第一客运分公司