

## 有一种痛,叫口腔溃疡 补维C不顶用,这些办法才靠谱!

口腔溃疡,俗称“口疮”。得过口腔溃疡的人深有体会,一旦溃疡扎到嘴里了,无论是舌尖不小心碰到它,产生火辣辣的痛,连喝水、呼吸都痛。

口腔溃疡的成因,不是因为缺乏维生素。专家表示,上火可以诱发口腔溃疡,但口腔溃疡不一定就是上火。就算饮食清淡,经常吃蔬菜水果的人,也照样会得口腔溃疡。

刷牙随随便便,食物残渣堆积,口腔卫生差,更年期女性内分泌失调,精神压力大过度疲劳,饮食辛辣油腻过烫,还有刷牙或假牙佩戴不合适都可能戳伤口腔黏膜,形成口腔溃疡。

口腔溃疡虽不能彻底治愈,但80%的口腔溃疡,7-14天内都可以自愈。如果口腔溃疡痛得实在厉害,可以考虑以下方法:

1. **蒙脱石散**:不仅能修复肠道黏膜,对口腔黏膜同样有作用。它可以隔绝溃疡面,减少外界刺激对溃疡的影响,有利于减轻疼痛,促进溃疡愈合。

2. **医用硝酸银10%溶液、甲酚甲酚溶液**:可以烧灼伤口,使溃疡面上蛋白质沉淀而形成薄膜保护溃疡面,减轻疼痛,加快愈合。

3. **含有效成分的漱口水**:一些漱口水里薄荷醇、桉树脑有清凉、镇痛的作用,而麝香草酚可以产生极轻度的局麻作用,此外,一些漱口水中含有的水杨酸甲酯等杀菌成分有一定的消炎镇痛作用,也会对口腔溃疡愈合起到一定的效果。

(节选自《上观新闻》)

## 中医护眼办法多

眼睛十分重要,中医有很多办法施以保护。

运睛。早晨醒后,先闭目,眼球从右向左,从左向右,各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左右,左上角,右上角,左下角,右下角,反复四五次;晚上睡觉前,先睁目运睛,后闭目运睛各10次左右。

远眺。清晨、休息或夜间,选择性望远山、树木、草原、蓝天、白云等。还可进行眨眼、凝视、瞪目、顾盼等。

眨目。双手掌心摩擦至热,睁目时,两手掌分别按在双目上,使其热气熏炙两目珠,稍冷再摩再熨;反复3—5遍,每天可做数次,有温通阳气,明目提神作用。

捏睛。闭气后用手握按两目之四角,直至微感闷气时可换气结束,连续做3—5遍,每日可做多次。

点按穴位。用食指指肚或大拇指背第一关节的曲骨,点按丝竹空、鱼腰、或攒竹、四白、太阳穴等,手法由轻到重,以有明显的酸胀感为准,然后轻轻揉擦几次。此法有健目明目,治疗目疾的作用。

(节选自《浙江老年报》)

# 古人冰上运动 打滑挞似高山滑雪 冰蹴球已300年



▲《冰嬉图》局部(清 乾隆 张为邦、姚文瀚,现藏故宫博物院)

北京冬奥会将至,拥有300年历史传承的老北京“冰蹴球”重出江湖,吸引众人跃跃欲试。然而,我国冰雪运动远远不止一个“冰蹴球”……

## 以前的溜冰鞋长什么样?

冬季最寻常的冰上运动就要数滑冰。清代的北京什刹海、积水潭等处,每逢冬季都有许多人前往滑冰。

既然要滑冰,则要用到溜冰鞋,但古代没有如今的这些“专业设备”,那古人怎么办呢?

据悉,最早的冰鞋从冰刀演化而来,为了便于在冰上行走,人们把牲畜的胫骨紧缚于脚下。此

后,人们对冰刀不断改进,木板的底部固定上铁条或铁片,再将木板扎紧在鞋上,称为冰鞋。

清朝时已有“溜冰”称号。清代的潘荣陛《帝京岁时纪胜》中曾记载,“冰上滑擦者所著之履皆有铁齿,流行冰上,如星驰电掣,争先夺标取胜,名曰溜冰。”溜冰要穿的有铁齿的溜冰鞋,有时候还会进行溜冰比赛,从河一头

滑到另一头,以最先到达为胜。

清朝另外一种冰上运动名曰“打滑挞”,类似于现代的高山滑雪。人们选择一个陡坡,用水浇成冰山。滑雪勇士们从最高处滑下,以到地不摔倒为胜。这项运动要使用带毛猪皮的冰鞋,因为打滑挞从高处滑落,需要非常光滑的冰,同时冰鞋也要非常滑,以尽可能减少与冰的摩擦。

## 足球、篮球和滑冰可以三合一?

冰上蹴鞠运动即滑冰与蹴鞠结合。《帝京岁时纪胜》中曾写道:“金海冰上作蹴鞠之事,每队数十人,各有统领,分位而立,以革为球,掷于空中,俟其将坠,群起而争之,以得者为胜。”

古人冰上抢球穿的是特制冰鞋。参赛者分为左右队,一队穿红衣,一队穿黄衣,排队站好。侍卫将球踢向两队中间后,众人争抢,抢到球者再把球抛给队友。这项运动把足球、篮球和滑冰三项运动

## “伸不开手”的九格格使其发扬光大

与冰上蹴鞠名字类似而玩法完全不同的就是冰蹴球。它本是清乾隆年间的宫廷游戏,叫做“踢盖火”,“盖火”是古代盖在炉口压火的铁器,圆形,中间凸,顶端有孔。

“小孩小孩跟我玩儿,踢球打毽儿溜二闸儿。”这句老北京童谣里说的“踢球”,指的是老北京特有的运动——踢石球。数九寒冬,该项运动便“转战”冰面,踢法相同,于是被叫做“冰蹴球”。

皇家每年要进行冰嬉表演,老百姓则在什刹海冰上踢冰核儿取乐。孩子们穿的布底棉鞋站在冰上不易打滑,把蹴球时散落在冰上的冰块当球踢,规则与踢石球一样,用脚踢球,以球击球得分。

“冰蹴球”在什刹海地区已经有300多年历史,清康熙年间一位

名叫李声振的诗人在《百戏竹枝词》注释中说:“踢鞠,俗名踢球,置二铁丸,更相踏墩,以能互击为胜,无赖戏也。”

那么是谁将这项体育运动推广开来的呢?据说这与一位格格有关。乾隆有位九格格。她一生下来右手呈半握拳状,一直伸不开,被称为“佛手公主”。她看到姐妹兴高采烈地玩嘎拉哈(耍羊拐),自己却因“佛手”无法参与,故而闷闷不乐。乾隆为此命大臣海望想办法让九格格开心起来。

海望察访民间发现,“踢石球”用脚不用手,适合九格格玩耍。得到乾隆恩准,宫内太监就陪着九格格开始玩踢球。随后,九格格嫁给家住什刹海畔的权臣兆惠儿子格兰泰,踢石球的

结合,抢球既可以用手掷也可以用脚踢。因需控制球,穿的冰鞋必须灵活,所以鞋上安装了铁齿。

冰上蹴鞠在民间也有所流行,但因冰上足球制度还不完善,所以发展并不广泛。

游戏自然跟来了什刹海。

清朝末年,醇亲王府还保留着这一娱乐活动,王府太监平日在平地上踢石球,冬季就在冰面上踢冰核儿。后来,经溥仪(末代皇帝溥仪之四弟)参与,“踢石球”活动被北京民族传统体育协会挖掘整理,定名为“蹴球”,成为全国民族运动会的正式比赛项目。

随着时间推移,冰蹴球退出历史舞台,但冬季儿童“踢冰核儿”又开始成为民国时期的热门游戏。不过,踢冰核儿的活动也在什刹海消失了60年。目前,这一传承300年的体育运动正逐渐回到世人的视线,成为北京市民冬季一大娱乐对象,古老的体育竞技重新焕发了生机。

(摘自自《法制晚报》)

# 八旬老人户口迁出后 750元高龄补贴“没有了”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谢嘉)社区是城市基层治理的“最后一公里”,是不少老百姓心里的“靠山”。近日,85岁的孙焕驰因为高龄补贴的事,至少在石峰区杨古老社区和荷塘区天鹅湖社区之间跑腿。

孙焕驰的户口原来在杨古老社区,考虑到已在荷塘区购房,2019年9月便把户口迁到了天鹅湖社区。这两年,她一直在领每月50元的高龄补贴。

“11月中旬,杨古老社区工作人员突然来电话说,因我的户口迁出,要把2019年9月至今年上半年的高龄补贴,共计1050元退还社区。”孙焕驰说,社区表示会开“转移证明”,高龄补贴可去荷塘区办理,于是她就把钱全额退给杨古老社区。

让孙焕驰没想到的是,当她

把“转移证明”给天鹅湖社区时,天鹅湖社区表示,因为没有交办手续,其补贴只能从今年1月开始补发。那么,其余的750元怎么办?

昨日,孙焕驰说,在户口转出的两年多时间里,她都没有接到杨古老社区有关电话,高龄补贴也一直正常发放,她自然认为没有问题。“我是相信社区才把钱退回去,结果杨古老社区就回答一句‘没有了’。”这钱是没多少,孙焕驰担心,两个社区之间是否有尚未交接的其他事,再遇到了是否还要来回跑。

为了帮孙焕驰问清楚到底怎么回事,也给类似情况的老人提个醒,记者联系了杨古老社区。一位马姓工作人员表示,高龄补贴发放实行属地管理,跟着户口走,所以按照政策,孙焕驰

在石峰区的高龄补贴在2019年9月终止。孙焕驰户口迁出情况,社区确实是今年才得知。目前,社区已向上级汇报相关情况,争取解决问题。

高龄补贴发放执行属地管理,申请人要到户籍所在村(社区)提出申请,并填写申报表。天鹅湖社区相关工作人员表示,以前没有收到过杨古老社区转来的高龄补贴信息,孙焕驰也没有来社区申请,所以无法发放今年之前的补贴。

孙焕驰说,杨古老社区说她没有报户口迁出,天鹅湖社区说她没有打申请,但唯独没有人给她提醒。如果有工作人员多留心一下,说一句话,及时告诉她该怎么走程序,都不会发生这样的麻烦事。

## 《不文明养狗咋就屡禁不绝?》后续 涉事犬只已被警方扣留

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/姚时美)对不文明养狗现象,公安机关坚决说“不”。天元区金彩明天小区住户李先生反映小区有业主遛狗不牵绳、自己被狗咬伤一事(详见本报12月3日A08、09版)有了新进展。天元公安分局栗雨派出所民警上门,将涉事犬只扣留。

得知李先生被余某养的犬只咬伤后,该犬仍在小区内放养,构成安全隐患,栗雨派出所民警来到余某家,向余某宣讲了养犬相关法律法规,告诫其文明养犬。对于民警的普法教育,余某

表示接受和理解。随后,民警依法将该犬只扣留。

记者从市公安局综合管理支队获悉,自《株洲市城市养犬管理条例》实施以来,公安机关联合农业农村、城管、住建等部门齐抓共管城市养犬管理工作。在沿江路、广场、小区内组织多次执法整治行动;大力推行“服务先行,变管为服”的模式,在各小区组织开展300多场“文明养犬宣传暨办证进社区”便民服务活动。

《条例》实施以来,截至11月30日,全市已办理犬证

11723只,超过历年的犬证办理数量。市公安局共对300余例不文明养犬行为进行处罚,扣留、收留流浪犬只490余只,不文明养犬现象逐步减少。

市公安局综合管理支队提醒广大市民,养犬必办证、遛狗必牵绳,既是法律要求,也是个人文明素质的一种体现。养犬不扰邻,更不能对他人造成伤害,这也是对养犬者个人社会行为的基本要求。养犬者是社会的一分子,希望大家自觉自律,严守法律法规,遵守社会公德,积极参与文明社会创建。

## 露营地撒个欢 别让文明“落下”



带娃回归自然、结伴扎营野外……周末,湘江边、万丰湖畔等地成为不少市民休闲的好去处。

12月5日,天元区湘江边多处可见市民搭建的帐篷;万丰湖畔,有市民搭起烧烤架。有市民发现,户外露营过程中存在不文明现象:乱丢垃圾、焚烧草地、随地小便……希望市民露营休闲注意生态保护、安全用火;撤离时,不留火种,带走垃圾。

(株洲晚报融媒体中心/刘平 摄影报道)



## 房屋被炸开裂 烟花厂只赔500元? 村民:将通过法律途径解决

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/马文章)“那场景真是触目惊心,老人被吓得都不敢在家住了……”说起今年上半年的那场爆炸事故,易先生仍心有余悸。而悬而未决的赔偿问题也让他颇为气愤。

易先生家附近有个烟花厂,名叫醴陵市东富出口烟花厂。今年5月,该厂一条生产线突发安全事故,巨大的爆炸冲击波造成易先生家的门窗受损严重,房屋墙面出现了10多处裂缝。

“当时在家休息的老母亲被吓得瘫坐在床边,一度精神恍惚。”易先生说,烟花厂针对房屋开裂的情况,仅拿出500元让其修缮,这让他十分不解。

事发后,当地安监部门迅速成立调查小组开展调查。一位温姓负责人表示,爆炸原因系机械事故,受此次爆炸影响的居民大约有1000户,镇乡两级工作人员与烟花厂代表都对每家每户进行了审核登记,协调赔偿问题。

“5月23日出的事故,相关赔付流程7月初已经完成,如今他又提出异议,我们不能接受。”醴陵市东富出口烟花厂陈经理表示,当时就易先生家的门窗受损情况,已经赔付了3500元,至于房屋开裂问题,他并没有报备登记,公司出于人道关怀,也拿出500元赔偿金。

目前,易先生已委托第三方鉴定机构对房屋受损进行鉴定,表示将通过法律途径来解决。

## 被猴咬伤的同学 再获社会各界帮助

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王晖)本报4月24日报道了市民黄女士(化名)和她儿子陈同学被猴子咬伤无钱打疫苗的新闻。其后,陈同学被诊断出脑内囊肿,社会各界包括立人学校募集善款帮助这对母子。12月1日,立人学校又组织了义卖活动,再度对包括陈同学在内的3名困难学生伸出援手。

据悉,本报首次报道陈同学的难题后,市人大信访办等单位对这对母子给予帮助。来自市人大的肖旺秋前往禄口镇杨梅村,协助黄女士办理了低保。而陈同学所在的芦淞区立人学校也为他举办了一次募捐,筹得善款5万多元,帮她母子渡过了难关,重拾生活的信心,也为陈同学的脑部手术筹集了资金。

12月1日,立人学校再度组织义卖,筹得资金6400多元。该善款将被用于资助包括陈同学在内的三名困难学生,直到他们小学毕业。