

·故乡水韵·

紫峪库水漾清波



11万m³。流域面积38.6km²,流域长度9公里。

人们用目光抚摸库边一片又一片绿色,抚摸那粼粼的水光。感受到山与水、树与草、蓝天与白云的壮阔和柔美。远处,库水宽阔而深远,它闪烁的粼粼水光伸展到遥远的天外。秋阳炫目,远山含黛。一抹抹树影镶嵌在隐隐的库岸上。

紫家峪水库兴建于十年动乱的文革中,当别处都在乌烟瘴气地大搞打砸抢时,而绛县人民却在如火如荼地进行着水利建设,而且一鼓作气,马到功成,这不能不说是故绛这块干渴土地上的一件奇迹。紫家峪库水永远有绛县人一半的汗水。人们不仅欣赏着这

妩媚的库水,更对这自然与劳动的圣迹表示敬畏。都愿意让这碧绿的库水,永久的保留在记忆之中,让它深邃壮阔的库面保留一份隐隐的神秘,然后,慢慢享受它的诱惑之美。

涑水从紫家峪深处奔流而下,从中条山西北麓的绛县穿过,就好像在少女的颈项挂了一条项链,绛县就显得格外美好动人。而今在这涑水源头,又高峡出平湖,有了水之汪洋——紫家峪水库。这更像在项链上又挂了一把金锁。它金光闪闪,披霞流翠,更使绛县增添了几分妩媚。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县



进入紫家峪涑河支流的二道庙处,一座碧波荡漾的水库出现在面前。这就是绛县紫家峪水库。

紫家峪水库于1966年11月动工兴建,1970年5月蓄水受益,1972年10月竣工,同年对工程进行了复核设计,并进行了大坝坝肩的加固处理。1976年11月至1979年10月在二期加固工程中,将大坝加高3.1米,安装溢洪道闸门7座,同时对左坝头进行了防渗护砌。该水库坝高36.9米,坝顶宽3.0米,坝顶长144米,坝底厚12.1米。总库容172万m³,有效库容102万m³,防洪库容50万m³,死库容5万m³,目前淤积库容

感染甲流发病急 这些知识点必知

甲流是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。

相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

具体症状有哪些?

甲流传染性强,冬春季为流行高峰期,发病急,症状比普通感冒重,持续时间长,发热和全身症状明显。

发热,部分可出现高热,体温达到39~40℃。

伴有畏寒、寒战、头痛、肌痛、关节酸痛、乏力、食欲减退等症状。

常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、呕吐、腹泻等症状。

得了甲流怎么办?

出现呼吸道症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课。

密切观察病情变化,如病情出现进行性加重,应及时就医。

尽量避免近距离接触家庭成员,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻,减少疾病传播。

如何预防甲流?

1.做好个人防护 保护环境卫生 日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯。

在流感流行季,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员。

居所定期清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

尤其是老年人非必要不去通风不良的公共场所,外出时养成戴口罩的习惯。

2.注意日常营养 坚持健康生活

饮食规律,营养到位。

充足睡眠,劳逸结合。

坚持锻炼,增强体质。

心态平和,乐观积极。

3.尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一。在流感流行季节之前对人群进行流感疫苗预防接种,可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。

普通人如何判断心血管是否健康?

普通人判断心血管是否健康,从这8方面入手:

- 1.经常心慌、胸闷、休息后好转。
- 2.劳累或生气时心前区疼痛。
- 3.饱餐后出现胸闷、憋气。
- 4.走路跑偏、头晕、一过性晕厥。
- 5.睡觉时憋醒,坐起缓解。
- 6.走长路后下肢肌肉痛,休息后好转。
- 7.有一或四高伴动脉粥样硬化斑块。
- 8.吸烟、肥胖、心脑血管病家族史。

做好5点 远离心血管疾病

1、科学膳食,适量吃一些保护心血管的食物。

在科学膳食的基础上,可以适当吃一些保护心血管食物,如大蒜、辣椒、蔓越莓、葡萄、菊花、胡萝卜、西兰花、菠菜、洋葱、茄子等。

成年人一天的饮食中杂粮的进食量要占到三分之一。谷物、杂豆富含高纤维和维生素,矿物质和抗氧化剂。研究发现,水

溶性膳食纤维具有排泄钠的作用,经常食用能预防高血压。

2.坚持有氧运动,每天做好2个“半小时”。

运动有助于改善血管健康。2018年发表的《运动对动脉粥样硬化斑块逆转机制的研究进展》一文中提到,已有实验证明,运动有助阻止斑块生长,并且诱导冠状动脉管壁狭窄程度得到逆转。

要坚持运动,但是心血管患者不建议做剧烈的有氧运动。

河南郑州市中心医院心血管内科主任医师张琳建议,坚持每天运动2个“半小时”来保持年轻的心脏。

早上运动半小时:走走路,打打太极拳,跑跑步,或者别的运动。要因人而异,运动适量。

晚上步行半小时:通过散步,可促进血液循环,晚上睡得香,有利于保护心脏,减少心肌梗死、高血压的发病率。

3.控制体重和腰围很重要。

远离心血管疾病,需要特别强调的是减肥,因为“三高”基本都是与肥胖有关,所以控制好体重就能够控制好“三高”对人体的危害。

要重视腰围管理,避免腹型肥胖。建议成年男性腰围控制在85厘米以内,女性控制在80厘米以内为宜。

4.保持心理健康。

压力对我们身体尤其是心脑血管疾病会产生负面影响。对于压力较大的职场人士,长期的压抑容易造成心理疾病,会同时患有心脏疾病、心理疾病双心疾病。对于这类人群一定要注意不要压抑自己的情绪,时刻保持积极向上的生活态度,如果状态长期不好,建议尽快找医院心理医生进行干预,治疗越早越好。

5.限酒戒烟。

吸烟会导致血管壁损害,给了胆固醇沉积的温床,加速斑块的产生。戒烟时间越长,心血管健康获益越大。

河北石家庄市中医医院心病科主任医师王强表示,曾有患者血压控制好了,血脂、血糖正常,颈动脉也没有看到动脉硬化斑块,却还会发生冠心病、心绞痛。仔细追问病史,该患者嗜烟7年,平均每日吸烟2~3盒。

香烟烟雾中的尼古丁、一氧化碳、一些氧化物物质会导致交感兴奋、心率血压升高,诱发心律失常、心力衰竭。

此外,过量饮酒也会导致高血压、心力衰竭等。



科普之窗

主办:绛县科学技术协会

·健康你我他·

绛县疾控中心宣