



3月19日，
云南丘北县双
龙营镇平龙村
佳佳幼儿园学
生疑似发生食
物中毒，32名
儿童出现疑似
食物中毒状况，已
有两名幼儿抢救无
效死亡，其余5名情
况较严重者正在全
力救治。该幼儿园其
他儿童已全部送往县
医院观察治疗，中毒原
因正在调查中。
(搜狐健康)

一位85岁老人的长寿“偏方”

勤锻炼 常喝粥 吃粗粮

□记者 黄珊



现年85岁的王清逢老人，从外表上，一点也看不出有耄耋之年的影子，因为其身体硬朗，不弯腰驼背，面色红润，精气神足。说起养生之道，王清逢老人表示，他从小就爱锻炼，养好身体底子。

喜欢锻炼

曾经历过抗美援朝的他，从小就十分热爱锻炼，因此为良好的身体素质打好了底子。

“小的时候就喜欢和朋友赛跑，看谁跑得快，跑的远。”王清逢老人说道，当时并没有想到以跑步来锻炼身体，或者是养生，只

是纯粹的好玩，没想到还起到了强身健体的作用。

除了爱跑步外，王清逢老人在年轻时也常常帮助家中干农活。“因为农活很累，所以也可以锻炼身体。”王清逢表示，现在年轻人生活条件优越，不需要做事情，得不到锻炼，自然就不如我们身体素质好。但是，现在的孩子如果想拥有一个强健的体魄，不妨多帮助家人做做家务，也能起到锻炼的作用。

喜欢喝粥

从饮食习惯来看，王清逢老人并没有什么特别。和其他老人一样，因为消化功能逐

渐减弱，稀饭就成了他平时的“最爱”。

“一日三餐喝大米粥，早晚喝稀粥，中午喝稍稠粥，每顿定量为一碗，已形成习惯。”王清逢老人表示：“喝粥不仅让我浑身舒坦，易于消化，而且也对身体有益。”

有人说，粥为世间第一滋补食物，因为其粥易消化、吸收，能和胃、补脾、清肺而成为很多人的养生佳品。

喜欢粗粮

王清逢老人称，除了喝粥，对于粗粮，他也是情有独钟。“特别喜欢吃小米，很多人都是用小米来滋补身体。”王清逢老人介绍，曾经有一个年纪相仿的朋友，体弱多病，后来常用小米滋补身体，让身体状况改善不少，此后，我也学会了用小米来养生。

除了小米之外，五谷杂粮中的玉米也是王清逢老人喜欢的食物之一，特别是有嚼劲的老玉米。“老玉米不仅口感有嚼劲，而且很饱肚子。”王清逢说道。

据了解，老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E，所以不容易发生高血压和动脉硬化。相信王清逢老人的好身体也与他爱吃的食物分不开关系。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：18607247707)

春季关节突然疼痛
小心是痛风上身

□记者 黄珊

春季到来，关节突然出现莫名疼痛。这时，就要谨慎对待了，也许是痛风缠上了身。咸宁市第一人民医院疼痛康复科主任黄章洪表示，痛风多在春秋季节多发，此时正是其多发季节。

痛风的病症表现

“痛风是嘌呤代谢紊乱及尿酸排泄减少所引起的一组疾病。”黄章洪表示，其临床特点为高尿酸血症、反复发作的急性关节炎、痛风石沉积、痛风结节肿性慢性关节炎及高尿酸血症肾病等。

一般来说，发病前多无发征兆，仅有少数有疲乏、周身不适及关节局部不适。

近日，市民吴先生晚上在睡梦中，突然感觉脚部刀割样剧痛，疼痛到就连盖着被子也无法忍受。黄章洪表示，吴先生这样的症状属于典型痛风，发病急，多以脚大拇指的跖趾关节红肿热痛见，边界清楚，有明显触痛。

关节剧痛或是痛风

中年以上的男性肥胖者，有突然反复发作的单个跖趾、跗趾、踝等关节红肿剧痛，应该考虑到痛风性关节炎。

同时，并高尿酸血症及秋水仙碱治疗有显效者可诊断为痛风。或者滑囊液及滑膜活检发现尿酸盐结晶者即可确诊。

黄章洪表示，由于原发性痛风缺乏病因治疗，目前尚不能根治。临床治疗是要达到两个目的：一是及时控制痛风性关节炎的急性发作。二是要坚持治疗高尿酸血症，以预防尿酸盐沉积、破坏及肾脏损害。

避免进食嘌呤食品

“痛风患者应避免进食动物内脏、蚝、虾、蟹等富含嘌呤的食物。”黄章洪表示，可进食鱼虾类、肉类、豌豆、菠菜等含中等量以下嘌呤的食物。水果、蔬菜、牛奶等含嘌呤很少则不必顾忌。另外还要禁酒，特别是啤酒，以防急性发作。为促进尿酸排泄宜多饮水，使尿量每天在2000ml以上。

对于肥胖者，要减少热量摄入降低体重，应少吃糖果。患者不宜过度劳累、精神紧张、受湿冷，要穿舒适的鞋，勿使关节损伤等。

医讯

3月22日(星期六)同济医院整形美容科叶子荣教授来市中心医院同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术，欢迎前来咨询、手术。

联系电话：8896118 地址：市中心医院门诊大厅一楼东侧

叶子荣 资深整形美容外科专家。手术解剖清晰，手法细腻，既遵循传统又刻意创新，在业内备受推崇，在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术，面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标志。

春分节气养生

刺激头部经穴 注意精神调养

□记者 黄珊

春分节气一到，雨水明显增多，这个时候人们养生要注意保持平静、平衡的状态，这些是养生保健的根本。那么，春分节气养生方法有哪些呢？记者进行了了解。

不能忽略春捂

不少市民懂得春捂秋冻，但春分后，是否春捂就得看天气了。

春分过后，天气日渐暖和，但日夜温差较大，而且仍不时会有寒流侵袭，天气变化较大，雨水较多，甚至阴雨连绵。

“春分时要注意添减衣物。”咸安区中医院名医堂主任沈明荃表示，穿衣可以下厚上薄，注意下肢及脚部保暖，最好能够微微汗出，以散去冬天潜伏的寒邪。

尤其是老人及小孩，抵抗力差，容易患

感冒或风疹等传染病，更应注意适时添减衣被，可以多晒太阳，以祛散寒邪。

刺激头部经穴

“由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。”沈明荃称，春分时节阴阳平衡协调，人们在保健养生时也要顺应节气的特点，注意保持体内阴阳“平和”的状态，此时，多梳头，刺激头部经穴对于保持平衡并同时消除疲劳很有帮助。

据了解，梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦，头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应，通过大脑皮层，使头部神经得到舒展和松弛，有利于中枢神经的调节，能加速血液循环，改善和增强头皮及脑细胞的血

氧供应，消除大脑疲劳，增强脑功能，使人思维敏捷，记忆力增强，从而延缓大脑衰老。

因此，适当梳梳头，刺激头部经穴，能让体内阳气升发舒畅，令气血流通，使人神清气爽。

注意精神调养

在精神调养方面，人们要做到心平气和，保持轻松愉快、乐观的情绪，从而安养神气，切忌大喜大悲、情绪波动剧烈而不利于肝气疏泄，与春分时节的“阴阳平衡”特点相应。

春分时节，春光明媚，是郊游踏青的好时节，可在风和日丽的时候与好友结伴郊游，增广见闻，以利于肝气的疏泄。

灵活运用双胆码玩3D

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

福彩3D第14072期专家推荐：

胆 钱：638 独 胆：3

包 星：3*

组六复式：

4572638 // 457638 // 45638(以上均含组三)

组选大底23注：

248 235 258 266 267 338 234 334 347 348 356 366 388 455 478 488 456 556 267 677 668 678 679

精 选 6 注：266 267 388 455 478 488

单挑一注：266

(以上推荐，仅供参考)

用胆码投注法玩3D，比复式投注法要经济，因为胆拖投注法是复式投注法的优化，它对复式投注中一些不大可能开出的奖号进行淘汰。不过只选1个胆码，则中奖率较低，如果同时选两个胆码，选中率可达38.4%，平均2.6期可选中1次胆码。所以我们可尝试同时选两个胆码玩3D的“组选6”。

一般情况下，双胆码投注共组合成64注，需要128元，这样即使中奖，投入和产出也

不合理，所以我们可采取排除“相克”拖码的方法，所谓相克的拖码，就是与我们选中的胆码很少一起出现的号码。

假设选近期的两个热码“0”与“3”作胆码，可分别得到三个投注组合：

投注组合一：选“0”作胆码，并排除相克的3个拖码“1、3、4”。这样就有6个拖码“2、5、6、7、8、9”，用胆拖法可组合成15注：025、026、……079、089，投注额需30元。
投注组合二：选“3”作胆

码，排除相克的3个拖码“0、2、9”，同样也可得15注号码。

投注组合三：两枚胆码同时出现，可得3注投注号码。

据统计，投注组合一的中奖概率在18%上下，投注组合二中“组选6”的概率为14%，方案三中奖概率为6%。一般

情况下彩民可以从以上三个方案中选择一个或两个方案投注，感觉好的时候或者有较强经济能力的彩民，可同时投

三个方案，共投注66元，投注50期往往可中奖十期，平均两三期可中奖1次。

福彩“双色球”第030期
12 18 19 23 24 30 [10]
湖北一等奖3注,7352776元/注

福彩“22选5”第071期
01 02 05 14 17
湖北一等奖2注,11728元/注

福彩“3D”第071期
5 3 7
湖北中奖 2087注

热烈祝贺通山县42230067号站喜中双色球一等奖两注，奖金1125万元！