

将维生素B2研为细粉状,用适量香油调匀,做成稀糊状,涂于溃疡表面,每日4~6次。维生素B2不苦、不涩、味香、无刺激性,能止痛,连用2~3天,口腔溃疡可获愈。

秋季掉头发大多是季节性脱发

调理饮食、改变习惯即可

□记者 黄珊



特殊治疗,及时调整生活习惯、规律作息即可缓解。

秋季易出现季节性脱发

“头发有自己的生长周期。”沈明荃表示,一般情况下,一个人每天掉60-80根头发属于正常,如果每天掉落的头发超过100根以上,则可能是脱发病。

脱发的原因有很多,熬夜、贫血、精神压力大以及其他疾病都有可能诱发脱发的发生。

但秋季掉发严重并非就是脱发病,沈明荃表示,头发生长、脱落与季节有关。在秋冬季,气温下降,头发生长变慢,而且由于气候干燥多风,易起静电,容易加速头发水分的挥发,头发变得干燥、失去光泽、易打结,继而出现分岔甚至掉发。梳理或清洁头发时掉发更多,这是已经处于休止期尚未脱落的头发,由于梳理及清洁的牵拉促其脱落,并非病理性脱发。

如果超过3个月连续每天都脱发上百根,就要高度警惕了。发现自己头顶部的头

发逐渐变稀、变软、变少或者出现发际线后移的征兆,最好能及时就医,了解是否属于病理性脱发。

防治脱发要从饮食开始

进入秋季后,防治脱发还得从生活习惯和饮食习惯开始。

“不少人喜欢每天洗头,这样会洗去过多油脂,损害头皮健康,不利于头发健康。”沈明荃表示,洗头最多隔天一次。另外,饮食也有所讲究。头发的主要成分是蛋白质,因此要适当多吃些肉、鱼、蛋、奶、豆等富含优质蛋白质的食物,同时注意荤素搭配,营养平衡,控制脂肪的摄取,以利于头发的生长。日常可多吃黑芝麻、薏米、海带、阿胶、黑米、黑豆、核桃仁熬制的粥。

除此之外,秋季人容易困乏,应保证充足睡眠,睡前用热水泡脚,不仅精力充沛,也有利于头发养护。除此之外还应该适度调节情绪,缓解精神压力。

进入秋季,不少人发现,头发掉落的情况相较夏季增多,这是为什么呢?对此,咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,秋季掉发多为季节性脱发,一般无需

瘦长型“竹竿男”谨防自发性气胸

打喷嚏、咳嗽竟让肺破了“洞”,这种貌似不可思议的事屡屡发生在武汉小伙程某身上。专家提醒,瘦长型男性多肺部发育不良,胸腔压力突变时可能因肺大疱破裂导致气胸,“竹竿男”应谨防自发性气胸。

今年18岁的程某又高又瘦,身高1.8米的他体重仅60公斤。日前他躺在床上玩手机时打了几个喷嚏,一个多小时后突觉胸口憋闷,左胸隐隐作痛。在武汉市中心医院胸外科检查发现,他左肺肺大疱破裂导致气胸,这已是他第5次发病。

近一个月以来,这家医院收治了10余例气胸患者,多是年轻的“竹竿男”。胸外科主任陈宝钧介绍,部分人肺弹性纤维发育不良,肺泡高度膨胀易破裂形成肺大疱,肺大疱破裂后,吸入肺里的部分空气漏进胸腔,让患者感觉胸闷,严重者会出现意识丧失、休克等症状。

陈宝钧说,因先天肺部发育不良导致的自发性气胸,多发于18至30岁的男青年,一般因咳嗽、搬重物、打喷嚏等引起,也有的在安静睡觉、读书看报时就突然发生。许多患者反复多次发作,手术后才能控制病情。他提醒,易发气胸者应避免吸烟、反复呼吸道感染、剧烈运动、搬运重物等,如突发喘憋、胸痛症状,且数小时至数天内迅速加剧,应高度怀疑自发性气胸立即就诊。

(新华网)

创新能手系列报道(二)

廖国平:爱琢磨的技术革新能手



廖国平对公司的设备进行检查

平凡的岗位,不平凡的成绩。

45岁的廖国平是湖北元田服装实业有限公司综合维护主管,机电一体化专业出身的他,工作25年来一直致力于企业的技术创新,为企业发展作出了突出贡献。他说,他的人生目标是持续为企业创造最大价值,从而实现自己的人生价值。

创新思维推动技术革新

1989年,廖国平中专毕业后,便来到了鄂南棉纺厂担任电工。尽管起点不高,但不

到一年时间,能力突出的廖国平就当上了电工班长。

年轻的廖国平喜欢观察和研究身边的事物,尤其是厂里的生产机器。“这台机器是不是可以变得更好,从而提高生产效率?”这样的问题经常在廖国平的脑海中闪现。久而久之,他迷上了机械改良。

1994年,那时厂里的摇纱机还是人工操作,生产出来的纱重量不均匀,有瑕疵,同时生产效率也跟不上。廖国平想到,如果摇纱机是光电自动化的话,生产的纱不仅质量好,且生产效率高。于是他立刻动手改良机器,通过半个多月的努力,他成功了。

1996年,厂里收到的订单增多,但一直受设备局限、生产力不高的困扰。廖国平带领团队对厂里的细纱机进行技术改造,使细纱机的落纱工序由原来的人工落纱进化为电气自动化落纱,大大降低了落纱工的劳动强度,提高了工作效率。

尤其值得一提的是,廖国平还带领团队研制出一台软麻、切麻一体机,大大节约了生产成本,为企业带来了可观的经济效益。该设备后来还由厂里申请为专利。

坚持创新实现人生价值

2005年后,鄂南麻纺厂经济效益开始下滑,2010年9月,廖国平转投湖北元田服装实业有限公司。对他来说,这是人生又一个新的开始。

2010年11月,廖国平到湖北元田服装实业有限公司才两个月,就接到公司领导安排的重要任务:对热回收系统设备进行改造。

为何要进行改造?廖国平介绍,公司生产车间的熨斗,需要通过管道输送锅炉水加热产生的水蒸气才能熨衣服。熨斗在使用过程中,会产生废水(热水),而这些废水往往被排放掉了,造成资源浪费。实际上,这些废水可以循环利用,热水回炉到锅炉,锅炉水加热更快,这样才能达到企业节能降耗的要求。

为成功改造公司的热回收系统,廖国平一方面查找一些企业的典型案例借鉴相关经验技术,另一方面根据公司实际情况设计实施方案。功夫不负有心人,通过一个多月的摸索,廖国平圆满完成任务。

突出的个人能力,加上踏实的工作作

风,廖国平很快就得到公司领导的青睐。2012年,他成为公司的综合维护主管,身上的担子更重了。不仅要负责企业的水、电、气、机床维修,还要负责企业的绿化工作,以及企业综合维护的日常管理工作。

“现在企业需要的是复合型人才,所以要不断地学习。”综合维护主管岗位的绿化工作是廖国平以前没有接触过的,但通过学习,现在也成了行家。

廖国平最热衷的还是开展技术革新,他向记者透露,他正准备研制一台生产机器,通过创新持续为企业创造最大价值。(周阳)

SWEET OSMANTHUS 桂花城

桂花树之兴

首届咸宁工业园区 创新能手评选大赛

10000元创新基金 筑你创新梦!

主办:香城都市报 咸宁经济开发区管委会



参数锁定法选择快三号码

福彩3D第14282期专家推荐:

独胆 1 双胆 17

三胆 174

定位星星 1, 7, 4

组选复式 174258 绝杀一码: 0

定位杀号: 百位杀 6 十位杀 8 个位杀 0

和值推荐: 19 12 06 07

推荐24注:

289 145 146 147 114 124 134 118
125 112 257 277 127 258 278
128 377 137 457 467 477 147
247 347

(以上推荐,仅供参考)

分析重复号、冷号、热号

和定位码的走势,顺藤摸瓜,命中目标。

重复号的出没轨迹: 重复号在快3中所占的比例大约在71%左右。一般来说,11天中大约有7天出重号。比如:456,5和6是相邻号,这两个数字中有一个很可能落到下期,成重号。

冷热号的判断: 快3的数字无非就在1-6之间组合,首先,从1-6这几个数字轮一圈的周期来看,差不多要11天

时间。投注时,可以先查前两个周期所经历的天数,如果前两个周期经历的天数较长,那么该期冷号再次出现的时间就不会太长。其次,查前3个周期的走势,如果这个冷号出现的频率较高,那么此冷号再次出现的时间就有可能延长。一般来说,连着出现3次以上的号码可以算作热号。通过走势图,能一目了然地看出哪些数字出现的频率超过3次。但它也有可能连出两期以后,停一期再重复出

现。

定位码的选择: 首先,奖号的两个数之间如果相隔两位数,则相隔的数中容易在下期出现一个数。例如: 125 这个数,在2和5之间缺3和4,这样3和4就很容易出现一个号。其次,冷号和热号的相邻号中容易在下期出一个号。

例如: 4是冷号,就可以考虑3或5是本期的定位号,或当4是热号的时候,那么3和5下期也容易出现一个。还有一种插缝补缺的方法,如当天的中奖号是146,昨天的中奖号是365,就可以把中间的缺号2和两边缺号7,作为第二天的定位号。

福彩“双色球”第120期 01 07 12 16 23 28 04 全国一等奖23注,5924705元/注	福彩“22选5”第281期 04 05 17 19 20 湖北一等奖1注,25556元/注	福彩“3D”第281期 3 3 9 湖北中奖633注
---	---	----------------------------------

福彩“快3”真心实意大派送 6000万元全送完