

耄耋之年圆游黄山梦

□ 傅代珍

岁月匆匆,一晃自己已进入耄耋之年。许多退休的网友都说要把“晚年”变成“玩年”,经常在微信上转发旅游信息,分享旅游的喜悦,并劝说年长者对于没有去游过、想去又还能去的地方要快点去,让我好心动。想想自己一直没有去过被列为中国十大风景名胜之一和世界自然与文化双遗产之一的黄山,对此总是念念不忘。去年有段时间,自己健康情况欠佳,双腿走路不便,上下楼梯有困难,心想:“游黄山之梦,这辈子很可能要泡汤了!要成为自己的终生遗憾了!”

今春以来,自我感觉健康情况有好转,上下楼梯脚步轻松多了,游黄山的念头重新萌生,并得到了家人的支持与鼓励。于是,我暗下决心加强锻炼,每天坚持多步行少骑车,并练登山,被遗忘多年的县城妙高山也几次爬上山顶,其它方面保健也更注意了。一次偶见微信,一位90多岁的老大哥上黄山决心很大,后登山成功而喜出望外。他的精神和行动给了我很大的鼓舞,坚定了我游黄山的信心。

5月中旬的一天早上,我在家人的陪同下满怀信心地出发了。在黄山景点入口处汤口镇吃过中饭后,决定先游前山。从玉屏索道站乘坐缆车悠然而上,透过车厢明亮的玻璃窗可远望山峰,俯瞰山涧,时而见奇松怪石,时而见云海波涛,景观美不胜收,令人心旷神怡!

下缆车后走了不久,就见前面一条约百余米长的陡峭坡岭(后

知有370多步台阶),它似乎要给我这个想上黄山的老人一个下马威,我向陡坡打量了几眼,不怕!一口气就爬上半岭,只见坡旁大石壁上刻有“好汉坡”几个字,便在此稍停拍照。一位迎面下山的游客见我就问:“大伯,请问高龄?”我答:“八十有余了。”他向我翘着大拇指说:“棒!您就是好汉呀!”

我们继续前进,拐了一个弯,就看到黄山标志性景观迎客松的身影了。再走近些,终于亲眼看到这棵仰慕已久的著名“黄山松”了!我一遍一遍地欣赏,并听导游介绍。迎客松挺立于玉屏峰东侧,破石而生,寿逾八百余年,高约十米,挺拔苍劲,气宇轩昂,充满生机;树干中部长出两大侧枝,舒展向前,彬彬有礼,仿佛好客的主人伸出双臂,热情地欢迎海内外宾客。在迎客松前,游客熙熙攘攘,游兴高涨,纷纷抢占好位置摄影留念。我站在这里,又坐在那里,让家人一连拍了多张照片,总想能拍下一张最满意的。

拍完照后,发现时已不早,我才依依不舍地下山。

次日,我们游兴不减,早上6点就出发去游后山。因起得早,又不是假日,游客不是很多,等不久就乘云谷索道缆车上山了。下缆车后,天不作美,淅淅沥沥下着雨,大雾飘飘浮浮,游客们个个身穿黄色塑料雨衣,手持登山杖,在缆车站避雨,有的聊天,有的玩手机,也有的在怪天气。不过,正如人们所说,春天的天气像孩儿的脸,一会儿哭一会儿笑,约等了个

把小时,雨停了,雾退了,游客们一片欢呼,挤着出发了。

这半天,我们主要游了北海景区。该景区位于黄山中部,汇集了峰、石、台等地形地貌,点缀以奇松、云海,可谓奇景荟萃,美不胜收。大自然的鬼斧神工塑造了一个个景点,人们根据三分形象、七分想象的方式给它们命名。给我印象最深的是“梦笔生花”:在山谷里有一孤立石峰,上部渐圆渐尖,形如笔尖,下部敦敦实实,恰似笔杆,“笔尖”上长着一颗盘旋曲折的松树,松枝伸展,犹如盛开的花朵,故称此名。一幅幅怪、奇、幻、险的天然画卷,令我目不暇接,兴致勃勃,了无倦意。

可惜,下午雨又下了,雾又来了,游光明顶的计划只好放弃而选择下山返回,心中甚有美中不足之憾。

回想起来,与之前去过的名山相比,黄山兼有峨眉山的雄伟、华山的峻峭、庐山的秀丽,以奇松、怪石、云海、温泉“四绝”闻名于世,怪不得明朝大旅游家徐霞客游黄山后发出“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”的赞叹。下山时,又见缆车车厢玻璃上写着游客的涂鸦:“一生不去一次黄山,就太太太……遗憾了!”

“有志者,事竟成也!”我于耄耋之年终于登上黄山,圆了梦,不遗憾了,十分欣慰!

(作者为遂昌县教育局教研室退休教师)

早晨第一杯水喝什么最好?原来是这种水

清晨第一杯水该喝什么水,是让很多人纠结的问题。究竟是选择喝淡盐水补充盐分,还是喝蜂蜜水通肠润便呢?小编告诉你,早晨第一杯水,最大众化、最健康的还是白开水。

晨起空腹喝一杯水好处多
早晨起来,空腹喝一杯水对身体来说好处多多。经历了一整个夜晚的新陈代谢,早晨起来时,人体正处于“缺水”状态。

第一杯水能很快地流经胃肠道,清洁消化道、活化胃肠道细胞,补充前晚身体所流失的水分,并稀释渐趋浓稠的血液,帮助身体由内而外整个苏醒过来。此外,喝一杯水对早餐的消化吸收也是很有好处,还能促进排便,让身体进入一个良性循环。

淡盐水:容易导致盐的额外摄入

喝淡盐水有一定好处,因为它能刺激肠胃蠕动,帮助顺利排便,还能补充晚上睡觉出汗丢失的盐分。而且,中医称咸入肾,少量的淡盐水有助于肾功能的排毒。

但是,由于我们饮食中经常存在食盐量超标的情况,所以如果早晨再饮盐水,会增加盐的额外摄入,所以淡盐水并不是“清晨第一杯水”的最佳选择。

另外,高血压、冠心病等需要控制盐摄入量的患者,以及肾功能不好的人更不宜饮用盐水。

蜂蜜水:容易糖分过高
蜂蜜水确实是有润肠通便的好处,但是最好不要空腹喝。

因为蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了“清晨第一杯水”清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收。

另外,蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖、冲击食欲,影响早餐摄入。所以,起床后最好不要空腹喝蜂蜜水,尤其是糖尿病患者和肥胖的人。

柠檬水:造成胃酸过多
早起喝杯酸酸的柠檬水,可以增加早晨的食欲,但是空腹喝柠檬水容易造成胃酸过多和胃痛,所以胃酸过多的人不适合喝。

最佳选择:白开水
白开水才是大多数人“清晨第一杯水”的最佳选择。它没有那么多禁忌和担忧,不仅方便,还没有任何热量,不用消化就能被人体吸收;既能有效补充体内水分,还可以让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快清醒过来。

建议大家晨起洗漱后喝一杯200毫升左右、与体温大体相当的白开水,而且要小口慢慢喝,以喝完感觉舒畅不胀,跑、跳时,水不会在肚子里咚咚作响为宜,这样才能达到最好的养生效果。

早晨起来第一杯水喝什么,想必这会儿你心里已经有答案了,但是要记住,坚持才能看到最好的效果哦。



浙江省遂昌县人民法院公告

2018年8月7日

季兰香:

本院受理原告浙江遂昌农村商业银行股份有限公司诉周小明和你金融借款合同纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙1123民初2043号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期即视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

金耀辉:

本院受理原告包建晖诉你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙1123民初1398号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期即视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

周剑:

本院受理原告浙江遂昌农村商业银行股份有限公司诉你金融借款合同纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙1123民初1429号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期即视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

濮惠芳:

本院受理原告濮扬平诉你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2018)浙1123民初1548号民事判决书、缴纳诉讼费通知单。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书、缴费通知,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内,向本院递交上诉状及副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

宝宝睡觉爱打呼噜,是不是病了?

有的家长会发现,自家的宝宝睡觉时常常会打呼噜。这是怎么回事,要不要紧?家长们不免有些担心。

专家表示——

孩子睡觉打呼噜一般问题不大,比如当孩子玩累了,或者睡觉姿势不正确时,就容易打呼噜。

但家长也不能因此放松警惕,尤其是宝宝出现一睡觉就打呼噜,而且非常响的情况,最好送他去医院检查。因为这很可能是由疾病造成的睡眠障碍,不仅会影响儿童的睡眠质量,还可能影响身体发育。

首先,打呼噜严重的宝宝多半伴有睡眠呼吸暂停综合征,容易出现夜间缺氧及高碳酸血症等状况,如果发作频繁或持续时间过长,则会影响心脏功能。

其次,孩子生长所必需的生长激素分泌只有在深睡眠时才会达到高峰,而长期慢性缺氧引起的睡眠不佳,必然会造成生长激素的缺乏,影响生长发育。

一般来说,引起宝宝打呼噜的主要原因有扁桃体、腺样体肥大,鼻部、颌面部畸形以及肥胖

等,其中最常见的是腺样体、扁桃体肥大。比如,孩子患了上呼吸道感染,腺样体会因发炎而增大,使鼻咽部通气的路径受阻,于是引起打鼾。严重时,即使宝宝在白天非睡眠情况下,也会出现鼻子堵塞,张口呼吸的情况。

当然,上呼吸道感染只是造成腺体肿大比较典型的原因之一,如果宝宝本就患有腺样体肥大,也会出现这种情况。

再有,腺样体和扁桃体都会在出生后随年龄增长而逐渐长大,在4~6岁时达到最高峰。所以在这个年龄段,家长应该特别注意孩子的睡眠呼吸问题,以便及早发现及早治疗。

此外,作为预防,建议家长平时让宝宝多晒太阳,多呼吸新鲜空气;多运动,如做做爬行小游戏等,以增强宝宝的体质,减少上呼吸道感染的几率。

(来源:浙江省卫生计生宣教中心)



防暑在 frontline, 启正大药房

炎炎夏日,酷暑难耐,启正大药房给广大顾客准备了免费的凉茶和防暑攻略。更有团购冰点价等待着大家:

门店地址:

- 安居大厦店(医保):北街安居大厦(小高层楼下),0578-8268668
- 北街店:北街149-153号(人民医院住院部门口),0578-8268588
- 广场店:南街6号(原新华书店),0578-8268658
- 开心店:公园路延伸段,0578-8128186
- 府前店:水亭路4号(菜场门口),0578-8268618
- 叶坦店(医保):平昌路118号-124号(老法院对面),0578-8268198
- 龙潭店(医保):龙潭鑫城菜市场旁边,0578-8268886
- 西街荷花滩店(医保):西街荷花滩桥头中央首府对面,0578-8268988
- 云峰店(医保):云峰镇富民村镇银行隔壁,0578-8268678
- 石练店(医保):石练镇富民银行隔壁,0578-8268789
- 大柘店:大柘镇大兴街55号,0578-8268098

公告

遂昌中鑫石材有限公司因法人变更,故要求所有与该公司有债务来往以及其它纠纷的客户在本公告刊登之后半个月(即8月20日)之前,前来登记处理,过期不再受理。

特此公告。

遂昌中鑫石材有限公司
2018年8月6日

遗失声明

遂昌县华大竹子专业合作社遗失公章一枚,声明作废。