

枯树频落枝 居民担心被砸

多方协调，两棵桐树已伐移

本报讯（记者 王 辉 实习生 何 爽）市区海河路原市种子公司家属院有两棵桐树长得伸出了墙，如今树已枯死，频频落树枝，附近居民出行经过两棵树下，胆战心惊，生怕被落枝砸中。今年2月，接到居民们的反映后，记者和12345市长热线的工作人员一起为此事奔波。3月21日，这两棵树被顺利伐移。

2月底，记者第一次来到现场，看到这两棵树高约十二三米，其中一棵树的树根长在家属院院内库房墙和院墙之间10厘米左右的狭窄缝隙里，树干已经倾斜成45度，树枝延伸到院墙外面，院墙外是一条2米多宽的小巷子，巷子南边是原市计生委的家属楼，有的树枝甚至伸展到了家属楼几户居民家的窗户处。

“平时走到这两棵树下，都得小心翼翼，我有两次看见树枝落下来砸到下面经过的路人。”居民张先生告诉记者，尤其是遇到刮风，树上的树枝哗啦啦地往下落。既然这两棵树存在安全隐患，希望有关部门能及时解决一下。

记者情况反映给了12345市长热线，工作人员登记有关情况后，开始督办此事。

“首先，我们得弄清楚这两棵树的产权问题。”12345市长



3月21日，工人在伐移枯树。
本报记者 王 辉 摄

热线的工作人员说，原市种子分公司已经改制，家属院只有负责清扫垃圾的保洁员，也没有正规的物业公司，他们找到了原市国资委，了解到这个家属院的产权还属于市农业农村局，于是，又找到了市农业农村局。

市农业农村局派出一名工作人员负责处理此事。“这两棵树是1990年左右栽种的，现在已经枯死，而且存在安全隐患，可以对树进行伐移。”市农业农村局的工作人员说，他们与市城管局园林处进行了对接，商量怎么

伐树。

3月15日，12345市长热线的工作人员和记者再次来到现场，市城管局园林处的工作人员也赶来了。在现场查看后，由于两棵桐树的树干、树冠比较高，巷子又比较窄，大型机械进不去，另外现场还有一些线缆，如何伐移工作人员说回去商量一个办法。

3月21日一大早，市城管局园林处派出的工人赶到了现场，在不破坏线缆的前提下，采用人工伐移的办法，经过一上午工作，两棵枯树被顺利伐移。

“这下安全隐患彻底消除了，大家伙儿以后出门，再也不用担心头顶有树枝落下来了。”居民们高兴地说。



养生小常识

一穴比一药 “隐白”胜干姜

都说“‘隐白’胜干姜”，一个穴位的作用就好比一种中药。中医专家表示，干姜有着温经散寒的作用，但由于其药性偏辛热，因此在使用上也有一定的禁忌范围。相比之下，按摩隐白穴不但能起到类似的治疗作用，但同时也能避免服用温性中药后，引起上火情况的发生。隐白穴位于人体的足趾部，大趾末节的内侧，距离趾甲角侧后方0.1寸处，即是隐白穴的位置。

皆能温经散寒

中医认为，隐白穴具有健脾回阳、益气统血、调经益血、开窍醒神的功效，临床中主要用于

治疗腹胀、中风、昏迷、便血、尿血等病症。

另外，隐白穴还有治疗手脚冰凉的功能。“脾经上的隐白穴正好是舒发阳气的一个关口。通过刺激隐白穴，能振奋手脚上的阳气，人体内温热的精华物质就会被输送到这里。有了新鲜气血的滋养，即使到了寒冷的冬天，手脚也不会感到冰凉。”

而干姜就是姜的根茎，去掉根须中的泥沙将其晒干而制成的干姜片。其药性辛、热，归脾、胃、肾、心、肺经，有温经散寒、回阳通脉、温肺化痰的功效，常用于治疗脘腹冷痛、上吐下泻、肢冷脉微、痰饮喘咳。但属于阴虚体质，或内有实热、血热妄行

者，以及痔疮患者、高血压病人，也不宜多服。否则会“火上浇油”，加重身体的不适症状。

艾灸减少用药副作用

因此，需要温经散寒但又不适合服用干姜的人，就可以通过艾灸隐白穴的方式，来代替内服干姜。

刺激隐白穴，最好的方法是采取艾灸的方式。将艾条点燃置于隐白穴上方，距离穴位皮肤2~3厘米处进行熏灸，以穴位皮肤温热，但无明显灼痛感为度，注意避免烫伤皮肤。左右两侧的穴位各艾灸5~10分钟，即可调经益血。 据《老人报》

生活提醒

专心洗碗可减轻紧张感

在结束一天的高压工作后，回家可能只想躺在沙发里，更别说干洗锅洗碗这种活儿了。不过科学家认为，做家务对身心有益。

据媒体报道，研究发现，洗碗有助洁净心灵：专心洗碗盘、专注在洗碗的动作可以减轻压力和紧张感。

美国佛罗里达大学州立大学科学家想了解，是否洗碗也能作

为非正式的冥想练习，来改善专注力与提升正向情绪。

研究人员找来51名学生来专心洗碗，其中超过半数学生要念一段230字的段落，内文强调洗碗的感官经验，像是洗碗精味道、肥皂水触感以及碗盘形状等。

其他当对照组的学生则读一段类似长度、关于洗碗基本技巧的文字。接着每名学生洗18个

碗。

研究发现，专注在洗碗感官经验的学生，紧张感下降27%，心灵励志效果则增加25%；但对对照组则无明显改变。

研究人员在这篇发表于《注意》医学期刊的研究报告表示：“研究结果显示，可以透过专心从事各类活动来提升专注与正向影响。”

据环球网

最近研究

每周吃超过300克蘑菇可降低患认知障碍风险

新加坡国立大学研究人员领衔的一个研究团队在新一期美国《阿尔茨海默病》杂志上发表论文说，每周食用超过300克蘑菇的老年人，患轻度认知障碍的风险可降低一半。

轻度认知障碍是指老年人出现轻度记忆或其他认知功能障碍但未达到痴呆标准的认知损伤状态。研究人员认为，食用蘑菇有助于降低患认知障碍的风险，是因为蘑菇中含有一种特殊化合物——麦角硫因。麦角硫因是一种天然的抗氧化剂和抗炎剂，人体无法自行合成，但可以从食物中获取，蘑菇是该物质的主要来源之一。

研究团队在2011年至2017年间采集了600多名居住在新加坡的60岁以上华裔老年人的身高、血压和饮食习惯等多项数据。随后，

研究人员又对研究对象进行了神经心理评估和认知障碍评定。

在排除年龄、性别、吸烟饮酒、高血压和糖尿病等风险因素后，他们发现，那些每周吃两次、每次约150克烹饪过的蘑菇的老年人，比每周吃蘑菇少于一次的老年人患轻度认知障碍的风险低50%。研究中共涉及金针菇、平菇、香菇和白蘑菇等6种常见食用蘑菇及其加工制品。

这个研究团队此前研究还发现，认知障碍患者血浆中麦角硫因的水平明显低于同龄健康人。接下来，他们将继续针对麦角硫因和其他植物成分，如茶叶中的茶氨酸和儿茶素，开展对照实验，以确定麦角硫因在延缓认知衰退方面的有效性。

据新华社

教你一招

爱肾护肾六建议

如何爱护自己的肾？对于日常生活中保护肾脏健康，医学专家提出了以下几点建议：

一、多运动、多喝水、勤排尿。

二、多吃蔬果，控制高蛋白、高脂肪、高糖饮食。

三、控制慢性肾病的危险因素，高血压、糖尿病、高尿酸等患者，应在专科医

师指导下积极治疗。

四、避免摄入对肾损害的药物和食物。不要轻信网上祖传偏方、妙方，不要乱吃药。

五、有尿路感染要尽早治。

六、已有肾炎的病人要避免感染、劳累、大吃大喝、熬夜等。

据《银川晚报》

分类信息

2cm×4cm 单份50元 4cm×4cm 单份100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

厂房整栋出租

湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。电话：13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉口国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元，联系电话：15503959019

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

●征婚：男（32075）29岁，无婚史，1.73米，大专学历，私企设计师另有生意，车房俱备，成熟稳重，有上进心。觅年龄相当、职业不限的女孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（32041）30岁，1.80米，无婚史，本科学历，事业单位，性格成熟稳重，有车有房。寻年龄相当、有稳定职业的女孩。电话：2116177 微信：13303950765

●征婚：女（33092）27岁，1.67米，无婚史，本科学历，卫生系统，温柔大方，形象气质佳。觅30岁以下、职业稳定、有上进心的男孩。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（61755）40岁，1.63米，离异，大专学历，学校教师，性格开朗，善解人意。觅45岁以下、无不良嗜好男士。电话：2116177 微信：13569691097

欢迎刊登 分类信息