

方寸精彩见证百年辉煌 两大邮展在石碣开展

羊城晚报讯 记者余晓玲、通讯员梁雪君摄影报道：品赏党史珍邮，重温红色记忆。近日，由广东省集邮协会、东莞市市委党史研究室、中共石碣镇委员会主办的《星火百年——邮票上的红色艺术经典》及《不忘初心 牢记使命》党史学习教育主题邮展在石碣镇开展，以“邮”为媒，感悟中国共产党百年奋斗历程和辉煌成就，于方寸间忆党恩，让党史学习教育更深入人心。展览将持续至3月15日。

据了解，本次邮展共遴选了超过百枚不同时期以红色艺术经典为主题的邮品，一张张小小的邮票生动、直观、系统地展现了中国共产党100年奋斗历程和丰功伟绩。党和国家的每一个历史转折、重要时刻，都能在方寸中找到，小小的邮票记录着社会和时代发展的印迹。

“一定要让更多群众，尤其是青少年学生来观展，这是深入学习百年党史最通俗易懂、让人

喜闻乐见的方式。”市委党史研究室主任李炳球细细欣赏了展品后表示，一枚枚邮票承载着党的百年伟大奋斗历程，方寸中聚辉煌，是党史学习教育创新学习的载体，让观展者从中更好地学习党史、感受党的奋斗历程，希望石碣利用好这一主题邮展，引导市民群众学党史、悟党史，坚定理想信念、树立远大理想，厚植更深的爱国情怀。

“过去由于照片的匮乏，新中国邮票史上曾经遴选了一系列反映建党以来重大历史事件和现象的美术作品作为邮票图象的来源。”市集邮协会常务副会长王晓强介绍道，这些邮票中有反映遵义会议、红军长征、抗日战争、解放战争等重大历史事件的美术作品，像鲁迅、刘胡兰、白求恩、冼星海等在中国革命与文化战线上有重大影响的个体也有收藏其中；第一个五年计划、青藏公路、人民英雄纪念碑、雷锋、王进喜、能顶半边天的中



观众观展

国妇女的集体形象，以及新近落成的中国共产党历史展览馆等，都搬上了邮票。王晓强表示，通过一枚枚邮票，观众可以感知凝固着瞬间的历史温度，也能够深刻感受到20世纪上半叶动荡与希望并存的时代脉动。

“看着眼前的这些邮票，就像重温了一遍中国共产党波澜壮阔、曲折艰难却不屈不挠的发展历程，让人深受感动，也进一

步加深了对党、对国家的认识和感情。”集邮爱好者张先生观看后感慨万分。

当日，由省集邮协会副会长孙海平主讲的“百年辉煌”邮说中国共产党发展历程的讲座也在石碣文化分馆开讲，梳理邮票发展脉络，以邮票为串联，回顾党史，分享党史故事，回顾党走过的百年光辉历程，让大家收获满满。



虎门迎春灯饰点亮 打造全新时尚年味

羊城晚报讯 记者王俊伟、通讯员虎门城管摄影报道：随着春节临近，2022年东莞虎门迎春灯饰已经点亮。放眼望去，整座城市变得活力四射。道路两旁，张灯结彩、火树银花，洋溢着一派红火欢乐、喜庆祥和的节日氛围。

据介绍，2022年虎门镇春节灯饰街景以“虎宝闹春”为整体设计思路，在太平立交高速转盘、太平广场、虎门公园等六个节点位置布置景观灯饰，在虎门大道、连升路、滨海大道、八大大道、太沙路等主要道路布置灯笼或中国结，描绘虎门“虎年虎气、虎宝闹春”的喜庆氛围。设计以“虎宝”为主导元素，融合滨海城市的特色，围绕全镇主要出入口及重点区域进行景观陈设，采用传统元素艺术处理方式并融入新的表现手法及新型材料，结合环境、人文、灯光等手段打造全新时尚年味。

东莞生活·健康

年前这段时间是爱美人士染发的高峰期，不仅许多年轻人要换个发型、发色，不少老年人也会在年关将近时走进理发店。

长久以来，对于染发是否有害的争论始终未曾明确。有人担心染发会损伤发质，更有人担心染发会伤害身体。那么，选择和使用染发剂究竟需要注意哪些事项呢？老年人究竟能不能染发？怎么染？带着这些疑问，笔者采访了东莞市人民医院皮肤科主任医师李俊杰。

换个发型发色过新年？ 烫发染发健康知识知多少

过敏体质染发前 应做皮肤测试

前阵子，一位中年女性来东莞市人民医院皮肤科就诊时，手臂皮肤红肿流水，看起来挺严重。原来，她有个朋友从国外给她带来一罐标注纯植物提取的染发剂，她想试用一下，但因为自己是过敏体质，在使用染发剂前，特意咨询了医生，医生建议她在手臂内侧先抹一点试试。

她回家在手臂内侧涂了一点染发剂，结果过了一天皮肤就出现红肿，吓得她赶紧看医生。“这样的产品如果直接涂抹在头皮上，真不知道会有什么后果，想想都可怕。”

李俊杰说，这样的情况并非个案，门诊时经常碰到因染发引起过敏的患者。对过敏体质的人来说，使用染发剂前最好在身体局部皮肤做个测试。

建议老年人染发 一年不超过两次

李俊杰认为，从健康角度来说，染发能不做就不做，特别是过敏体质人群最好避免。因染发导致皮肤过敏已经成为一种常见病，门诊隔几天就会碰到因染发导致皮肤过敏的患者。

频繁染发会增加有害物质的吸收。建议中老年人使用持久性染发剂最好一年不超过2次，染发后要经常洗头。怀疑对染发剂过敏的人群，染发前1—2天可在耳后或手臂上抹少量染发剂。

剂，十几分钟后查看。如果没有出现发红、肿胀、灼热等刺激反应，可以继续使用；如果出现刺激反应，建议立刻停止，反应严重的话要前往医院皮肤科就诊。在试验前，可先在发际、耳后涂抹乳液或凡士林，以防止染发剂沾染在皮肤上造成伤害。

日前，笔者走进东莞一日用品店，在日化用品柜台上摆放着五六品牌的染发剂。查看这些染发剂成分，基本上都有过氧化氢、苯二胺类、氨、间苯二酚等过敏成分。其中，对人体最具潜在危害的是苯二胺类。

苯二胺类包括对苯二胺(p-苯二胺)、间苯二胺等。其中，对苯二胺是把白发变黑的主要染料，可引起接触性或过敏性皮炎。据统计，正常人对苯二胺的致敏率为4%；皮肤病致敏率为10%。

糖尿病高血压人 群要慎重

“染发剂大多有化学成分，仅个别是纯植物提取。”李俊杰提醒，染发一年1—2次问题不大，但不能太频繁。处于备孕期、孕期的女性及白细胞较低的人群，都不适合染发。

老年人由于抵抗力差、免疫力下降，加之白发较多，需要大面积、甚至全头染黑，因此染发产品的使用量较大，比年轻人更容易产生染发后过敏等毒性反应。从健康的角度考虑，应尽可能减少使用次数，也不要经常更换染发产品。

“糖尿病及高血压等人群要慎重染发。”李俊杰告诉笔者，患有糖尿病及高



不少爱美人士赶在节前给发色“上新”

烫染最好能隔开 1—2周

虽然烫发染发有一些弊端，但很多爱美人士往往“义无反顾”。如何降低烫发染发带来的伤害？烫发染发过程要注意哪些问题？李俊杰说，染发时，有些美发师会宣称“他们的产品质量好，上色快”。其实，染发膏上色快并非好事。一般来说，如果一个人的头发质较硬，头发的毛鳞片紧闭，那么上色就比较慢；相反如果发质较细的话，上色就会相对快一些。所以染发的快慢取决于打开头发毛鳞片的速度。如果

打开快，说明对毛鳞片的刺激越大，染发膏的碱性成分浓度更高，对头发的伤害就越大。

很多人纠结烫染应该同时做还是分开做？李俊杰建议：如果不着急的话，建议烫发和染发分开做比较好，最好能隔开1—2周，尽量给头发与头皮一个足够的喘息时间。如果要烫染一起做的话，一定要先烫后染。

烫发后要做烫后护理，及时修复头发皮层中所流失的水分，使头发更有弹性、不干枯。烫染后要及时做头皮保养，这样可以更有效地清除头皮上残留的化学物质，同时给头皮上的毛囊补充足够的养分。

保养头发可多吃含维生素A、葡萄糖酸锌的食品，可适当补充胱氨酸，多吃黑芝麻、核桃等对毛发生长有益的食品。（文/图 姚梓婷）

文/图 羊城晚报记者 王俊伟
通讯员 长安宣

春节将至，除夕夜全家团圆坐，品美酒、尝佳肴。在东莞长安人的饭桌上，一定会出现三道意头菜，那就是香烟猪手、鲍鱼生蚝冬菇焖鸡以及腊肉荷兰豆炒粉丝。每一道菜式都被长安人赋予了美好寓意，希望借此为新年讨个好彩头。

新民社区梅姐是烹制这些意头菜的老手，新年将近，她特意推出这三道菜品的教学课程。



香烟猪手 横财到手

“吃了猪手，横财就到手”，烟猪手是长安人每年过年必备的一道美食佳肴，不仅营养丰富，同时寓意深刻。

“我们广东人比较喜欢讨吉利这一说法，猪手代表着横财就手的意思，过年过节的时候食用就是希望来年挣钱容易一些。”梅姐说。

梅姐一边向记者展示菜式需要的材料一边说道：“这里有桂皮、八角、香叶，这是爆炒一个猪蹄所需要的分量。猪手在做之前要用姜、葱、料酒焯水，然后把水倒掉，祛除腥味。”

梅姐表示，老人都很喜欢吃这道菜，因为这道菜口感比较



长安人除夕桌上必备三道意头菜

厨艺高手分享烹制方法

软糯。同时由于烟猪手中骨胶原蛋白非常丰富，女人吃了皮肤会更漂亮，多吃猪蹄还可以补养身体。

香烟猪手的做法是：起锅烧油，将姜蒜放入锅中，待姜蒜炒出香味后将鸡倒入，翻炒一会儿后倒入料酒去腥。再分别放入一小勺胡椒粉、鲍鱼汁、生抽、耗油。将浸泡鲍鱼和香菇的汤水倒入锅，焖煮20分钟左右。最后将生蚝倒入，再煮5分钟便可出锅。

腊肉荷兰豆炒粉丝 长长久久荷包满满

在长安，几乎家家户户都会腌制腊肉，每逢过年，腊肉是饭桌上必不可少的一道佳肴。用腊肉荷兰豆炒粉丝，不仅美味，更寓意着来年长长久久，荷包满满。

梅姐告诉记者，这腊肉是自己亲手制作的，冬天长安本地的家庭，基本上每户人家都会做腊肠、腊肉过年。以前没有那么多保存方法，只能把肉做成腊味，一年到头都可以吃。现在虽然保存方法变多了，但是作为习俗，这道传统美食还是流传了下来。

腊肉香气诱人，色彩金黄，味美可口，油而不腻，配上爽脆的荷兰豆和入味的粉丝，让人垂涎三尺。

腊肉荷兰豆炒粉丝的做法是：先将腊肉爆香，再倒入虾米，翻炒直到腊肉出油，肥肉变透明状后捞出。再将粉丝倒入锅中（粉丝提前用开水泡好），加入一定量的水煮。待水开后将荷兰豆以及刚刚炒好的腊肉和虾米倒入锅中，加入盐、生抽、耗油，等到荷兰豆变翠绿便可以出锅了。

2022年1月28日/星期五/湾区新闻部主编

责编 张德钢 黄磊 / 美编 张江 / 校对 李红雨

2022年1月28日/星期五/湾区新闻部主编

责编 张德钢 黄磊 / 美编 张江 / 校对 李红雨

节日假期应合理饮食保养肠胃

当心肛肠疾病来“拜年”

春节象征着团圆、欢乐、久别重逢，在这万家团圆、阖家欢乐的时刻，总免不了各种饭局，每天大鱼大肉、推杯换盏，很容易使肠胃不堪重负，导致便秘、痔疮等肛肠问题的出现。

东莞市中医院肛肠科医师周颖提醒，春节期间应合理饮食，注意肠胃保养，谨防肛肠疾病来“拜年”。

肛肠疾病一般有六大前兆

周颖提醒，肛肠疾病有一些前兆，及时治疗很关键。一般来说，如果出现以下六种情况，应及时就诊，以免贻误病情。

一是便血。大便出现喷血、黑便、隐血便或便后厕纸带血等症状时，是最明显的患有肛肠疾病的信号。痔疮、肛裂、溃疡性结肠炎、肠息肉、直肠癌等疾病都会伴有便血症状，这些疾病都不能拖，越拖越难根治，同时长期便血亦会导致患者身体虚弱、全身乏力、头晕及贫血等。

二是肛周或肛门红肿疼痛。导致肛周或肛门红肿疼痛的疾病有很多，如肛周脓肿、肛瘘、痔疮、肛裂等。这些疾病都不能自己痊愈或简单用药物治疗，多数需要手术治疗，如果出现肛周或肛门红肿疼痛时，应及时前往医院就诊，必要时积极行手术治疗。同时，切记患有肛周脓肿应积极进行手术，如若不然，则有可能导致感染进一步加重，继发坏死性筋膜炎、脓毒血症等严重疾病，甚至可能危及生命。

三是肛门出现坠胀感。导致肛门坠胀感的原因可能是直肠脱垂、各种炎症、内痔脱出、直肠息肉脱出等，如果得不到及时治疗，容易诱发肛周组织感染。

四是便秘。很多人都有便秘，对便秘的了解也相对较多，虽然说不必一便秘就往医院跑，可以通过调整饮食、补充益生菌来缓解便秘症状，但是长期便秘就不是小事了。长期便秘会使肠道将毒素再次吸收，导致皮肤变差、情绪暴躁、精神衰弱等症状出现，诱发各种疾病。

周颖提醒，一旦出现便血、肛门疼痛、肛门坠胀、肛门肿物脱出、肛门瘙痒等肛肠病典型症状时，应立即到正规专业医院的肛肠科就医。

五是肛门瘙痒。瘙痒不是病，痒的背后是大危机。早期的肛门瘙痒可能还能忍，但逐渐地，不断地抓挠引起肛周溃烂，长期不治疗，病灶会有扩展风险。肛周细菌感染，寄生虫、潮湿、湿润等都可能引起肛门瘙痒。

六是长期便秘。很多人都有便秘，对便秘的了解也相对较多，虽然说不必一便秘就往医院跑，可以通过调整饮食、补充益生菌来缓解便秘症状，但是长期便秘就不是小事了。长期便秘会使肠道将毒素再次吸收，导致皮肤变差、情绪暴躁、精神衰弱等症状出现，诱发各种疾病。

周颖提醒，一旦出现便血、肛门疼痛、肛门坠胀、肛门肿物脱出、肛门瘙痒等肛肠病典型症状时，应立即到正规专业医院的肛肠科就医。不要抱着“过年不看病”“过年看病不吉利”的错误思想选择硬扛，那样只会加重病情，给自己的身体健康带来严重的损害。

保养肠胃从三个方面做起

首先春节假期要合理饮食养肠胃。春节期间，亲朋好友难得一聚，聚餐喝酒、大快朵颐是常有的事。但是，暴饮暴食、贪食大鱼大肉，往往会引起许多肠胃问题。因此建议大家忌食生冷及过硬、过热食物，少吃油腻食物，避免晚上聚餐。如果出现打嗝、腹泻、消化不良、腹胀、便秘等肠胃功能紊乱的问题，可以增加粗粮、绿色蔬菜的摄入，此外还要注意饮食卫生，避免遭受幽门螺杆菌感染或者诱发感染性腹泻。

其次要注意运动保暖。这段时间，全国很多地方天气寒冷，早晚温差也较

大。肠胃一旦受到寒冷刺激，再加上运动量不足，就很容易导致出现不适，比如腹泻、便秘、恶心、胃痛等，不仅会影响节日心情，甚至还会导致身体的营养不良问题。因此，冬季作为肠胃疾病高发期，还是需要远离寒凉食物，时刻注意保暖工作，避免寒气入侵。

最后睡眼情绪要放松，正所谓“肠胃是心理的镜子”，精神紧张、情绪激动或过分忧虑也会导致肠胃不适。而假期睡眠不足，肠道也会得不到充分的休息。假日若因贪睡而省掉早餐，必然也会影响胃肠的消化吸收。（文/姚梓婷）