

千万不要拔鼻毛

鼻毛,是我们呼吸的第一道屏障。人体每天吸入近1万升空气。空气通过鼻腔时,混杂的细菌和灰尘大多数都会被鼻毛挡在门外。鼻子内表面毛囊的数量,其实和头皮上的一样多。如果有小虫子、花粉等异物进入鼻腔,浓密的鼻毛不但能挡住它们,还会赶紧向神经系统传递信息,引起颤动,把它们清除出去。

鼻腔的粘膜表面还有纤毛,会形成一层富含免疫球蛋白、干扰素、溶菌酶的粘液毯,可以杀死吸人的细菌和病毒,清除较小的尘粒。并形成鼻涕排出体外。

鼻毛的浓密程度,还与疾病直接相关。有研究发现,对于患有季节性的过敏性鼻炎人群,鼻毛越浓密,发展为哮喘的可能性越低。如果将鼻毛拔了或剪得很短,秋冬的冷空气直接进入咽腔或肺,对组织器官造成刺激,诱发咽炎和气管炎。没有鼻毛的过滤与排泄作用,会有更多尘埃和细菌进入呼吸道,还可能会引起上呼吸道感染或其他疾病等。

鼻毛,就是人体自己的森林。不当的方式去除鼻毛,最大的风险来自感染。一项针对118名鼻前庭炎患者的研究发现,拔鼻毛是最主要的风险因素。

就算平平安安拔了一根,那也不建议,毕竟……鼻毛长得稳,拔起来那是真的疼啊!那咋办呢?温柔、优雅一点。找个圆头的小剪刀,精心适当修剪一下。或者可以试试精致的“鼻毛修剪器”。

丁香

# 五秩知青路 再启寻忆之旅

青岛二中71届初中联谊会纪念1975年上山下乡五十周年



参加青岛二中71届初中联谊会的同学们在知青大院门前合影。

6月15日,在欢声笑语中,青岛二中71届初中联谊会的三十多名同学齐聚一堂,共赴“青岛美丽乡村”——青岛西海岸新区张家楼街道大洋村。此次行程,为了纪念他们于1975年参加的上山下乡运动五十周年。

作为当年首批入住大洋村知青点的梁小平带领同学们步入昔日的知青大院,重温知青记忆,参观了当年居住的宿舍和如今设立的知青展览馆。参观结束后,同学们在党群服务中心召开了一场座谈会,并在午后的阳光下,漫步于海军公园,度过了愉快的一天。

## 热血岁月,双向奔赴

“快看,这是我当年的‘知青记工表’。”梁小平兴奋地指着展品说,“太难得了,村里的老会计居然保留了这些宝贵的记录。刚刚我算了算,我半年的工分折合人民币78.5元,平均下来每工分不到6分钱。”沧海桑田,在西海岸新区张家楼街道大洋村党总支书记逢焕震的带领下,曾经的大洋村百万粮仓摇身一变,成为记录那段岁月的知青展览馆。“当时我就是大洋村的团支书,负责接



袁群手指当年自己的照片  
待这批知青。岁月荏苒,村里的知青屋依然保存完好。于是我们决定将知青屋旁的粮仓改造成展览馆,展示当年的生活场景和农具,还有那些泛黄的老照片,为知青们提供一个回忆的场所。”逢焕震说。

展览馆中,一张张泛黄的旧照引起了大家的共鸣。“今天的旅程让我深受震撼,没想到还能在这里看到我当年作为知青代表发言的照片。”今年70岁的袁群向记者介绍,“那张照片摄于1975年4月汇泉广场,我作为知青代表上台的那一刻。五十年了,看到这张照片瞬间将我带回了那个激情燃烧的岁月。”她当年下乡的地方是潍坊的寒亭区,在那里的公社她成为党员。“那段日子,刚高中毕业的我,与农民兄弟们同吃同住,共同学习和劳作,感情深厚而真挚。”

观看完展览馆,大家齐聚大洋村的党群服务中心,参加座谈会,交流心得。“今天,除了在留言簿上留言,我们青岛二中71届初中联谊会还特地准备了锦旗、纪念牌、青岛摄影风光牌匾以

及我们的会刊,作为礼物赠送给知青展览馆。”林志伟,作为联谊会的名誉会长,也是当年的知青一员,她告诉记者,“那段时光对我们来说无比珍贵,是人生中不可替代的一部分。”

## 同学情深,一生相伴

一个人走得快,一群人走得远。2019年,青岛二中1971届初中同学组成了联谊会,在名誉会长林志伟的带领下,校友们愈发紧密团结。“联谊会的成立,是为了给我们71届同学一个互动交流的平台,如今大家都已退休,可以在一起学习、娱乐,享受晚年生活。”林志伟说。据了解,联谊会根据同学们爱好分为8个沙龙和1个编委会。“有文艺沙龙、摄影艺术社、书画沙龙、临海诗社、康养俱乐部、玫瑰爱心小屋、语言艺术社、旅游沙龙,大家可以根据自己的兴趣加入不同的团体。”联谊会会长王东海说。

“此次活动也是联谊会临海诗社成立四周年的采风活动。我们将以此为素材,创作文学作品。”吕宾如是说。记者看到他在留言簿上附上了自己当年知青生活的诗作:“喜闻麦香磨镰刀,今日收割兴致高。心急恰似龙归水,一头扑向黄金涛。”以此作为对那段岁月的回忆。

据悉,青岛二中71届初中联谊会带领同学们组织了数不胜数的精彩活动。“我们创建了自己的公众号。去年,我们在青岛二中科创中心小剧场举办了一场汇报演出。我认为,同学聚会不仅仅是吃喝玩乐,更重要的是相互关心、支持,共同追求健康快乐的生活。”王东海说。

记者 岚硕



当年的记工表

青岛市市北区金融办开展主题宣传活动  
守护钱袋子 全民防非行



获评“优秀防非志愿者团队”称号的金融机构

**本报讯** 6月17日上午,在青岛市委金融办、青岛日报报业集团、市北区政府的共同指导下,市北区金融办联合公安市北分局、辽宁路街道、老年生活报,以及农行四方支行等14家金融机构,在贮水山公园共同开展“守护钱袋子 全民防非行”主题宣传活动。现场通过文艺汇演、倡议发布、授牌表彰等形式,向市民普及防非知识,提升金融风险防范意识。

青岛市委金融办副主任许德林为活动致辞,他表示,非法集资、金融诈骗等违法犯罪活动花样繁多,新骗局层出不穷,识别难度加大,风险隐患不容忽视。防范非法集资、守护金融安全,责任重于泰山,各金融机构要联合起来共同努力守护好群众的钱袋子。市北区金融办与社区代表联合发布《全民防非倡议书》,呼吁市民提高警惕,从自身做起,筑牢金融安全防线。

活动现场不仅为广大居民准备了丰富的节目演出,将防非宣传与艺术表演相结合,为居民带来了一场防非宣传视觉盛宴。同时还设置了众多咨询台,随时为居民答疑解惑,让居民在欢乐喜庆的氛围中将防非知识入脑入心。《后宫普法传》等情景剧以诙谐形式将防非知识融入表演;《亲吻祖国》、《手心有你》等节目中穿插防非知识互动;“阿姨,这种‘高

(记者 张磊)



发放宣传资料