

一健必读



近日气温突降,空气无比干燥,是不是干得让你鼻子喉咙都很难受?如果不用润肤霜,是不是感觉皮肤也紧绷绷的?医院里喉咙发干发紧、干咳、鼻子又干又痒、眼睛干涩的病人已骤增,八成病人因秋燥而患病。

专家解释说,深秋季节干燥的空气使身体水分迅速流失,五脏六腑都会觉得“干”,这种情况吃药打针都不管用,大多数人只需要多吃点润燥的食物就会好。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

养生有道

当心“老毛病”秋天来烦你

多事之“秋”,也是各种疾病的高发期,此时养生保健该注意什么?

感冒、肺炎、哮喘这些病在秋冬季节容易复发。专家说,老年人和一些工作压力比较大的年轻人患感冒的风险增大,有些人稍不注意就发展成了肺炎。医生提醒,要想预防感冒不妨吃点“小草药”,中医有一个叫“玉屏风散”的方子:黄芪、白术、防风,适当吃点这些小草药,有增强免疫力、预防感冒的效果。

深秋时节,胃病复发的患者也有所增多。专家表示,秋季又冷又燥,胃溃疡、胃糜烂等老胃病容易复发,多见于饮食不规律的年轻人。医生提醒,如果出现胃疼、黑便的情况就要警惕了,很有可能是胃溃疡犯了。医生建议,饮食上要注意定时定量,吃完饭不要做剧烈运动,也不要立即躺下,稍微走动一下,适量活动还是有必要的。

到了深秋季节,很多人喜欢吃补品增强体质,不过专家指出秋冬进补并非人人适宜,补不好甚至会威胁健康,养生滋补也得辨证施治,量身定做。秋冬季节天气干燥,容易内火旺盛,特别是高血压、血脂高的患者更不能大补特补。随着天气变冷,活动量少,过食补品还容易导致体重上升,从而引起血脂偏高。

专家建议,老年人到了秋冬季节,还是应该多吃瓜果蔬菜,清淡饮食,适当吃点海参也是不错的,但对于身体强壮者、脾胃虚弱者,服用补品一定要注意适量,别补过了。(据《今晨6点》)

要防秋燥 先防肠燥

对付肠燥多喝雪梨黄瓜汁

2 干咳用川贝炖雪梨

中医认为,白色入肺,雪梨、香蕉、甘蔗、荸荠、冬瓜、萝卜、百合、银耳、莲子、山药都适合秋天吃。干燥伤阴津,麦冬、玉竹这类滋阴的药材,也是秋季常用的。

干咳用川贝炖雪梨。无痰干咳的人,把川贝打成粉,雪梨剖后挖核,放入川贝粉和冰糖隔水炖服。不咳嗽的人可以直接吃梨。梨和黄瓜一起打成汁喝,口感更好。也可以做成“五汁饮”:柠檬、西瓜、

木瓜、梨、黄瓜一起榨汁。青梅汁、甘蔗汁、荸荠汁都很清润,也适合这个季节。

润肺止咳吃梨,这是个老法子,但不是所有咳嗽都适合吃梨。中医把燥分为“温燥”和“凉燥”。从立秋到秋分,秋燥和夏季的余热纠缠在一起,燥性偏温,温燥引起的燥咳可以吃梨;深秋之后,燥和寒走到一起,这个阶段的“燥”中带凉性,凉燥引起的咳嗽,要用温的东西来解开,

梨本身偏寒,不适合。

梨皮也是宝。削下来的皮不要丢掉,洗干净后风干,然后煎汤或泡茶喝。煎汤时,等水沸后再煮30分钟。泡茶时,建议放半杯的量,就像喝茶一样。

牛排和红酒,这两样东西都是温燥的,在这个季节要少吃。多喝点汤,比如冬瓜肉片汤、番茄鸡蛋肉片汤,最好是鸭子汤,鸭子性凉,用萝卜、冬瓜来煲,清润补身。

3 别天天用沐浴露

到了秋天,人身上的皮肤也紧绷绷的,还会觉得痒。中医认为,肺主皮毛,肺蒸腾的水汽通达全身,包括皮肤。这个季节皮肤干燥,跟秋燥有很大关系。

除了内养外,洗澡也要特别注意。不要每天用沐浴露和肥皂,用温水冲一冲就好,一周最多用2次至3次沐浴露即可。

房间经常开窗通风也能降低

环境的燥热。开窗通风的时间有讲究,秋天中午温度高,风燥易入侵,适合早晚开窗通风;冬天早晚开窗风寒容易入侵,最好在温暖的午后开窗。

4 自制秋梨膏

深秋,可以在家自制止咳化痰的秋梨膏。

具体做法:去掉梨皮和梨核,取梨肉捣成糊,加白糖或蜂蜜,用小火熬成黏稠的膏状,就是梨

膏。用玻璃瓶密封好放进冰箱,每天取一勺或半勺冲水喝,可以一直吃到冬天。

另外,“朝盐水,晚蜂蜜”的方法也可以对付秋燥。方法很简单:

每天早上空腹喝一杯凉的盐水,晚上睡前喝一杯温的蜂蜜水。既能补充人体水分,还能润肺,防止因秋燥所引起的便秘。

(据《现代健康报》)

健多食广

板栗是秋季的健康零食

常言道:“八月的梨子,九月的楂,十月的板栗笑哈哈。”眼下正值金秋十月,可见这个时节吃板栗正好。

栗子含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和无机盐,营养丰富。栗子对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等具有较好的食疗效果。老年人常食栗子,对抗老防衰、延年益寿大有好处。

生板栗洗净后直接放到水里煮熟(大约煮半个小时),这种做法的板栗吃起来甜甜的;如果想要五香口味的,可先把板栗洗干净,然后用刀在板栗的表面开一条细缝,再在煮板栗的水里放五香的作料一起煮熟,这种做法的板栗吃起来味道浓郁。煮的板栗不上火,比炒制的好一些。

如果早上来不及吃早餐,那不妨买些炒好的板栗,搭配一杯豆浆或者牛奶,既省事又营养;如果是逛街饿了,或者错过了饭点,也可以吃些板栗,搭配矿泉水。板栗吃后饱腹感也很强,所以,对于担心长胖的漂亮女孩来说,选择板栗当零食是健康而明智的选择。(据《保健时报》)

读家



10 挑选蔬菜,注意颜色搭配

蔬菜营养的高低,遵循着一一定的自然规律。在不涉及人工色素的情况下,通常蔬菜的颜色越深,营养价值就越高。

紫色蔬菜,如紫薯、紫甘蓝等蔬菜中含有一种特殊物质——花青素,具有极强的抗氧化能力,可提高抵抗力、预防高血压、改善视力。

绿色蔬菜,如菠菜、空心菜、木耳菜等深绿色蔬菜中富含维生素B2、叶酸、维生素C、胡萝卜素等营养

和保健成分,对于预防心脏病和癌症有极大作用。绿叶能进行光合作用,营养浓度高,而且多食绿叶能够延缓自身组织的氧化衰老,增强抗氧化能力。那些浅绿色的叶子,合成的养分较少,因而,绿色越深颜色越浓,营养价值就越高。

红色蔬菜,如番茄中含有高浓度的番茄红素,抗氧化能力极强,对于预防心脏病和前列腺癌很有帮助。

白色蔬菜颜色最浅,营养成分虽不及绿色菜,但仍然具有保健作用。比如白萝卜能够润肺化痰,是深色蔬菜代替不了的。

在挑选蔬菜时,以绿色为先。尤其是深绿色蔬菜,不但综合营养价值最高,而且也是各种蔬菜当中的“全能冠军”。同时,挑选蔬菜时要注意多种颜色的搭配,变换种类,这样可以更好地发挥蔬菜的营养价值,让我们充分摄取不同的营养素。

有机蔬菜贵得有道理吗?

有机蔬菜,是那些在整个农业生产过程中,不使用化学合成农药和化肥,不使用基因控制技术,同时对于土壤环境要求较高的蔬菜。有机蔬菜虽然比普通蔬菜贵不少,却格外受欢迎。有机蔬菜真的对身体有好处吗?

有机蔬菜生长在培养基地中,基地的建设需要投入高额费用,无形中

增加了成本;不使用化肥等化学药品,在栽培过程中,有机肥料、有机杀虫剂、物理防虫设备等一系列需求和应用,在一定程度上增加了成本投入;栽培过程中完全依靠劳动力,加大了栽培成本。此外,还有管理成本和运输成本,因此有机蔬菜价格比普通蔬菜贵四五倍。

有机蔬菜生长在良好的自然环境中,生产系统物质能量达到自然循环与平衡,水资源管理与栽培方式配套使用,蔬菜生长状态更自然,能够保持天然的风味,营养价值较高,因此有机蔬菜比一般蔬菜对人体更有益。

所以说,经过严格安全监测的有机蔬菜贵得物有所值,可以放心购买。选购时要注意蔬菜包装上的有机认证标志,并注意包装袋上的各类生产信息和标示。有机蔬菜单凭口感和味道就能辨别出来,有机蔬菜吃起来清脆可口,我们能吃到一种“生命力”,它给人的感觉就是新鲜,即使是烹调后,还是会有不一样的口感。

温馨小提示:

虽然有机蔬菜在种植生产过程中未使用化肥、农药等,但是有机蔬菜的表面通常附着虫卵和寄生虫,食用前仍需清洗干净。用添加几滴白醋的水浸泡蔬菜,可以轻松去除蔬菜中的寄生虫。



10 董卓的扰乱(中)

东方的兵一起,董卓的所作所为就更不成话了。他的兵也相当强,然而名不正,言不顺。而且东方州郡的兵,声势浩大,也不易敌的。于是他想到洛阳迁都长安。一者路途遥远,且有函谷关之险可守;东方的兵不容易到;二者董卓是西凉人,所用的是西凉的兵,长安离他的老家近些。这还可说是用兵的形势不得不然。然而迁都也有迁法,他却令手下的兵,逼着人们迁徙。当时洛

阳居民共有数百万人,互相践踏,有饿死的,也有遇着抢劫而死的,死尸堆满在路上。他自己带兵,仍留在洛阳附近。一把火,把皇宫、官署、民居都烧毁了,二百里内更无人迹。他又使吕布把汉朝皇帝和官员的坟,都掘开了,把坟中所藏珍宝取走。

当时东方的兵,如果能声罪致讨这种无谋的主帅,这种无纪律的旧军实在是不可一战的。至多经过一两次战事,就平定了。苦于这些州牧、郡守,都只想占据地盘,保存实力,没有一个肯先进步。其中只有曹操,到底是有大略的人。他虽然是散家财起兵,本来并无地盘,倒立意成家成就大事。替义兵(当时称东方讨伐董卓的兵为义兵)画了一个进取之策。诸人都不听,曹操就独自进兵。董卓的兵力是相当强的。合众诸侯的力量以攻之,虽然有余,单靠曹操一个人的力量,自然不够。兵到洛阳,就被董卓的部将徐荣打败。然而曹操的兵虽少,却能力战一天。徐荣以为东诸侯的兵都是如此,也就不敢追讨。

这时候,董卓的兵似乎胜利了,却又有一个孙坚,从豫南而来。孙坚是做长沙太守的。汉朝时候,湖南还未甚开辟,长沙僻在南方,与中原大局无甚关系。倘使做太守的是一个苟且偷安的人,大可闭境息民,置境

外之事于不问。孙坚却是有野心的。他听得东诸侯(当时称东方的州牧、郡守为东诸侯,乃是沿用封建时代的旧名词)起兵讨卓,就立刻起兵。路过荆州、南阳,把刺史太守都杀了。前到鲁阳,这就是现在河南的鲁山县,为从南阳到洛阳的要道。这时候,袁术因畏惧董卓,屯兵在此,便表荐孙坚做豫州刺史。孙坚向北进兵,也给徐荣打败。第二年,孙坚收兵再进。董卓使吕布、胡轡去拒敌,二人不和,军中无故自乱。于是孙坚进兵,离洛阳只有九十里,董卓自己出战,又败。乃留兵分屯关外,自己也退到长安。

董卓这时候,大抵是想雄据关内,看东诸侯的兵将怎样的。果然东诸侯心力不齐,不能进兵。孙坚进到洛阳,修复了汉朝皇帝的坟墓,也就做长沙太守了。汉朝时候,洛阳已残破,不能驻兵。只得仍退到鲁阳。倘使这时候,董卓的所作所为成气候一些,确也还可以据守关内。无如他的所为,更不成气候了。他在关中的郿县造了一个坞,并在坞中堆积了足够30年食用的粮食,说:“事成雄据天下,事不成,守此也足以终身了。”他一味暴虐,不论文官武将,要杀就杀,于是再没有人归心于他,再到汉献帝初平三年(公元192年),他就被王允、吕布合谋杀害。



3000+ 新书快讯

★编者:杰玛·埃尔文·哈里斯(英)
★翻译:杜冰
★出版社:上海社会科学院出版社

《孩子提问 大师来回答》

成长中的孩子,总会提出许许多多问题,比如,为什么动物不能像人类一样讲话?一只蜂能蜇另一只蜂吗?……这些问题,可爱又古怪,妙趣横生又着实难以作答。本书编者从10所英国小学数千名4岁至12岁的孩子提交的问题中,精选115个最奇妙有趣的问题,然后邀请世界各领域的顶级人物予以解答。

公告

根据洛阳市处非办要求,申请注销、变更的投资类企业须进行公示,伊川县中邮投资咨询有限公司向工商部门申请公司注销,企业法人和全体股东书面承诺公司所有债权、债务均已清理、清偿完毕,同时不再从事投资行业,申请注销公司。如有出资客户资金尚未清退,请自公告之日起15日内持相关凭证向我办反映。若公告期内无人反映,我办将依照有关规定向工商部门出据证明。特此公告。举报电话:69366819 伊川县打击和处置非法集资工作领导小组办公室

遗失声明

●邓治峰遗失车辆购置税完税证,号码:10411209342,车牌号:豫C8G306,车型为一汽佳星。
●管正新遗失车辆购置税完税证,号码:6410390410,车牌号:豫C65E85,车型为蒙迪欧。
●俞俊峰遗失车辆购置税完税证,号码:6410564385,车牌号:豫C8D696,车型为五菱。
●曹洪军遗失车辆购置税完税证,号码:8411204925,车牌号:豫CX8908,车型为飞度。
●刘小峰遗失车辆购置税完税证,号码:10411208573,车型为解放。
●刘从霞遗失车辆购置税完税证,号码:4410460930,车牌号:豫C39658,车型为广州雅阁。
●李颖楼遗失车辆购置税完税证,号码:4410283117,车牌号:豫C9H087,车型为吉利美日。
●洛阳中兰出租汽车有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410614657,车牌号:豫CT8376,车型为捷达。
●陈荣娟遗失车辆购置税完税证,号码:11411563824,车牌号:豫CVD119,车型为福克斯牌。
●苏白鸽遗失车辆购置税完税证,号码:12410630445,车牌号:豫CRA397,车型为别克。
●河南三杰热电科技股份有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411195852,车牌号:豫CV1599,车型为奥迪。
●深圳市赢时通汽车服务有限公司洛阳分公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410953997,车牌号:豫CCY186,车型为东风雪铁龙。
●张琛遗失发票号码:01591272,汽车发动机号:132154007,车架号:LSJA52H2DS148702。

讣告

我夫陈炳旺,生前曾任洛阳市发改委副主任(正县级),于2013年10月18日9时50分在郑大附属洛阳中心医院因病医治无效去世,享年81岁。定于2013年10月22日(星期二)上午8时30分在洛阳殡仪馆万安厅举行告别仪式,请我夫生前好友于当日上午7时30分在临涧路市发改委家属院门口乘车前往。妻:潘秀英 携 子:陈国华 媳:宁水姣 女:陈国华 杨泽环 陈丽花 婿:席虎杰 陈淑花 及孙辈陈玉清 陈玉璞 陈瑞莹 席皓 陈琳 哀告