2013年10月28日 星期

# 预防中风 秋冬季节最关键

10月29日是"世界卒中日",今年的主题是"预防脑卒中,从今 天开始"。随着天气逐渐转冷,脑卒中等脑血管病也进入了高发 季节。专家提醒,高危人群除了定期筛查外,更应注重日常保健。



本版网络互动: 洛阳网·求医问药



#### 当心脑卒中年轻化

郑州大学附属洛阳中心医院神经 内科主任马聪敏介绍,脑卒中俗称"中 风",是以脑组织缺血及出血性损伤症 状为主要临床表现的急性脑血管病,具 有发病率高、致残率高、死亡率高、复发 率高、经济负担重等特点。由于这种病 来势较快,病势险恶,所以中医把这类 病称为"中风"。 "很多人认为脑卒中是老年人的'专利',事实并非如此。"马聪敏说,在日常接诊中,二三十岁的中青年突发"中风"的情况并不罕见。工作强度大、长期工作劳累会使血压升高,进而加快脑血管硬化;抽烟、喝酒、夜生活过度、高脂肪饮食等都是容易诱发疾病的危险因素。

### 2 秋冬季节护理是关键

"远离脑卒中,关键在于日常护理和预防。"郑州大学附属洛阳中心医院磁共振影像中心主任张丽雅介绍,秋冬季节,天气转冷,脑卒中等脑血管病也进入了高发期,高危人群一定要特别留意自己的脑血管健康。

是否属于高危人群,建议先对照以下8个问题进行自测:血压是否超过140/90毫米汞柱?心律是否不正常?是否吸烟?血脂是否不正常?血糖是否不正常?有氧运动是否不够量?体重是否不正常?是否有脑卒中家族史?

如果您的肯定答案个数占了3个以上,就属于脑卒中的高危人群,建议最好尽快接受颈动脉超声筛查。目前我市已有2.6万人进行免费筛查。

预防脑卒中,日常保健很重要。 坚持在冬季慢跑、快走的老年人,最 好等到上午10时气温上升之后再进 行,避免低温对血管的刺激,饮食也 要合理。

如果突然出现下列预警信号,要特别小心:突然肢体麻木或者乏力,特别是出现在身体的一侧;突然言语不清或者言语理解困难;突然单眼或者双眼视物困难,或者视物重影;突然行走困难或者平衡失调;突然眩晕;突然没有原因的剧烈头痛。以上症状只要发生一种都应该立即就诊,即使这些症状在几分钟内消失,也不能排除患脑卒中的可能性。

另外,为向广大市民普及脑血管疾病筛查以及防治的相关知识,11月2日,市总工会将联合郑州大学附属洛阳中心医院继续在市工人俱乐部共同免费开展"职工健康公益大讲堂"活动,具体时间为8时30分至10时30分,欲听讲的市民可前往。

### **8**四条建议防脑卒中

专家提醒,中过风的病人容易再次中风,而且中风次数越多,症状越重,致残程度也越严重,一定要减少再次中风的可能性。脑卒中高危人群和已经中过风的病人日常生活中应做到以下4点:

**迈开腿**:适度体育锻炼,以缓和的有氧运动为主,如太极拳、慢走、散步等,时间以控制在1小时内为宜,适当减轻体重。

开怀笑:保持良好的心情,生活规律,正确面对现实,避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。情绪波动过大易诱发中风,尽量使精神舒畅,避免过喜过忧。保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳及熬夜,每日三餐规律且不可暴饮暴食。

用好药:每天坚持服用小剂量阿司 匹林可有效预防脑卒中。建议:经过评 估脑卒中风险在10%以上的人群,在医 生指导下长期服用阿司匹林。

另外,生活细节也要注意。转颈、起床等生活动作要缓慢,避免长时间洗澡,预防感冒,避免用力排便。

本报记者 李岚 通讯员 路书斋

#### ▶ 相关链接

#### 世界卒中日

2004年6月24日,在加拿大温哥华召开的第5届世界卒中大会上,来自世界各地的神经病学专家、代表联合发表一份宣言,呼吁设立"世界卒中日"。这份宣言提交世界卫生组织。宣言指出,卒中已成为世界人口的第二大死因,仅次于缺血性心脏病。关于"世界卒中

日"的时间,目前有两种版本:6月24日和10月29日。从世界卒中组织的官方网站得知,世界卒中组织将每年的10月29日定为"世界卒中日",并每年设定一个主题,各国都围绕这个主题开展各种相关活动。

(本报综合)

## 健 闻汇

■世界卫生组织下属的国际癌症研究机构日前发布一份报告,将大气污染列为人类致癌因素之一,大气污染会导致肺癌,提高膀胱癌发病率,还会增加呼吸系统疾病和心脏病等多种疾病的发病率。大气污染中的主要成分——颗粒物也被列为致癌因素。

■美国研究人员24日说,他们开发出一种拼接多种基因的"马赛克疫苗"。动物实验显示,该疫苗可使艾滋病病毒感染风险降低约90%。这一研究成果有可能为人类"防艾"带来新希望。

(据新华社)



### 常揉三阴交 女性显年轻

爱美是女人的天性。三阴交穴可以帮女人延缓衰老,推迟更年期。

三阴,足三阴经也;交,交会也。三 阴交穴指足部的三条阴经中气血物质 在本穴交会。本穴物质有脾经提供的 湿热之气,有肝经提供的水湿风气,有 肾经提供的寒冷之气,三条阴经气血 交会于此,故名三阴交穴。

三阴交穴在小腿内侧,脚踝骨的 最高点往上三寸(自己的手横着放,约

四根手指横着的宽度)处。三阴交穴对女人、对人体究竟有什么神奇作用呢?

#### ■紧致脸部肌肉

如果想在40岁之后,保持脸部和胸部不下垂,除了饮食要规律之外,还要经常按揉三阴交穴。

具体方法:在晚上9点前后,按揉左右腿的三阴交穴各20分钟——健脾,因为三阴交是脾经的大补穴。

#### ■调月经、祛斑、祛痘、去皱

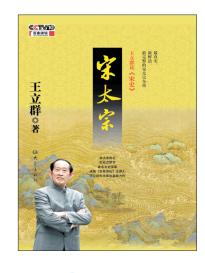
三阴交穴是脾、肝、肾三条经络相交会的穴位。其中,脾化生气血,统摄血液,肝藏血,肾精生气血。女人只要气血足,月经不调的疾病就会消失,而女人脸上长斑、痘、皱纹,其实都与月经不调有关。

具体方法:每天21时到23时,按揉两条腿的三阴交穴各15分钟,就能调理月经、祛斑、祛痘、去皱。不过,要坚持才有效果。坚持每天按揉,按揉一个月之后,才能看得到效果。

#### ■保养子宫和卵巢

人体的任脉、督脉、冲脉这三条经脉的经气同起于胞官(子宫和卵巢)。其中,任脉主管人体全身之血,督脉主管人体全身之气,冲脉是所有经脉的主管。

## 读



## 7 赵普罢相

建隆二年七月赵光义担任开封 尹,太祖、光义、赵普三人出现裂痕。 乾德二年正月,赵普位列宰相,地位 在光义之上,更是抓住一切可以利用 的机会削弱光义的势力。太祖事无巨 细,都征求赵普的意见,在两股势力 的暗斗中,赵普每每胜出。但随着光 义集团势力的壮大与不断反击,位高 权重的赵普亦逐渐为太祖所不容。太 祖、赵普集团出现分裂。开宝六年赵 普罢相,位列宰相十年的赵普,黯然

**宣教社员有证** 从这个证明

离京。这一切是怎样形成的呢?

自赵光义晋升开封尹始,赵普与赵光义两股势力便明争暗斗。上一期冯瓒、刘嶅事件,显然是赵普有预谋的一次政治倾轧。最后太祖出面,对赵光义留有颜面,只将替罪羊刘嶅免职了事。

史书记载,刘嶅免职,姚恕继职后辅佐光义甚是得力。一日,姚恕奉命拜访赵普,因其气焰嚣张吃了闭门羹后勃然大怒,拒绝接受道歉,毫无宽恕之心,赵普觉得有失颜面,故而与其结下梁子。后因太祖舅舅杜审肇出知澶州,因其无才,赵普举荐姚恕做其副手,赵光义十分恼火,终究姚恕到澶州做他的通判去了。两年后因黄河决口姚恕终"弃市",尸体投入黄河。

姚恕之死是赵光义集团与赵普 集团斗法的又一个产物。随着时间 的推移,赵普与太祖的关系也逐渐 出现微妙的变化,后来的赵普罢相 又是什么原因呢?

史书记载,雷有邻之父雷德骧, 乃正直、脾气急躁之人,担任殿中侍 御史与判大理寺,有弹劾权。开宝元 年,赵普任宰相五年,身边不乏攀龙 附凤之徒。雷德骧气愤不已,不等太 监通报,直接闯进殿中,控告赵普一 些不法之事弹劾这些人。太祖不闻 不问,一怒之下扬斧砸掉雷德骧两 颗门牙,后雷德骧被贬参军,又被发 配到更偏远的灵武。

雷有邻认定他父亲的今天都是 拜赵普所赐,开始报复,日夜搜求能 够扳倒赵普的一切证据。主要包括 赵普的两个下属多次收受贿赂,大 行请托之事。伪造履历、贿赂赵普转 正的证据及赵普包庇京官借病不到 地方任职。雷有邻击登闻鼓,告起御 状,案件涉及七人,太祖皇帝龙颜大 怒。因证据确凿,开宝六年六月赵普 罢相,其党羽几乎全军覆没。故所谓 赵普是被"雷倒"的。

太祖与赵普相当信任与相当不信任关系的转变不会仅仅因为雷有邻的一次告发就一蹴而就,而是有一个过程的。那么在雷有邻告发赵普之前到底发生了什么事情呢?

最初赵玭频频告发赵普。开宝五年,宰相赵普与枢密使李崇矩联姻。太祖听闻心中不喜。后因李崇矩收受贿赂屡遭降职。翰林学士卢多逊借着皇帝好学的机会,不失时机地诋毁赵普。雷有邻孤注一掷,几乎将赵普党羽一网打尽,算是彻底"雷倒"了赵普。

虽然在这些事件中,丝毫不见赵 光义的任何痕迹,但总让人隐隐觉 得,这些事件的背后一定有一种无形 的力量存在。赵普被罢相,形势正朝 着对光义极为有利的方向发展。

太祖、赵普联合的彻底瓦解,使 局面由一对二变成了一对一。





书名: 极端之美 作者: 余秋雨 出版社: 长江文艺出版社

内容简介:本书主要选取了我 国举世独有的三项文化:书法、昆 曲、普洱茶来讲。所谓"文化极品", 就是其他文化不可取代而又达到了 最优秀等级,一直被公认共享的那 些具体作品。而书法、昆曲、普洱茶 这三项,既不怪异,也不生僻,却无 法让一个远方的外国人全然把握。 任何文化都会有大量外在的宣言、标牌,但在隐秘处,暗藏着几个"命穴",几处"胎记"。这三项,就是中国文化所暗藏的"命穴"和"胎记"。

辛卯年秋日的一天,深圳举办"新生代普洱茶"品鉴会,近二十年来海内外多家著名茶场、茶厂、茶庄、茶商提供的入围产品,经过多次筛选,今天要接受一批来自亚洲不同地区的品鉴专家的终极评判。

一排排茶艺师已经端坐在铁壶、电炉、瓷杯后面,准备一展冲泡手艺;一本本精致的品鉴书,也已安置在品鉴专家们的空位之前。品鉴书上项目不少,从汤色、纯度、厚度、口感、余津、香型、气蕴、力度等方面都需要——打分。

品鉴专家不多,他们的名字,大家未必熟悉,但普洱茶的老茶客们一听都知道。突然,听到了一个十分疑惑的名字,头衔很肯定:"普洱老茶品鉴专家",却奇怪地与我同名同姓。仔细一看,站出来的人竟然也长得与我一模一样。

不好意思,这是我的一个秘密身份的无奈"漏风"。

本来,我是想一直秘而不宣偷着乐的,没想到这次来了这么多"界外记者"。这次和我一起"漏风"的,还有我的妻子马兰,她在文件上标

出的头衔也是"普洱老茶品鉴专家"。但她觉得我们两人既然一起 "漏风"就不必一起亮相了,便躲在茶桌、茶客的"丛林"中低头暗笑。 其实,几乎所有的高层专家都知道, 她在普洱茶的品鉴上,座次还应该 排在我的前面。

人们一旦沉浸于自己的某一身份中,常常会忘了其他身份。如果不忘,哪一个身份的事都做不好。每当我进入普洱茶江湖,全然忘了自己是一个能写文章的人。当然也会看一些与普洱茶有关的文章,那也只是看看罢了,从来没有以文章的标准去要求。这次在深圳"漏风"之后,就有很多朋友希望我以自己的文笔来写写普洱茶。

这就要我把两个身份交叠了, 自己也感到有点不知所措。

想了半天后我说,本人对文章的要求极高,动笔是一件隆重的事。当然,隆重并不是艰深。文章之道恰如哲学之道,至低很可能就是至高,终点必定潜伏于起点。如果谈普洱茶谈得半文半白、故弄玄虚、云遮雾罩,那就坏了,禅宗大师就会朗声劝阻,说出那句只有三个字的经典老话:"吃茶去。"这就是让半途迷失的人回到起点。因此,如果由我来写一篇谈普洱茶的文章,一定从零开始,而且全是大白话。



★作者:余云叶

**★出版社:**群众出版社

#### 《大清第一廉吏于成龙》

于成龙,清代山西人。于清顺治十八年(公元1661年)出仕,从知县做起,官至大学士。在20余年的宦海 生涯中,他以卓著的政绩和廉洁刻苦的一生,深得康熙帝赞誉,以"天下廉吏第一"蜚声朝野。

作者花大量笔墨,着重致力于于成龙人物形象塑造,赋其浓重强烈的情感色彩,感动读者。作者在塑造于成龙这个正面形象的同时,刻画了一些反面人物,着重演绎故事中忠奸正邪清浊之间势同冰火的角逐与斗争。

作者写这部书时曾沿着于成龙的人生道路,经山西、行广西、去重庆、泛湖广、走河北、涉两江,细细考察当地的乡土民俗,并在小说中生动细致地呈现出来,最大限度地还原历史真实。

## 公告

依据河南省洛阳市涧西 区人民法院(2012)涧民四初 字第380号民事判决书及洛 阳市涧西区人民法院(2013) 涧法执字第389号协助执行 通知书。我局已受理于吉昌 位于涧西区拥军路新新家园4 号楼1单元501室分摊土地的 国有建设用地使用权变更登 记申请。请原权利人河南通 元置业股份有限公司于本公 告之日起15日内将洛市国用 (2004)第 04050821 号国有 土地使用权证交回我局,并办 理相关手续。逾期我局将按 规定直接进行注销登记,该土 地证书废止。

洛阳市国土资源局

## 声明

洛阳高新开发区海天超市税务登记证及发票不慎遗失,税务登记证及发票不慎遗失,税务登记证号:410305197003035310,商业定额壹拾元发票,发票代码:141030527093二本,发票起号:01067300,商业定额伍拾元发票,发票代码:141030527293一本,发票起号:01159551,发票止号:01159600,特此声明。

## 拍卖公

受委托,我公司定于2013年11月14日10时在本公司拍卖厅公开拍卖坐落于新安县老城西关(新安县远达电子器材厂院内)房产,面积分别为:47.75m²、37.5m²。有意竟买者,请于2013年11月13日16时前向我公司交纳竞价保证金10万元(保证金以实际到账为准,若不成交全额无息退还),并持有效证件到我公司办理竞买手续。展示时间:自公告之日起展示地点:标的物所在地

报名咨询电话: 63216922 15139999725;工商监督电话: 0379-62325608

河南德惠拍卖有限公司