

一健必读

小寒到 隆冬至

防病养生正当时



昨日“小寒”，标志着我国气候进入了一年中最寒冷的时段。根据我国气象资料显示，小寒在二十四节气中气温最低，只有少数年份的大寒气温低于小寒，我们常说的隆冬“三九”也基本上处于小寒节气内。小寒时节，也是老中医和中药房最忙的时候，因为此时是冬季进补的最佳时机。专家提醒，虽然今年小寒不太冷，但隆冬时节大家仍要注意防寒保暖。

防病 严防风湿病和心血管病

今年的冬季气温相对较高，没有隆冬的感觉，这个小寒貌似不太冷。尽管如此，专家介绍，民间常说“小寒大寒冻作一团”，面对忽冷忽热的天气，大家不仅要重视寒邪，还应该重视湿邪。中医讲，湿邪一般不单独出现，它总爱与其他邪气共同出现，尤其是和寒邪一起，从而引发多种疾病，例如风湿病以及心血管疾病等，而且湿邪致病后久治难愈，会给身体带来严重危害。所以说，进入隆冬时节，大家更应该重视养生，养成良好的生活习惯，避免心血管疾病的发生。比如早睡早起；外出做好保暖措施，尤其不要忽冷忽热；不要做剧烈运动等。

出门前和睡前不要洗头

面对忽冷忽热的天气，人们在生活起居上要特别注意，尤其是早出晚归的上班族，建议出门时注意保暖，外出时必须戴好帽子、手套、口罩甚至护膝等。中医认为，头为诸阳之会，这个节气外出，头部特别容易受寒；寒又为百病之源，长期积累寒邪，特别容易导致疾病的发生。一些很注意养生的人，在出门时会戴帽子护头保暖。但专家认为注意头部保暖不仅是要戴帽子那么简单，“三九”天里，出门前和睡前别洗头，这些生活细节也很重要。如果刚洗完头，头发没干，甚至还在滴水，就在没有任何保护措施的情况下外出或者睡觉，都对健康不利。

职场白领坚持午睡半小时

隆冬时节，不科学的晨练也会给身体造成伤害。冬季的早上，气温很低，晨练的人应该等到上午九点或十点以后再锻炼。因为此时气温相对较高，阳光比较充足，人的新陈代谢在这个时候也较为旺盛，这样既可以锻炼身体增强免疫力的目的，又可以预防寒冷给身体带来的伤害。专家建议，坚持早睡早起，尽量在晚上九点或十点睡觉。因为冬属阴，昼短夜长，阳气不足，人容易生病，而早睡晚起的作息习惯有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄，对人体健康十分有益。经常晚睡、早起、通宵熬夜等，都是导致心血管疾病的重要因素。对于工作压力大的职场白领，若是由于工作原因不能保证早睡早起，建议在午饭后借由半小时左右的午休来进行调理。

少食麻辣多吃鱼虾

眼下正是吃麻辣火锅的好时节，但专家建议，应该尽量少食。在食品搭配上，更应该荤素搭配，多吃点西兰花、芹菜等蔬菜；肉食也要以白肉为主，如虾、鱼等海产品；餐后水果要尽量少食西瓜等凉性水果，而要以橘子、山楂、苹果等为主。冬季吃辛辣、油腻、凉性的食物不利于人体消化吸收，而且对于“三高”患者来讲还会加重疾病，严重影响身体健康。虾、鱼等食物属于温热性，可以增强人体的抗寒能力，同时含有丰富的维

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)

保健有方

面对美味吃得太饱——西红柿“解救”饭后不适

面对美味佳肴，不少人一不小心便会吃得太饱，结果消化不良找上门来，使人饱受腹痛、腹胀、暖气、腹泻之苦，严重的消化不良还会诱发其他疾病。那么，如何保护自己的肠胃不受伤害呢？

国家高级营养师熊苗介绍，当吃得过饱而出现消化不良时，西红柿可是个好东西。它含有丰富的有机酸，还有一种特殊成分——番茄素，有助于消化、利尿，能协助胃液消化脂肪。实在没有西红柿，还有以下治疗消化不良的偏方。

白菜 它含有大量的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，帮助消化，防止大便干结。

山楂粥 用40克山楂煎取浓汁，去渣后加入60克粳米、60克瘦肉末一同煮成粥，食用时加10克红糖，能消食降气。

烤馒头片 如果是因面食吃得太多而造成消化不良，吃几片烤焦的馒头片，会有意想不到的消食效果。

炒米茶 如果是因米饭吃得太多而撑着了，可小火翻炒洗净的生米，直到米粒呈金黄色，起锅，用开水冲服，此茶水米香浓郁助消化。

陈皮山楂水 想解肉食之积，可将陈皮切丝，放入蜂蜜中浸泡，泡开后，捞出沥干；用小火炒山楂，炒到金黄时，放入陈皮，炒到不粘手为止；将炒好的山楂和陈皮放入保温杯，用开水焖20分钟左右就可以喝了。

此外，就餐前一小时饮水也可有效预防消化不良。(据《现代健康报》)

健多食广

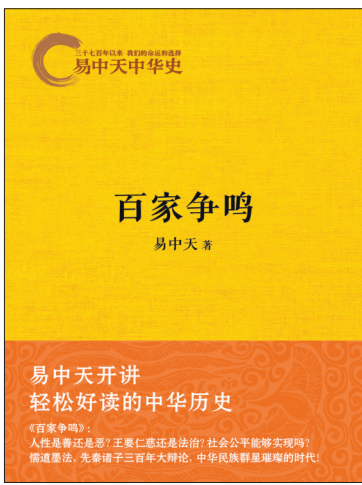
柑橘发苦 千万别吃

冬令水果橘子、橙子是主流，物美价廉还能补充维生素C。有的橘子虽然外观没有任何改变，也没有腐坏的迹象，但吃起来味道很怪，甚至发苦。这样的橘子还能吃吗？答案是，绝对不要吃。

柑橘果实中含各种糖苷和新橙皮苷，是柑橘果实中主要的苦味物质，在未成熟的果实中含量较高，而成熟的柑橘，糖苷逐渐转化，苦涩味也随之消失。大量食用未成熟的柑橘，会使身体产生不良反应。

此外，柑橘在低温储存时，因冻结而使原生质脱水，减弱它对微生物的抵抗力，此时微生物乘虚而入，特别是霉菌等腐败菌极易侵入果体而生长繁殖，使柑橘苦味加重。这种受冻发苦的柑橘不仅营养价值大大降低，而且带有大量的微生物。因此，发苦的柑橘是不能吃的。(据39健康网)

读家



作者:易中天 出版社:浙江文艺出版社 内容简介:如何治国?如何做人?孔子说:仁;孟子说:义;墨子说:公平正义……儒、道、墨、法……先秦诸子300年大辩论,使中华民族走进群星璀璨的时代,也同时奏响了我们的民族思想史上的华彩乐章。

天子剑

庄子一身剑客装束,大步流星走到了王的面前。赵王按剑以待。王问:先生求见,打算用什么来教导寡人?庄子说:剑。王问:先生之剑如何?庄子说:臣之剑,十步一人,千里不留行。王问:天下无敌呀!庄子说:不妨一试。王问:不知先生用长剑,用短

剑?庄子说:长短不论。但臣剑有三,不知王要哪种?王问:请问哪三剑?庄子说:天子剑、诸侯剑、庶人剑。王问:天子之剑如何?庄子说:燕国为锋,齐国为刃,魏国为脊,宋国为环,韩国为柄,渤海为鞘,北岳为带,以五行制寰宇,以造化御群生,故触类旁通,上下无碍。此剑一出,诸侯正,天下定。此乃天子之剑。赵王茫然。又问:诸侯之剑如何?庄子说:智勇为锋,清廉为刃,贤良为脊,忠圣为环,豪杰为柄,上法苍天以顺三光,下法大地以顺四时,中和民意以安四方。此剑一出,如雷霆之怒,四海之内无不唯命是从。此乃诸侯之剑。赵王再问:庶人之剑如何?庄子说:蓬头垢面,怒发冲冠,眦目结舌,义愤填膺,上取项上人头,下取腹中心肝,名为用剑,实为斗鸡。此种庶人之剑,大王手下比比皆是吧?赵王听完,拉着庄子的手请他上殿,自己却绕着餐桌团团转,半天静不下心来。庄子说:大王安坐定气,剑事臣已奏完。这当然不是史实,甚至不是庄子本人所讲,而是庄子学派后人编撰的寓言。是寓言,就有寓意,而寓意,是可以各自表述的。也就是说,《庄子》书中的这篇《说剑》,不妨看作先秦诸子百家争鸣的象征。先秦诸子,就是从春秋晚期到秦汉之前这三百年间我们民族最伟大的思想家。由于他们后来被分为儒、墨、道、法、名、杂、农、阴阳、纵横、小说十家,因此又叫九流十家,也叫诸子百家。诸家当中,影响最大的是儒、

墨、道、法;最有名的代表人物,则是孔子、墨子、老子、孟子、庄子、荀子和韩非,他们的名字在全球华人地区家喻户晓。事实上,他们的时代固然遥远,而他们的影响更为深远,深远到至今仍处处看到其烙印。

这么多伟大的思想家集中出现,是一个奇迹,而且这奇迹是全球性的。实际上在同一时期和同一纬度(约在北纬30度上下),南亚有释迦牟尼,西亚有犹太先知,南欧有古希腊哲学家。难怪德国哲学家雅斯贝尔斯,要把这一时期称为“轴心时代”了。

是的,轴心时代,也叫枢纽阶段。轴心时代的思想家,是犹太、印度、希腊和华夏民族的精神领袖,也是世界各民族的精神导师。他们提出的思想原则,不但塑造了不同的文化传统,而且一直影响着人类的生活。因此,他们遥远,却不陌生。但同时,他们亲切,却不清晰。有多少人能一五一十如数家珍地说出其思想、观点和方法呢?恐怕不多。

大体上说,四百年的轴心时代可分为三个阶段。第一阶段,孔子与犹太先知、释迦牟尼、毕达哥拉斯同时代,四大文明礼炮齐鸣;第二阶段,墨子与苏格拉底同时代,《老子》一书的作者与柏拉图同时代,孟子和庄子与亚里士多德同时代,中国与希腊并肩前进;第三阶段,希腊人也退出历史舞台,只剩下我们的荀子和韩非。

这又是一大奇观。奇观的出现缘于孔子。孔子,既有继承者,又有挑战者。挑战者之间当然也有分歧,但反孔则是一致的。墨子、庄子和韩非“三剑客”,更是剑剑直指孔丘。百家争鸣由此而起,并绵延不绝。



奇特的指狐猴

马达加斯加的指狐猴是现存的哺乳动物中最神奇的一类,它们在1780年首次被发现。

科学家一开始认为这是一种新种类的松鼠,因为它们有着大大的多毛的尾巴以及一直不断生长的类似啮齿的牙齿。但它们类似猴子的骨骼说明了它们是世界上最大的夜间活动的灵长类动物,是狐猴的近亲。

指狐猴大小和家猫差不多,在夜间攀爬热带雨林的树端寻找食物。

马达加斯加没有啄木鸟,所以就有了可以将昆虫从树木中取出来的动物,这就是指狐猴的特别之

处。它们用长长的手指在树枝和树干上敲打,速度可以达到每分钟40次,同时用极为灵敏的耳朵听着。它们可以诊断出实木木头和有由着由钻木昆虫钻出来的小洞的木头之间的细微差别。

指狐猴的听力很好,甚至可以发现爬行中的幼虫。

一旦指狐猴发现了小洞或者昆虫,它们就用尖锐的前齿在树上远离虫子的地方咬一个洞,这个虫子就只有死路一条了。然后它们用细长得奇特的中指将幼虫拉出来。这个手指有一些特别的改良:弯弯的,比其他的指长3倍,极其灵活。

“敲打寻找法”是一项复杂的技巧,每个小指狐猴要耗费数年的时间才能学会。刚出生时,小指狐猴的耳朵柔软无力,在大约6周时才能操控。

小指狐猴在窝中待一个月或两个月,很快就学会了爬树、倒挂。渐渐地,它们在树林中可以像它们的父母一样灵活,在还未出窝之前,它们就开始模仿妈妈的样子学习敲打。它们观察着妈妈,试图模仿妈妈敲打时手指灵活移动的动作。

如果指狐猴妈妈发现了食物的位置,小指狐猴会先恐后地挤过来,将妈妈挤出去,争相夺取胜利品。小指狐猴吃一个大幼虫的样子,很像小孩子吃冰激凌。但是小指狐猴是很挑剔的,它们会等着妈妈将食物检验一遍后才吃。

小指狐猴直到15个月到17

个月大的时候才学会“敲打寻找法”,而且大概要花2年的时间学习全部的捕食技巧。大约到了4岁的时候,小指狐猴才能够独立,这时它们通过“敲打寻找法”所找到的食物占到它们整个饮食的10%到15%。

有趣的是,如果指狐猴被关着养大,没有成年指狐猴的教导,它们是不会这种“敲打寻找法”的,这也说明这是一种后天学习的技巧。

与它们的狐猴亲戚相比,夜间活动的指狐猴有着和身体大小不符的巨大大脑,可能是因为“敲打寻找法”的复杂机制需要强大的听力和嗅觉感官。

这种夜间活动的指狐猴有着令人无法否认的奇特长相,因此被当地的马达加斯加人认为是魔鬼的先驱者。

当地人认为如果指狐猴用它们长长的中指指向你,那么你肯定会受诅咒;如果指狐猴在村庄出现,那么表明肯定会有村民死去,只有杀死指狐猴这种动物才能阻止事情的发生。

这种迷信使得指狐猴的处境非常危险,它们曾经一度被宣告灭绝,后来才又被发现还有指狐猴存在。



作者:瓦尔特·伍伦韦伯(德) 翻译:李欣 出版社:光明日报出版社

《反社会的人》

“严谨而有秩序且发达”是大多数中国读者对德国的印象。《反社会的人》将为大家介绍有形象外的“另一个德国”。本书从不同角度向读者展示了德国社会结构中日益壮大的两端:只占德国人口1%的财富阶层为何拥有社会总财富的36%;靠社会救

3000S 新书快讯

济生存的庞大失业人群如何成就其独有的生活方式及价值观;这两个在德国社会构成中日渐孤立的群体又是怎样促使金融和社会救助行业得以畸形地快速发展的;而谁来为德国的金融危机和巨大的社会福利支出埋单?答案只能是依然代表着德国精神的中产阶级。

分类广告 登声明公告 塔吊租赁 咨询代理 文化补习 资质专办公司注册 家电维修 家政服务 正美物业综合服务 外塘清洗涂料翻新 64675707