

一健必读

“器官工作时间表”准不准

1 网传的“器官工作时间表”，准吗？

■有合理性，但存在夸大和不准之处

网传“器官工作时间表”称，“一般吸烟的人早上咳嗽得厉害，不应止咳药，以免抑制废物的排除”“早上7点至9点，小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐”……这些说法是否科学？

同济大学附属东方医院中医科主任张春燕说，依据中医理论，凌晨3点至5点是气血流注肺经之时，如果吸烟的人肺气虚弱，就会出现咳嗽厉害的表现。而长期不吃早饭会导致气血生化之源，还会引起脾胃功能虚弱，进一步影响气血的生成，出现“气虚、气短”。

武汉市中心医院肝胆胰外科主任李明杰从西医理论解释：“气道覆盖的纤毛起到排出空气中污染物的作用。吸烟使纤毛麻痹不能正常工作，污染物容易进入呼吸道深部并导致炎症。睡眠后纤毛功能得到修复，将毒素及分泌物向上送出，所以晨起咳嗽。”

“如果能严格按照网络上说的那样做，对身体是有好处的。但传言也有夸大其辞甚至不准确的地方。比如肝脏其实一直在工作，并非只在夜间11点至1点排毒。而凌晨3点至5点恰逢阴阳交替，是死亡率最高的时候，说不能用止咳药很牵强。”武汉市中心医院中医科主任全毅红说。

2 改变人体生物钟会有害吗？

■每个人的生物钟不同，经常紊乱会影响健康

李明杰介绍，生物钟在1729年被首次描述，是生物体内控制其行为和机能的一种内在机制，比如控制睡眠与苏醒、代谢、内分泌等。每个人的生物钟不尽相同，可以改变。“动物实验发现有1000多个基因参与生物钟调控；生物钟是一个自我维持的调节系统，使机体与外周环境相适应；而外周环境又可通过光线、食物等触发刺激信号，使生物钟与外周环境相适应。”李明杰说。

“改变自己的生活节律会改变体内激素

分泌量，生物钟必然受到影响而发生紊乱。当生物钟经常紊乱，就容易生病、衰老或死亡。”张春燕认为，有些人的生物钟几十年都保持相对稳定，他的健康状况就不会因为和正常作息的生物钟不同而受损。因此，要提倡顺应人体内部规律的生物钟养生法：一是顺应生物钟，保证生物钟“准点”；二是“保养”生物钟，进行健康充电；三是“维修”生物钟，生物钟表现出“错点”时要维修。

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)

3 如何作息才健康？

■成人应保证每天7小时至9小时睡眠，作息应有节律

具体来说，应该如何作息呢？李明杰说，睡眠时间因人而异，无统一标准。健康成人应保障每天7小时至9小时的睡眠时间。

张春燕说，作息应有节律，每天睡觉、起床时间基本固定。同时，要顺应自然规律，不要睡得太晚、起得太晚，以免影响脏腑功能及气血的正常运行。“夜间9点至11点周身气血俱注于三焦（指躯体和脏腑之间的空腔，包含胸腔和腹腔），身体全面休整。”张春燕说，《易经》认为，身体的阴阳平衡直接受三焦的管理，如果三焦不通，就会生病，因此熬夜对身体健康的损害非常大，不值得提倡。

对于因工作需要不得不长期上夜班的人来说，如何降低对健康的损害呢？北京中医医院消化中心医生吴义春博士说，上夜班的人晨昏颠倒，要按照工作时间调整作息规律，让身体尽量保持最佳状态。

他为上夜班的人提出五点建议：一是适当补觉，上夜班缺了觉，要把缺的觉补回来；二是有空打盹，在上夜班之前，哪怕是小憩，身体精神都能得到很好的调整；三是安排调休，适当调休，让身体回归正常的生理周期，自行平衡，自我修复；四是清淡饮食，上夜班耗损阴血，多吃些滋阴降火的食物，如鸭肉、绿豆、冬瓜、百合等食品；五是学会“催眠”，上夜班后，大脑皮层容易兴奋，不容易入睡，因此，不要喝咖啡和浓茶，可适量喝点热牛奶，创造放松的环境。如果有睡眠障碍，要及时找睡眠专科医生帮助。

(据《人民日报》)

健康闻汇

■芬兰技术研究中心近日开发出一种可探测早期皮肤癌的高光谱相机。

该相机是应用高分辨率超光谱成像技术研发的，用于环境研究的无人驾驶飞机所应用的成像技术相似。这种检测设备简便而精确，可在2秒钟内一次性拍摄12平方厘米大的皮肤区域，捕捉最多达70个不同波段的图像，并将图像叠加成光谱图像立体图，计算机通过分析人体组织的反射光谱来确定肿瘤的位置和大小，还可以确定肉眼难以辨别的、边缘不清晰的皮肤肿瘤边界，如恶性雀斑等。这种轻便的诊断工具非常适用于临床。

■英国的一项新研究显示：在儿童时期经常做噩梦，可能预示着精神健康问题。

英国伦敦大学国王学院等机构的研究人员对6796名英国儿童进行了跟踪调查。结果显示，大多数儿童都做过噩梦，其中约37%的儿童连续多年常受噩梦困扰，约1/10的儿童出现过夜惊情况，年龄主要集中在3岁至7岁。进一步研究发现，多年经噩梦及夜惊困扰可使儿童精神健康风险升高2倍至3倍，其他睡眠问题则与这种风险无明显关联。

研究人员说，儿童偶尔出现噩梦或夜惊情况属正常现象，但如果经常、连续出现，则有必要警惕精神健康问题。研究人员推测，经常做噩梦或夜惊可能预示着大脑神经连接会出现问题，导致区分真实和虚幻、睡眠和清醒的“界限”模糊。(据新华社)

健康讲堂

如此刷牙，才能刷“净” 用细毛牙刷轻轻震颤，再上下拂刷

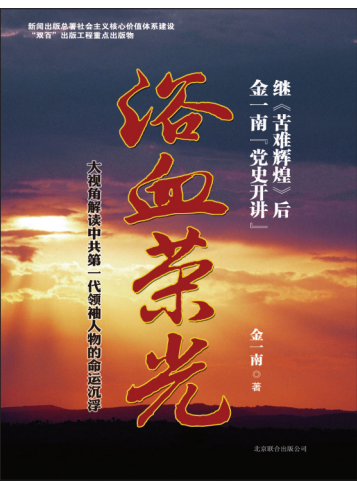
口腔内有多种细菌，会在牙床上繁殖，形成菌斑。如果刷牙不彻底，就可能让这张“床”变得“脏乱差”，连带着在这张“床”上的牙齿都会不舒服，以致出现牙痛、出血等一系列症状，最后整个牙齿坏掉。

我们生活中常用的刷牙方法通常有横刷法和竖刷法，这两种方法都会造成牙齿正常结构的磨损，严重的会造成牙齿的缺损，真正需要清洁的牙齿与牙齿的间隙、牙齿与牙床的间隙却没有得到清洁。

正确的刷牙方法：是牙刷的刷毛和牙齿内/外表面呈大约45度角，在一颗到两颗牙齿的范围轻轻左右震颤5次到10次，震动的范围基本上在原位，然后刷上牙向下拂刷数次，刷下牙向上拂刷数次，依次刷完口内所有牙齿的外面、内面及槽牙的咀嚼面。

另外，即使每天坚持刷牙，口腔中也有清洁不到的盲区，最好能定期到医院洗牙(半年一次)，这样才能有效清除口腔细菌，减少牙周病的患病概率。(据《现代健康报》)

读家



17 战略目标：陕北

1935年6月是张国焘人生的顶峰，张国焘在香港写回忆录，把一、四方面军会合的场面记得非常清楚。

当年，张国焘骑一匹白色骏马，在10余位警卫的簇拥之下，飞驰两河口。

当年，毛泽东率领政治局全体委员走出三里路，立于蒙蒙细雨中恭候他。

1935年10月5日，张国焘在四川松岗卓木碉召开高级干部会议，宣布另立“临时中央”“中央委员会”“中央政治局”“中央书记处”“中央军事委员会”和“常务委员会”，自封“主席”，并通过了“组织决议”，决定“毛泽东、周恩来、博古、洛甫应撤销工作，开除中央委员及党籍，并下令通缉。杨尚昆、叶剑英应免职查办”。张国焘的自信和气焰由此可见一斑。

一、四方面军的分裂，表面看是因为战略方针的问题，到底是北上，还是南下，实际则是张国焘的作用。张国焘要求在中央委员会、中央政治局、中革军委都体现实力，中央红军指挥也应该体现实力。张国焘最终被他手中所掌握的实权害了。

一、四方面军分裂是红军二万五千里长征中最严重的事件。

张国焘率领四方面军南下，走向失败，走向黑暗。

毛泽东率领一方面军一路北上，走向胜利，走向光明。

现在看是这样，可在当时历史场景中，这是何其艰难的一步。

毛泽东率领7000红军北上，在北上途中，1935年9月，召开俄界会议，会议对当时的形势作了最严重的估计。毛泽东在俄界会议作了被敌人打散的最坏设想，到与苏联接近的地方求生存。毛泽东当时甚至作了队伍一旦被打破就去白区地下工作的准备。

那是中国革命最严重的危急时刻。

9月27日，政治局在榜罗镇召开常委会议，决定改变俄界会议确定的“首先在与苏联接近的地方确定一个根据地，将来向东发展”的方针，改到陕北去，在陕北建立与扩大革命根据地，以陕北苏区来领导全国革命。

艰难困苦，玉汝于成。从1934年10月10日长征开始，战略目标由最初的湘西，到黎平会议的川黔边、遵义会议的川西北、扎西会议的云贵边、两河口会议的川陕甘、俄界会议的“与苏联接近的地方”，一直到榜罗镇会议，终于确定为陕北。

一年来无数牺牲和奋斗，不实践与探索，战略目标的选择最终完成。

脱离根据地一年、长途跋涉两万余里的中央红军，终于找到了落脚点。

这个过程可以用邓小平所讲的“摸着石头过河”来形容。

10月，陕甘支队过岷山，毛泽东心情豁然开朗，作《七律·长征》诗：

红军不怕远征难，万水千山只等闲。

五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。

金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。

更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。

最黑暗的时候过去，前面是中国革命的崭新局面了。



18 御马的人(上)

西周的武术教育主要为射(射箭)与御(马术)，礼法规定贵族子弟必须学会“五射”及“五御”，也就是五种射箭与驾驭马匹的技术。骑士若要驾驭马匹，必须先以绳缚住马头，然后以双手拉住绳，如此才能控制马匹。为了描写御马的“绳”，便造出“午”，并由午衍生出与“马”有关的字：卸、御及秦。

“十”字交错 的“马绳”，也就是套在马头上的绳索。

金文及篆体中表示“十”字交错的“马绳”，从左右分叉而出的两条线代表马绳，骑士的左右手分别拉着绳的两股以控制马匹行进；“十”的金文，具有这个构件的字有廿(廿，二十)、卅(卅，三十)、古(古)、曲(直)等。由于绑马头的绳索都会在马的两颊处，交织出十字形状，而在口鼻处拉出两条可供骑士操控的绳索，所以古人以此特征造出“午”，并以“午”来代表“马”。

由于马绳是由纵横交错的绳索所组成，所以“午”也用来表示时间的交错，如上午、中午。

“车夫(𨋖)牵“马(𠂇，午)“走路”(辵，辵)。“御”本义是下车解马，引申为解除、把东西放下，相关词如卸除、卸任等。

马夫(𨋖)驾驶着马匹(𠂇)在路上(辵，辵)行走(辵，辵)。

甲骨文表示一个跪坐在马背上的人手持驭马的绳索(𠂇，辵，绳索)在路上行进；金文则是将“绳索”改成十字交错的“马绳”(𠂇)，又加上“止”“御”引申为控制、统治，相关词如统御、御手等。《说文》：“御，使马也。”

分类广告 咨询代理 公司注册工商代理 代理记账 报税 13721612457

兆迪财务公司 家电维修 移修空调 60860009 精修制热 专车移修 加氟 出租转让 办公室、厂房出租

设备回收 13949284094 回收设备变压器 铜铁铝、电机电器 积压物资 钻孔 18211990559 修改礼仪 庆典礼仪 13007572573 招生培训 郑州大学 本、专科招生

小项建造师执业资格培训 河南省住房和城乡建设厅 2014年 小型项目建造师执业资格培训 3月10日至24日网上报名

李永强位于伊川县景艺路 东段南侧土地证丢失，证号为伊 土国用(2001)字第04-920-A号，声明作废。

马平格位于西工区九都路 12号1幢04房屋所有权证丢失，证号为洛房权证市字第 00055152号，声明作废。

洛陽市安人防设备制造有 限公司营业执照正本丢失，注册 号为410381000015105，声明 作废。

范更与师小利之子范玉 萍出生医学证明丢失，编号为 J410022224，声明作废。