



春暖花开 捂亦有道

刚刚过去的双休日,洛城春光明媚,不少人已经迫不及待地换上了轻薄靓丽的服装,短裙、丝袜比比皆是。美则美矣,可是对健康而言,就不那么“美”了。

俗话说“春捂秋冻,百病不碰”。总而言之,春捂是中国人春季养生保健的一个关键词。所谓春捂,指的是虽然已到春季,但仍春暖还寒,不要把衣服减得太快,应该捂着点儿。尤其是在北方,春季温度远不如南方温暖,气温往往还波动剧烈。因而春捂对于居住在北方的人来说更不能忽视。

捂多久才合适?

很多人认为,立春后最短也要捂10天至15天,甚至1个月。因为立春虽然是表示春天的到来,但低温还没有过去。

其实,这个标准不能一概而论。在南方,立春后温度节节上升,需要捂的时间相应较短。而在北方,立春后的

10天至15天,气温仍很低。即便在立春后的1个多月里,温度仍然有可能处于较低水平。

因此,春捂要持续多久并没有一个确定的标准,更多的还是应当根据温度及身体感受来判断穿多少。

什么温度需要捂?

研究表明,对儿童、老年人或体质较弱者等需要春捂的人来说,15℃可作为临界温度。健康人也可将15℃作为参考温度,当气温保持在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。

在北方,一天中最高温度保持在15℃以上时,最低温度可能只是刚刚比0℃稍高一点。如此大的温差,让北方的春日早晚仍然料峭。因此,当日夜温差超过8℃时,还是应当捂一捂。

捂的时机很重要

据天气预报,待这两天温暖过后,这周还会出现大面积降温。当冷空气到来时,急速的降温会使许多疾病出现发病高峰,如感冒、消化不良、呼吸系统疾病等。此时应当未雨绸缪,在

冷空气到来之前的24小时至48小时就增加衣服。

寒潮即便过去,也不应当快速减少衣服,应当继续捂两三天,让身体有一个适应的过程。

捂什么部位最关键?

春捂体现在着装上,应当“下厚上薄”,专家建议捂两头,也就是重点捂头颈与双脚。

春季天气乍暖还寒,湿气较大,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病,对头颈和双脚重点保暖可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

俗话说“寒从脚下起”,人体下部的血液循环要比上部差,易被风寒侵袭。

女性若过早换上丝袜、短裙,会引发关节炎和多种妇科病,所以,一到春天,痛经、功能性子宫出血的女性明显增多,因着凉而下腹胀痛、月经不调者亦大有人在。这都是要风度不要温度的后果。

此外,腹部保暖做得好,可以开脾胃阳气,胃部怕冷、易腹泻的人,要特别注意腹部保暖。

捂的“厚度”也有讲究

春捂并不是衣服穿得越多越好,捂过了头,同样对健康不利。衣物的增减应当视天气的变化情况及自身身体素质而定。

温差大的早晚可多穿多捂;中午气温较高时,则可适当减衣服。如果温度已经很高,还是穿很多衣服,甚至还捂出了汗,冷风一

吹反而更易着凉。尤其是很多年轻的父母,怕孩子着凉,在温度不低的情况下下一层又一层把孩子裹得严严实实,孩子往往热得一身汗,体液过多消耗,更不能适应寒冷刺激。

(据39健康网)

本网络互动: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)

健康讲堂

心血管疾病患者晨练不如晚练

经常积极参加适量的体育运动,有利于增强心脏功能,促进身体正常代谢,尤其对促进脂肪代谢,防止动脉粥样硬化的发生有重要作用。但这对心脏病患者来说,应根据心脏功能及体力情况,适当进行锻炼,有助于增进血液循环,增强抵抗力,提高全身各脏器机能,防止血栓形成。同时,也需避免过于剧烈的活动,活动量应逐步增加,以不加重症状为原则。

需要注意的是,患有心血管疾病的患者,千万不要进行清晨锻炼。根据国外学者测定,上午6时至9时是冠心病和脑出血发生最危险的时段,发病率要比上午11时高出3倍多。另外,人体在上午时段交感神经活跃,生物电不稳定性增加,易导致心律失常,可能出现室颤,引起猝死。还有,上午人的动脉压较高,动脉粥样硬化斑块破裂的可能性有所增加,可能导致急性冠脉综合征的发作。所以,在进行体育锻炼时,要避免心血管病的“高发期”,将时间安排在下午及傍晚进行。

(据《保健时报》)

健康问诊

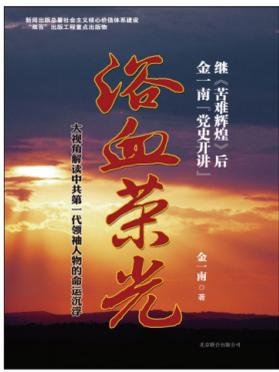
睡前不刷牙易导致咽炎

现在不少年轻人并非因为工作原因也患上了咽炎,这是怎么回事?专家表示,睡前吃零食、夜宵等,特别是烧烤类高油高盐的食物,且餐后又没有及时刷牙、漱口,久而久之,很多食物残渣残留在牙齿上和口腔中,这种环境容易滋生细菌,当细菌生长到一定程度后,转移到了咽喉部,就会引起炎症。

防治慢性咽炎,平时要注意生活中的自我调养:首先,保持室内合适的温度和湿度,同时要注意保持空气流通,经常呼吸新鲜空气;居室空气干燥、过冷、过热、过湿都可影响咽部黏膜的防御机能,造成功能障碍,咽部感觉异常,日久而成慢性咽炎病变。同时,早晚要认真刷牙,每次刷牙3分钟左右。

(据《家庭保健报》)

读家



员要么退出国民党和第一军,要么退出共产党。当时已经公开身份的共产党员250多人退出了国民党和第一军,只有39人退出共产党。

这39人中,第一个发表退党声明的,就是李默庵。

初入黄埔时,见到广州一些腐败现象,他还气愤地发誓:“不当官,要革命。”现在正式加入国民党行列,他已经不想革命,而要当官了。

出于对共产党人的了解,在和红军的作战中,他基本上没有吃过大亏。

还是老同学陈赓给了他一个深刻教训。

1932年6月,在对鄂豫皖苏区“围剿”期间,李默庵的第十师作为中路军第六纵队的前锋,向红军根据地核心黄安进攻。8月13日在红秀驿附近,突然遭到陈赓、王宏坤、倪志亮三个师夹击,其前卫三十旅陷入红军包围,战斗异常激烈。为使三十旅免遭被歼,第六纵队司令卫立煌亲临前线督战,到李默庵师部指挥,李默庵则移至最前沿。战斗最激烈时刻红军冲到离师部仅500米处,卫立煌的特务连都投入了战斗,才保住师部。李默庵死伤1500人以上,而且与卫立煌险些当了红军的俘虏。

从此李默庵与红军作战更加谨慎。

在第五次“围剿”中,李默庵率部进至泰宁县建宁间的梅口附近时,被红军主力重重包围。他将全师两个旅四个团近1万人龟缩一处,再集中数百挺轻重机枪死守一狭小阵地。战斗于黄昏发起,激战通宵,尽管红军四面围攻,李默庵阵地也无一处被突破。次日天明,红军撤围而去,李部虽有损失,但总算避免了被歼厄运。

在红军长征之后,宋希濂的三十六师加入李默庵的队伍,共同占领了红色首都瑞金。这是我们讲的嬗变,红色首都瑞金,是被两位前共产党员带领的国民党军队占领的。

一直到1949年,李默庵在香港与44名国民党高级军政人员通电起义。不久,北京电邀起义人员北上进京。李默庵没有去。他感觉到了眼前宽阔奔腾的历史洪流,却藏下胸中千回百折的难言之隐。他率亲国民党军队占领红色瑞金,如今又要去北京庆祝中华人民共和国的诞生,个中滋味,实在难平。

台湾他也去不成,在香港就遭到蒋介石的通缉。

1950年11月,他举家移居南美的阿根廷。1964年秋,又移居美国。

晚年时,李默庵参加黄埔军校同学会又回来了。



也。《庄子·知北游》:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。”《关尹子·四符篇》:“生死者,一气聚散耳。”这些古籍所说的“气”,应是指生命气息,大意是说,当“气”聚集在人体内,人就活了,但“气”若涣散离去,人就死了,因此,所谓之“生”与“死”,只是关乎一口“气”罢了。《圣经·创世记》也说:“耶和华中用地上的尘土造人,将生气吹在他鼻孔里,他就成了有灵的活人,名叫亚当。”可见,无论中外,对于生命气息的认知是相通的。



以“尺”(尺,请参见“尺”)来衡量“口”(口)中所说的话。

“局”的繁体“局”表示将说话的口(口)以量“尺”(尺)加以规范。“局”的本义是限制所说的话,引申为被局限的空间、机构或人员等,相关词如邮局、饭局、骗局。《说文》:“局,促也,从口在尺下。”“局”所衍生的字有焗、踞等。这两个字都有被限制在一个范围之内意思。

21 横躺的尸体(下)



“人”(人)的魂魄离开后,只留下一堆“残骨”(骨)。

古人深信,所谓的死亡,乃是灵魂或生命气息离开了身体,一旦身上的灵气离开了,即便是将尸体保持新鲜两千年,仍然是无法复活的。《白虎通》说:“死之言断,精气穷



以绳子(尺)来测量一个横躺的人(尸)。

古人很重视丧葬礼仪,人死了就要量身以制作棺木、丧服等。繁体“尺”表示用一条绳子来量测一个横躺的人。在缺乏度量衡的时代,以绳子来量测长度是实用又简便的方法。“尺”引申为测量长度、测量长度的工具或单位,古人以十寸为一尺。

古人以量尺来衡量所制作的家具、服装等,使其不要过长或过短,因此,量尺也引申出“限制”的含义,什么东西需要限制呢?周朝崇尚礼仪,说话与行为举止都要合于规矩,尤其是“口舌”最容易惹出祸端,必须加以限制,于是造字者便由“尺”衍生出“局”这个字。

20 几经沉浮 李默庵(下)

李默庵在黄埔一期自我感觉甚好,黄埔一期中有“文有贺衷寒,武有胡宗南”之说,他自己则添上一句“能文能武是李默庵”。当然,作为黄埔一期的高才生,李默庵的学习成绩、实践考核成绩肯定都是不错的,蒋介石很欣赏他。他觉得在蒋校长的麾下,干一番大事,这是更有价值的;跟着共产党干,共产党动辄流血牺牲,有点儿受不了。

1926年爆发“三二〇中山舰事件”,蒋介石要求第一军中的共产党



★作者:辛波斯卡(波兰)
★翻译:胡桑
★出版社:湖南文艺出版社

《我曾这样寂寞生活》

大家对辛波斯卡的诗歌如此一见钟情,大概缘于文字中所弥漫出的不带一丝做作的文艺腔调。1996年,辛波斯卡获得诺贝尔文学奖,她擅长以幽默、诗意的口吻描述严肃主题和日常事物,以诗歌回答生活。就像本书译者胡桑所言:“她为每一首诗赋予优美的形式、精确而又富于层次的内容,为此,瑞典学院赠予她一个称号——诗界莫扎特。”

300K 新书快讯

★作者:张翎
★出版社:作家出版社

《阵痛》

张翎的《余震》曾被冯小刚改编成电影《唐山大地震》。《阵痛》中的三代女性,她们在生命的无常无奈下依然坚忍不拔地活着,以此洞穿一切困苦苦难。“每个人生命中都有一个特殊的刺,并非所有的刺都能拔下来,我们该考虑的是,余生该如何与这根刺共存,带着刺生活下去。”但上帝总是公平的,给所有历经苦难而屹立不倒之人以生的希望。哪怕这希望多么微弱,也给书中人物及读者带来曙光。



声明

以下公司的车辆道路运输证遗失并退出运输市场注销:

洛阳市方向汽车运输有限公司(豫C) 91355 证号:410300001181
91355 证号:410300001180
A5228 证号:410300003497
95971 证号:410300001076
81229 证号:001030537
88707 证号:410300018657
A8252 证号:410302001093
89287 证号:121002191
79816 证号:410302002348
96609 证号:121002780
98639 证号:410302000125
97566 证号:410302000005
A5539 证号:410302000493
A8512 证号:410302001113
89865 证号:41030200556
97126 证号:410302002599
90216 证号:410302001619
A3899 证号:410302000371
洛阳中庆工贸有限公司(豫C) 51115 证号:410300009324
60373 证号:410300004672

洛阳旭元汽车运输服务有限公司(豫C) 93155 证号:410300001181
91355 证号:410300001180
A5228 证号:410300003497
91786 证号:410300001076
88518 证号:001030537
78919 证号:410300018657
58655 证号:410300008197
B7173 证号:410300008426
洛阳凯运运输服务有限公司(豫C) 98977 证号:410300001506
A5210 证号:410300003862
洛阳市威盛汽车运输有限公司(豫C) 5317 证号:410300008117
洛阳市兴通汽车运输有限公司(豫C) 75661 证号:181002371
77528 证号:410300006333
77557 证号:181002444
洛阳市猛飞汽车运输有限公司(豫C) D1889 证号:410300002057
70055 证号:410300007058
洛阳市永东汽车运输有限公司(豫C) 5A109 证号:410300019076
Q2930 证号:410300009729

遗失声明

洛阳国家开发区智通岩土工程有限公司安全许可证正本丢失,编号(豫)JZ安许证字[2005]030042,副本四本编号:(豫)JZ安许证字[2005]030042-01、(豫)JZ安许证字[2005]030042-02、(豫)JZ安许证字[2005]030042-03、(豫)JZ安许证字[2005]030042-04和一份洛阳市安全检测委员会介绍信一同丢失,声明作废。

洛阳国家开发区智通岩土工程有限公司