

一健必读

白天忙工作,晚上忙锻炼。如今,“夜跑”被不少“职场忙人”所推崇,在年轻人中日益流行。夜暮中跑步,大运动量后的一身淋漓大汗,让人神清气爽,尽享一夜安眠,白天工作更添活力。然而,也有一些“夜跑族”因操之过急而跑出运动性横纹肌溶解、心血管和呼吸系统问题。专家提醒,“夜跑族”在纵情奔跑的时候要注意避开三大“陷阱”,小心跑丢健康。

夜跑避开三陷阱 六个技巧保健康

三大陷阱

陷阱1:餐后即跑加重不适 贺先生吃过晚饭不到45分钟就出门跑步,跑到6.3公里时,突然脸红发热,心慌气喘。医生告诉他,是由于吃了引发过敏的食物,又马上进行剧烈运动,血液循环加速,导致过敏症状加重。 “有任何不舒服,都不要强撑着跑步。”专家指出,不要在饱腹状态下进行锻炼,“夜跑”最好在晚餐一个小时后开始;要避免剧烈运动,否则很可能影响当晚睡眠和次日的状态;最好选择有氧运动,也就是慢跑和快步走,以微微出汗为标准。50岁以上人士最好不要在入睡前跑步,而是应练习快步走,以减少跑步对膝关节的损伤。 陷阱2:突然猛跑可致肾衰 大学生小廖第一次参加“夜跑”,为了不被“跑友”落在后面,咬牙坚持跑了一个多小时。当晚,他感到大腿肌肉酸痛、抽筋。第二天一早,小便颜色变成深红色。他到医院检查,查出肌酐超标,被诊断为急性肾功能衰竭、运动性横纹肌溶解症,需立即入院治疗。 专家介绍,有些人平时缺乏锻炼,突然进行大运动量训练,肌肉无法承受压力,于是横纹肌溶解,临床表现为大腿肌肉疼痛,尿液因充满肌肉溶解

后产生的肌红蛋白,颜色变成浓茶色,有些人会出现少尿、无尿症状。肌肉分解产生的肌红蛋白会堵住肾小管,造成肾脏滤过功能下降,肌酐超标,严重者将变成急性肾功能衰竭。同时,高肌酐蛋白血症还会损害血管、心脏和肝脏功能。 陷阱3:人行道并非好跑道 在一些城市道路旁,经常有“夜跑族”酣畅奔跑。“主干道旁的人行道,不是好的跑道。”专家表示,在马路边跑步,人处于汽车尾气的包围中,可引发呼吸系统问题。因为以主干道的绿化水平,不足以过滤汽车尾气中的大小悬浮颗粒。“夜跑族”最好在公园里或绿化较好的小区里锻炼。 “夜跑”最大的问题是光线不好,易跌倒受伤。应尽量选择在平坦开阔、能见度较高的路段,如学校环形跑道、视野开阔的公路人行道、公园等。”专家建议,“夜跑族”应尽量穿颜色鲜艳的棉质服装,以长袖为宜。也有些“夜跑族”习惯利用下班后到晚餐前的时间跑步。专家说,这并不合适。上班族此时较疲劳,跑步会加重身体的负担,且此时恰逢交通晚高峰时段,空气质量最差,对呼吸系统的刺激也较强烈。

六个技巧

技巧1:加量循序渐进 有些人希望每天都能“破纪录”,用手机应用软件记录每天跑出的距离,希望比前一天多跑一段距离。“最好的方法是每两三天提高一次目标数值,不要天天加量。”专家说,年轻人进行运动也要循序渐进、量力而行,切勿突然加大运动量。 技巧2:热身充分再上路 跑步之前,必须做至少15分钟的热身运动,最好进行充分的拉伸。应该采取静止拉伸,每15秒拉伸一个肌群。锻炼结束后一定要有整理运动,全身活动开,做好保暖。 技巧3:身体不适别硬撑 感冒、腹泻等身体不适时,应停止运动。最好采取间歇式有氧运动方式,感到疲惫时,应减速慢行,慢走一段时间后,再逐渐加速,提高身体对运动量的耐受程度。 技巧4:运动后要喝碱性饮料 大运动量训练结束后,可以喝碱性饮料,例如苏打水,以降低横纹肌溶解的可能。运动后要尽快排尿。夏天夜跑时要特别注意防止中暑和脱水。 技巧5:尽量别戴耳机 “夜跑”时要丢下工作等杂

事,全身心投入运动。有些人跑步时也不忘玩手机,有些人则全程佩戴耳机听音乐,实际上,这两种行为会让“夜跑”的乐趣和意义大打折扣,无法专心运动,大脑得不到放松。尤其是戴着嵌入式耳机跑步,会因分心听音乐而忽略路上的风险,并增加听力受损的风险。 技巧6:周末“补课”别过量 久坐办公室,每逢周末才运动的“夜跑族”,还要注意防止扭伤。由于平时缺乏运动,周末锻炼时往往存在“补课”心理,容易过量运动。这种情况是运动损伤发生的高危因素之一,在肌肉疲劳的情况下,更容易出现踝关节扭伤和跟腱撕裂,还有可能加重心肺负担。 (据《广州日报》)



健康顾问 养生贴士

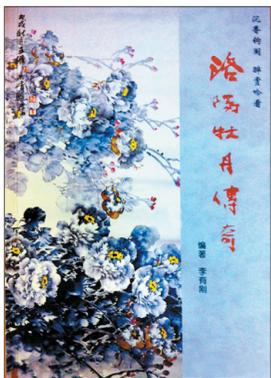
本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健议堂

学会整理家庭小药箱

如今许多家庭都会设立小药箱,储备一些常用药品,以备不时之需。然而,如果不科学地保存药品,就有可能出现急需用药时找不着药,发现药品已过期、变质,或者因弄丢说明书而无法正确使用药的情况,甚至造成更大的麻烦。因此,想要真正发挥家庭小药箱的作用,还是要学一点整理保存的小技巧。 ●将药品放在安全可靠的地方 家庭小药箱最好能够选择一个比较固定的地方,比如某一个柜子的第一个抽屉,家庭成员约定俗成,便于存贮和取用。值得注意的是,药箱要尽量放在孩子拿不到的地方或者直接给抽屉上锁,以免孩子偷服、误服。 ●分门别类存放药品 有的人不注意整理药箱,抽屉一打开,什么药都有,外用药、口服药、感冒药、止痛药等乱成一锅粥,用的时候就在里面乱翻一气。药箱需要整理,并将药品分门别类:成人用药和小儿用药分开,内服药和外用药分开,急救药与常用药分开,并标注清楚。此外,异味较大的外用药品,比如膏药之类的,需要分开单独存放,以免串味。 ●药品包装尽量原封不动 有一些人第一次用药后,喜欢把药品的外包装丢弃,这是一个不好的习惯。药品最好能保留原包装,不但便于识别,而且便于掌握用法、用量,了解副作用等。 ●糖浆剂应防止细菌大量繁殖 部分儿童用药是糖浆剂,如果盖子拧不紧,细菌就容易进入并大量繁殖。所以服用这些糖浆剂时,不要让孩子用嘴直接对着喝,用完后要拧紧盖子,而且最好在短期内服用。如果时间间隔太久,即使没有过期,也不要再使用。 ●定期检查清理小药箱 要定期清理小药箱,检查药品是否超过有效期或变质,在春季潮湿的环境下,药品常常会受潮变质。中药材的保存建议使用干燥的密封玻璃罐,如果长时间不用,可密封保存于冰箱冷冻室中。 (据《羊城晚报》)

读家

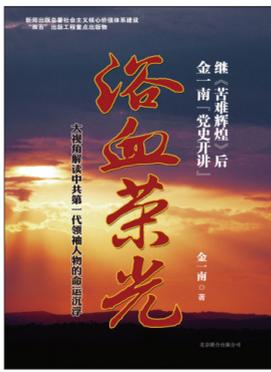


刘秀避难牡丹丛

公元25年,汉高祖刘邦的第九世孙刘秀,借助农民起义的力量打败了篡国的王莽,登基做了东汉的开国皇帝,定都洛阳,是为汉光武帝。刘秀登基称帝不久,即带着人马,吹吹打打,浩浩荡荡地来到河北省柏乡县的北郝村娶亲。刘秀登基称帝时已经31岁,难道这时他还没有妻子吗?有,而且已经有了两个妻子。 既然有了两个妻子,刘秀为何在登基之初又慌慌张张地前去迎娶娶妻呢?原来这里有一个奇特、动人的刘秀与村姑和牡丹的故事。

一天,刘秀遭到王莽大将王朗的追杀,慌慌张张地逃到了北郝村,来到村西的一座古寺躲避。这座庙叫作弥陀的古寺,垣断壁,空空荡荡,后院里却长有一丛牡丹,枝叶繁茂,花朵艳丽,其花大如盘,令人称奇,所以人们也把这这座庙叫“牡丹寺”。 话说村西有一户姓郭的人家,家中只有父亲和一个16岁的女儿平平。这天,父亲出外做活,家中只剩下平平一人,平平耐不住寂寞,就锁上院门到弥陀寺玩耍。刘秀惊慌地走进寺里,只见一片空旷,正无处可藏之时,却看见了正在采花的平平。就在这时,只听村中马嘶狗叫,王朗的追兵到了。刘秀忙向平平求救,平平情急之中就把刘秀藏入牡丹丛中。说来也怪,这牡丹忽地舒枝展叶,花朵绽开,把刘秀遮了个严严实实。王朗领兵追进寺里,四处寻找却不见刘秀踪影,兵丁就把平平带到王朗面前询问,平平机智地说:“我只看见一个人从寺院门前向西跑了。”王朗听信了平平的话,就撤出寺院,向村西追去。 疲惫不堪的刘秀,藏进牡丹花丛后就昏厥过去,平平拨开花枝,只见刘秀正在昏迷之中。仔细端详,刘秀虽然蓬头垢面,却也是面目俊朗,英气十足,平平暗自思忖:“若是这个如此郎君,也不枉此生。”正在这时,刘秀从昏迷中醒来,发现眉目清秀的平平正向他凝视,不由得心神一动,而平平已羞得满面通红。

刘秀发现,姑娘是如此俊美靓丽、妩媚动人,虽然衣着朴素,却是个难得的美人,不由得心猿意马起来,一股热流从心底涌起。他起身抱拳,深深一揖说:“我刘秀被敌兵追击,逃难此地,多蒙姑娘相救,才幸免此难,姑娘的大恩大德我没齿难忘,必以终生相报。如姑娘不弃,我愿与你结百年之好,终生不离。”平平心中暗喜,红晕立刻爬上双颊,连连点头。于是俩人海誓山盟,订下了终身。 为了感谢牡丹的救命之恩,刘秀离开弥陀寺的时候,特意在寺院的断壁上留下一首小诗。诗云:“小王避难过荒庄,井庙俱无甚凄凉。惟有牡丹花数株,痴心不改向忠王。” 刘秀与平平离别后,戎马倥偬,厮杀疆场,一别就是8年,音信全无。平平苦苦等待,望眼欲穿,精神日渐憔悴,思念成疾。就在刘秀登基当上皇帝之时,平平却抱憾而去。 刘秀娶亲的人马来到了村里,才得知平平已经逝去。刘秀如五雷轰顶,痛哭不已。他祭拜了平平的亡灵,又来到弥陀寺看望救了他命的牡丹。想起往事,刘秀悲情涌起,不禁泪如雨下。就在此时,发生了惊人的一幕:被泪滴打湿的牡丹,忽然花枝抖动,花蕾绽放,开出了满枝的花朵,娇艳美丽,芳香四溢。真是村姑有情花亦有知。刘秀回到洛阳之后,对牡丹感情弥笃,珍爱有加,从此洛阳牡丹越开越艳。



中印抵抗侵略道路有别

1840年,英国发动鸦片战争,入侵中国。而在近100年前的1757年,印度已经沦为英国的殖民地,到1858年,英国政府直接统治了印度。 当时英国人有一句豪言,称“宁愿失去印度,也不愿意失去莎士比亚”,这句话说得非常绅士。但实际上,英国人是绝对不容忍印度丢失的。这就是理论与实际的差异,话说得再漂亮,但实际上不一定能做得漂亮。 印度的革命跟中国走了不同的道路。 印度民族解放领袖是甘地,他跟

中国所采取的行动完全不一样。甘地崇尚的“非暴力不合作运动”,导致他反对一切暴力。第二次世界大战开始之前,甘地劝告捷克人、波兰人、犹太人,不要反抗法西斯纳粹,只要不合作就行,因为他在印度推行的就是不合作。他的这种理论在印度可能行得通,但拿去劝告捷克人、波兰人、犹太人,万万不行。 1936年,甘地曾经接受中国国民党元老戴季陶的访问。当时在中国,局部的抗日已经开始,甘地认为中国正在进行抗日作战,违背非暴力主张。甘地当时这么说:“从一个非暴力者的角度来看,我必须说,以一个拥有4亿人口的中国,对付一个开化的日本,还不得不以与日本人同样的手段来抵抗侵略,我认为这是不适当的。”他还说:“假如中国人有了我这样非暴力的概念,就不需要用日本一样的毁灭手段。” 当然,我们非常尊重甘地的伟大人格,非常尊重甘地那种自我约束、自我牺牲的美德,但是我们也不能不注意,真理往前多迈一步,就是谬误。当甘地把自己的“非暴力不合作”绝对化,认为是世间解决一切矛盾、纷争、战争、屠杀的灵丹妙药时,另一种谬误也就产生了。 实际上,甘地这样的人物,大英帝国的殖民者也是难以容忍的,尽管他主张“非暴力不合作”。在30多年的时间里,英国人把甘地12次抓进监狱,他几乎在监狱里度过了后半生。甘地的“非暴力不合作”,在印度

的整个民族解放中,实际作用并不像后来宣传的那么重大。 再回过头来看,英国哪有一点儿“宁愿丢掉印度,也不愿丢掉莎士比亚”的绅士风度?他们一点儿风度都没有,把这么一个“非暴力”分子在监狱里关了几乎后半生,这是莎士比亚的风度吗?

公告

根据省工信厅要求,申请注销、变更或兼并重组的担保公司须进行公示。洛阳市银投资担保有限公司向我局提出申请,拟变更公司名称及经营范围。该公司称原有民间理财资金已全部清退完毕,如有理财客户资金尚未兑付,请自公告之日起10日内持相关凭证向我局反映。若公告期内无人反映,我局将按程序批准其申请。 监督电话: 62212561 63892557 洛阳市西工区工业和信息化局

洛阳福康医院(豫)医广[2013]第10-12-458号 专治 头痛头晕 地址:中州东路夹马营路口 63981200

分类广告 咨询代理 低价注册记账 代理记账 财务规划 13721612457

教育招生 小项建造师执业资格培训 河南省住建厅通知,2014年小型项目建造师执业资格考试,网上报名延长至4月4日,建委施工处资格审核延长至4月7日,培训班4月10日上课,国家一级建造师考前培训班正在招生中,特聘命题组专家授课,合格率达54%。 电话:63026335 63026337 地址:市住建委培训中心(纱厂北路21号院内)

会计培训 代理记账工商注册 18736283698 家政服务 正美物业综合服务 外墙清洗涂料翻新 64675707 钻孔 钻孔疏通 改造水管 60860206 庆典礼仪 海岸庆典时尚专业 13007572573 老年公寓 龙和医护养老院 15670317089 声明公告 马民洛个体工商户营业执照正本丢失,注册号:410303690049410,声明作废。 马振强的安全生产考核合格证书丢失,证号:豫建安B(2012)0305306,声明作废。

赵恒良位于西工区武汉南路南村101栋3单元602号经济适用房房产证丢失,卡号为212252,声明作废。 陈芋村江西蓝天学院房屋建筑工程专业的毕业证丢失,证书编号为108461200706015429,声明作废。 中国邮政储蓄银行洛阳市分行位于西工区纱厂西路金城新村85号5幢4-402他项权证,证号:洛房他字第00047176号,声明作废。 陈颖(女)小学语文高级教师资格证书于3月31日丢失(评审通过时间2002年11月),证书编号: C03911020301596,声明作废。 王治强位于西工区定鼎路文宣巷4号院3号楼1单元301室土地证丢失,证号:洛市国用(2003)第03035707号,声明作废。

洛阳高新区预防职务犯罪工作委员会办公室银行账户许可证丢失,核准号为L493000182201,声明作废。 洛阳市孟津县铜套厂营业执照丢失,注册号为410322631001860,声明作废。 王安伟位于城关镇首阳路南侧3幢5层房屋所有权证丢失,证号:原市房权证(2009)字第00028445号,声明作废。 程小刚位于西工区王城路23号院10栋2单元202号,卡号为0074600的公有住房出售产权证丢失,声明作废。 郭锐失业证丢失,证号为201301649,声明作废。 过户声明 豫CH8661面包车购车人请你自登报之日起10日内到洛阳车管所办理过户手续。张诚 15137931315

邹洛敏位于西工区武汉路18号街坊2幢3-502号,证号为字第X284799号的房屋所有权证,声明作废。 张志强位于西工区菏泽路军安小区24栋2单元301号,卡号为231646的房屋买卖合同丢失,声明作废。 张臻位于西工区22号街坊26号楼1单元202室的土地证丢失,土地证号:洛市国用(2003)第04069926号,声明作废。 农行孟津县城关营业所位于孟津县城新城南路11号土地证丢失,证号:孟地籍字第0193号,声明作废。 公告 洛阳福康投资咨询有限公司拟办理注销登记,按照市外非办要求予以公告,如有异议可在15日内拨打12315投诉,特此公告。

中国农业银行孟津县马屯营业所位于孟津县马屯街土地证丢失,证号:孟地籍字第0278号,声明作废。 孟津县麻屯信用社村社分社位于村社街土地证丢失,证号:孟地籍字第462号,声明作废。 孟津县城关信用社位于孟津县城新城南路11号土地证丢失,证号:孟地籍字第0192号,声明作废。 嵩县惠鹏矿业有限公司营业执照副本丢失一本,注册号为410325120003750,声明作废。 孟津县农行王良营业所位于孟津县王良土地证丢失,证号:孟地籍字第393号,声明作废。 邹洛敏位于西工区武汉路18号街坊中兴家园2号楼310幢502室土地证丢失,证号为洛市国用(2006)第04005279号,声明作废。

孟津育才实验学校民办教育办学许可证丢失,号码为141032240000021,声明作废。 声明 自本声明见报之日起有关我公司的所有合同、法律、经济等事务,必须由本人签字或法人签字的委托书,特此声明。 注销公告 洛阳福康投资咨询有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。 变更公告 洛阳恒大联合投资管理有限公司法人自降变更为刘晓,自降持有公司股份25%胡国政持有公司股份25%,二人股份转让给刘晓。 特此公告