

一健必读

急性肾炎

症状:前驱期症状也有上呼吸道感染和扁桃体炎
鉴别:是否出现浮肿、尿量减少、尿变“洗肉水”颜色

广州医科大学附属第二医院肾内科主任、主任医师梁剑波介绍,链球菌感染是导致急性肾炎的主要原因。

“相当一部分急性肾炎都是由上呼吸道感染诱发的。”梁剑波说,其实急性肾炎还有一些与普通感冒不同的特异性症状:一是可能出现腿部和下肢浮肿;二是尿量减少;三是尿的颜色会变成“洗肉水”颜色,即血尿。

流感

症状:初期也有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等鼻咽部症状
鉴别:全身症状明显、高烧不退、普通感冒药无效、群体发病

广州医科大学附属第二医院门诊部主任、呼吸内科主任医师许浦生介绍,流感的初期症状与普通感冒类似,也出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽等鼻咽部症状。

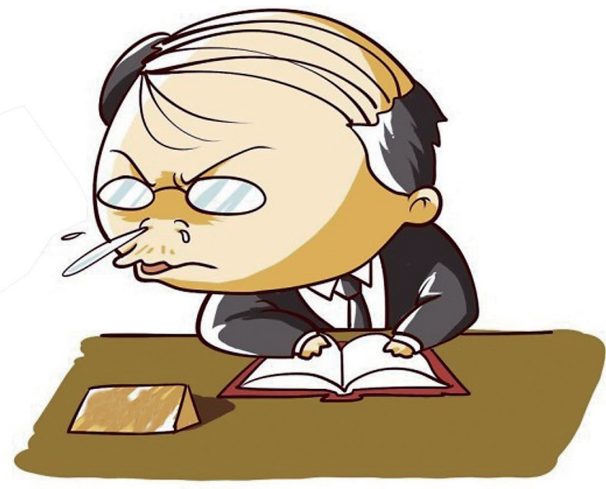
“但是,流感在症状和传染性上与普通感冒又有所不同。”许浦生说,一是普通感冒主要是有鼻咽部症状,而流感鼻咽部症状轻,全身症状明显,包括发热或畏寒、疲倦等比普通感冒更重;二是流感通常会有持续高烧不退;三是普通感冒一般1周即可痊愈,而流感病程可能更长,且吃普通感冒药效果不明显;四是流感传染性强,经常是在一个家庭、一个办公室、一个班级甚至一个学校出现群体发病现象。

“如果出现以上流感特征,尤其是当吃普通感冒药无效时,要及时就医。”许浦生说。

警惕! 5种“感冒”藏凶疾

核心提示

春天是感冒的高发季节,咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、发烧……都是普通感冒的常见症状。绝大部分感冒患者通过常规的感冒治疗会痊愈。但需要警惕的是,有些表现为感冒的症状,可能隐藏着其他疾病,甚至就是某些恶疾的前驱期症状。



肺炎

症状:也会出现高烧、咳嗽等
鉴别:高烧不退、咳黄痰或铁锈色痰

许浦生说,这种肺炎容易发生在抵抗力低的老人、儿童和过度疲劳的中青年人身上。与普通感冒相比,这种肺炎有如下特点:一是高烧不退;二是咳黄痰,严重的咳铁锈色痰;三是可能出现胸痛。

脑炎

症状:乙型脑炎前驱期症状像感冒
鉴别:头痛更剧烈、会有喷射性呕吐

流脑流行一般于冬末开始,春季盛行。有数据显示,每10个流脑病例中,就有1个被误认为感冒。广州医科大学附属第三医院儿科主任、主任医师崔其亮说,流脑的前驱期症状主要有发热、头痛、咽痛、流涕、咳嗽,但是流脑的头痛要比普通感冒头痛更剧烈,还会有喷射性呕吐现象。

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)

风湿性疾病

症状:红斑狼疮最初表现是发烧感冒
鉴别:四肢关节肿痛、皮疹、口腔溃疡

广州医科大学附属第三医院血液风湿免疫科主任医师罗冰说,风湿性疾病是由于人体的免疫功能紊乱导致抵抗力下降的,因此,也很容易感冒,有些风湿性疾病,比如红斑狼疮,最初的表现就是发烧感冒。

养生有道

想抗衰老 每天“七搓”

中医专家指出,每天为身体做做按摩,可有效延缓衰老。以下“七搓”操作简便,且具有很好的抗衰老、养生疗效。

搓额:左右手轮流上下搓额头50下,可清醒大脑,还可延缓皱纹产生。

搓鼻:用双手食指指搓鼻梁两侧,可使鼻腔畅通,并可防治感冒和鼻炎。

搓耳:用手掌来回搓耳朵50下,通过刺激耳朵上的穴位可促进全身健康,并可增强听力。

搓手:双手对搓手背50下,然后对搓手掌50下,可促进大脑和全身的兴奋枢纽,增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性,还可延缓双手衰老。

搓胸:先左手后右手,在两肋中间的“胸腺”上轮流各搓50下,能起到安抚心脏的作用。

搓腹:先左手后右手,先顺时针后逆时针轮流搓腹部各50下,可促进消化,防止积食和便秘。

搓腰:左右手掌放在腰部搓50下,可补肾壮腰和加固元气,还可防治腰酸。(据凤凰网)

健议堂

吃“热食”≠吃“烫食”

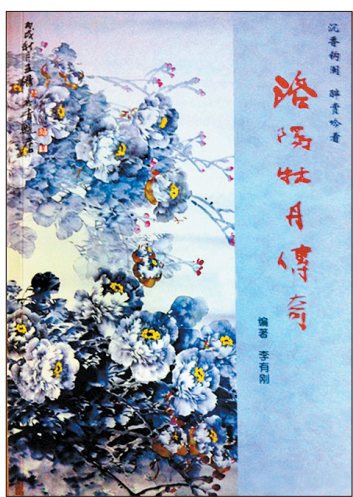
传统的中国饮食以“热食”为主,但吃“热食”不等于吃“烫食”。

人的口腔、食道对温度的耐受是有一定限度的。口腔和食道的温度多在36.5℃至37.2℃,最适宜的进食温度在10℃至40℃,耐受的温度最高为60℃。如果接触75℃左右的烫食,娇嫩的口腔、食管黏膜会被轻度灼伤,灼伤的黏膜表层会脱落、更新,基底的细胞会迅速增生、更新、补充。久而久之,如果增生的细胞速度异常加快或在不良刺激下发生变异,则可能危害身体健康。

另外,黏膜在热刺激不断增加的情况下会增厚,增厚的黏膜受热刺激反应会越来越不敏感,加之食管黏膜的神经反射本来就慢,这样会越来越不怕热,越不怕热人就会越敢吃烫的东西,而吃得越烫,口腔黏膜会越增厚。如此恶性循环,人会不由自主地接受越来越严重的灼伤刺激,这种刺激带来的损伤有可能引起久治不愈的食管炎,食管炎伴有的间变细胞可能是癌前病变的因素之一。

“烫食”对食物的消化吸收也存在不利影响。食物太烫,在口腔停留时间缩短,细嚼慢咽、刺激唾液及与之混合过程都不充分,不利于食物的消化吸收。(据《保健时报》)

读家



惊小怪的,但它是牡丹生命中的第一次。从此,它就成为各种艺术形式争相相摹的对象。

顾恺之的《洛神赋图》源自三国时曹植的《洛神赋》。这幅宏大的画作描绘了这样一个情景:曹植神情恍惚地站在河岸边,仰望着飘逸在洛河上空的洛神甄妃,天空中有两只翩然飞翔的鸿雁,一条蛟龙正跃出河面。

面对曹植和甄妃叛逆于封建礼教又生死离别的爱情故事和《洛神赋》,顾恺之会怎么样?人们说顾恺之有三绝:才绝、画绝、痴绝。可想而知,对于这样一个才、画、情都痴迷到了极点的人来说,他对曹植与甄妃的遭遇一定是感同身受,愤愤不平,心情激荡,乃至热血沸腾的。于是他奋笔画下了《洛神赋图》。美丽的爱情不能没有美丽的花朵,顾恺之在尽情描摹甄妃的同时,又画上几束牡丹,这些盛开在洛河畔的牡丹,无疑就是洛阳牡丹。

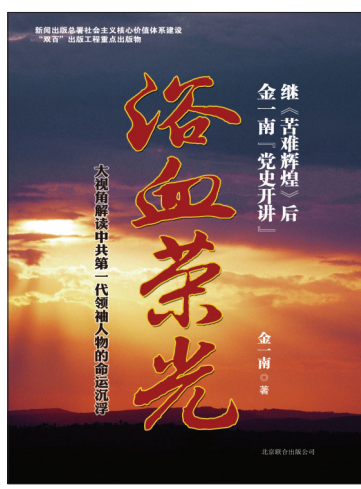
顾恺之首次泼墨牡丹,印证牡丹

的美丽和观赏价值已经被不断地放大,牡丹的美丽已成为社会的共识,不然顾恺之怎么会画下牡丹作为美丽爱情的象征呢?顾恺之也许在不经意间画了牡丹,但它成为牡丹艺术的发端,从此牡丹不仅登上了艺术的舞台而且更多的是以主角的身份呈现在人们面前。

在东晋之后百余年的北齐,也出现过一位著名的牡丹画家,叫杨子华。杨子华善画牡丹,功底深厚。如果说顾恺之的牡丹无历史文字可考,杨子华的牡丹却有了文字依据。因为宋代大诗人苏轼曾赋诗赞曰:“小槛徘徊日自斜,只愁春尽委泥沙。丹青欲写倾城色,世上今无杨子华。”可惜,杨子华的牡丹画无真迹传世,其宋代摹本《北齐校书图》也藏于美国波士顿美术馆。杨子华的牡丹,我们无缘得见,但杨子华的牡丹似乎给顾恺之画的确系牡丹提供了一个旁证。

但是,《洛神赋图》上画的到底是不是牡丹?中国牡丹芍药协会副会长、中国林业大学教授李嘉珏经过辨认和考证认为,这就是牡丹,而且是人工栽培的牡丹。

2002年,由中国权威的牡丹专家编著的《中国牡丹全书》也认定:《洛神赋图》上的牡丹确是人工栽培的。



中国共产党 历经严峻考验 最终赢得胜利

从1921年成立到1949年赢得政权,回顾中国共产党28年的革命历程,并非一帆风顺,甚至很多次都陷入了危险的境地,而中国革命的闪光之处正在于无数共产党人艰苦卓绝、不怕牺牲、勇于奋斗的革命精神。1927年大革命失败,1934年

红军被迫长征,即使到了抗日战争形成统一战线之后,又有皖南事变使得新四军遭受巨大损失,1945年国共谈判破裂,蒋介石与共产党人翻脸,想在几个月内把八路军、新四军全部消灭,共产党人多次濒临危急,多次面临最严峻的考验。

中国共产党不是命运的幸运儿,它是最英勇、最顽强、最能奋斗、最富有牺牲精神的一支队伍,所以从1921年成立之初的50多名党员,到1949年夺取全国政权,经历了28年。

共产党的生命力来源值得探讨。这支军队从1927年建军、八一南昌起义到最后仅剩800多人,但22年之后,百万雄师过大江,这是中国革命的闪光点。

中国共产党人的牺牲、奋斗给中华民族带来天翻地覆的变化,使我们的精神面貌发生非常大的变化。这种变化就是毛泽东同志在1949年讲的那句话:中国必须独立,中国必须解放,中国的事情必须由中国人民自己做主张,自己来处理。不容许任何帝国主义国家再有一丝一毫的干涉。这就是新中国的心声。

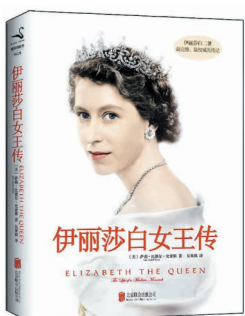
中华民族的独立、自由、富

强,是多少代共产党人的追求!多少代共产党人为此付出了巨大的牺牲!就像新中国成立的时候我们所付出的牺牲,几百万人的牺牲,几百万共产党人和革命群众的牺牲。这是新中国最为稳固的基础。

中国革命太难投机了。中国共产党内所出的叛徒,向忠发,党中央总书记最后都叛变;张国焘,资深的共产党人,中共中央长期主要领导者之一,红四方面军的主要领导人,叛变之前的身份是陕甘宁边区政府副主席。如果认为中国共产党的胜利来自偶然,如果这些曾经担任过党的领导人的人知道这个党1949年要夺取胜利,在未来一定会夺取胜利,他们会做出这样的事情来吗?我觉得他们很可能不会做。

中华民族从林则徐的“禁烟”以来,从1840年以来,一直到1949年新中国成立,所获得的胜利是把“民族救亡”的百年命题最终打了个结。

中国革命的胜利,不仅仅是中国共产党的胜利,更是中华民族的胜利。而这样的胜利给中华民族带来的精神洗礼,这是任何说教、任何精神财富都不可比拟的。



作者:萨莉·比德尔·史密斯(美) 出版社:北京联合出版公司

《伊丽莎白女王传》

作者史密斯曾写过多部畅销传记作品。为写本书作者与女王有多次接触,并查阅了之前尚未面世的文件,取得了大量的珍贵照片。在作者的笔下,伊丽莎白二世是神秘的,同时更是迷人的:她10岁成为王储,成年后立誓此生永保皇室的尊严;她在13岁时对丈夫一见钟情,结婚后相濡以沫,持之至今;她25岁时登基,经历过空前严苛的评判;她以智慧和优雅,带领英国皇室走过了一个又一个艰难的时刻……

300K 新书快讯

作者:查尔斯·曼恩(美) 出版社:中信出版社

《1491:前哥伦布时代美洲启示录》

1492年发现美洲大陆是现代世界标志性事件之一,这一事件一直都是有关全球化的辩论里的核心:全球化是什么时候以及怎样开始的?从哥伦布1492年登上美洲大陆后的500年里,全球化又帮助和伤害了哪些人?本书是对哥伦布抵达以前美洲人类生活的一次全面描述。书中的主角是人类学家、考古学家和人口学家,他们运用所学解开一个个历史疑团。在他们看来,数百年来美洲原住民社会的命运对于当今世界那些正在经历现代化进程的国家的警示意义是显而易见的。



征询异议公告

张朝阳购买洛阳市涧西区建设路92号鸿信花园1-1-501住房一套,建筑面积为92.84平方米,不慎将购房合同原件丢失,提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。洛阳市房地产市场管理处

遗失声明

洛阳市西工广远汽车维修部纳税人识别号410305196910104135,税务登记证正本、副本、发票购领本、发票(三本)、发票专用章丢失,特此声明作废。发票名称:旧版机动车配件万元发票,发票代码:G4100000321181311,发票号为1225751-1225850旧版机动车维修发票(万元)发票代码G4100000323111511发票号为2239501——2239525,声明作废。