



一健必读

健康生活 5个不能等

健康顾问 养生贴士

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)

不能等 急了再如厕

大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方式。便秘之所以对人体有害,就是因为粪便中的毒素停留在肠道的时间过长,极易被重新吸收进入人体而产生毒害。

告别便秘的关键,是要养成每天定时如厕的好习惯,即使无便意,也要去蹲一蹲,以形成条件反射。

健康的饮食是预防便秘的主要方法。一日三餐中的粗粮与细粮、荤菜与素菜的搭配要合理。只有多吃水果、蔬菜等膳食纤维食物,才能保持大便的畅通。

尿液是肾脏代谢的产物,其中含有许多人体新陈代谢所产生的尿酸、尿素

和各种有毒物质。憋尿很容易引起泌尿系统感染和结石,严重的还会导致肾功能损害。

需要注意的是,憋尿对女性的危害比男性更大。这是因为女性腹腔内的器官结构较为复杂,其泌尿系统比男性更容易遭受病菌的侵袭。女性憋尿不仅会影响膀胱功能,造成尿路感染,还会对生殖器官产生不利的影响。

专家提醒,即使工作忙碌,也要尽量做到每隔1至2个小时排小便一次,这样才能有效减少尿液中的有害物质对膀胱的刺激,从而防止膀胱癌等疾病的发生。

健康顾问

■丙肝是最常见的肝脏疾病之一。常用的干扰素治疗对同时患有肝硬化的丙肝患者存在较大的毒副作用。美国研究人员的最新报告说,他们新研制了一种不含干扰素的药物,此药对肝硬化丙肝患者的治愈率在95%以上。

■一些疫苗需要多次注射才能起效果,如乙肝疫苗、狂犬病疫苗等。德国科学家发明了一种新技术,只需一次注射,以后可服用药片来逐步激活疫苗。该发明日前获得德国“生物地区工作组”2014年创新奖。

■一项最新研究称,寿命受母系遗传影响更大,因为线粒体中的一些基因变异会影响后代寿命,而线粒体基因组只属于母系遗传。研究人员通过动物实验发现,如果在雌性实验鼠的线粒体DNA中诱发一些特定的基因变异,它们的后代平均寿命仅为45周左右,比正常雌鼠后代少活约10周。(据新华社·科技日报)

健康顾问

野菜未必更养生

在这样踏青春游的好时节里,采野菜受到不少都市人群的追捧,荠菜、苦菜、马齿苋都是人们喜爱的野菜,也有人喜食野菜是为了追求更健康、养生的理念。专家表示,野菜中的某些营养素含量确实相对较高,但并没有必要为此追求野菜的养生价值。

某些营养素含量高≠营养价值高

国家二级公共营养师杨文娇解释,一些野菜中维生素和矿物质的含量相对高于人工种植的蔬菜,如香椿中的蛋白质含量较高,荠菜含有丰富的蛋白质及维生素等。但某些营养素含量高并不等同于具有较高的营养价值,而且野菜中某些营养素含量较高是相对而言的,并不会比人工种植蔬菜高出太多,完全依靠某种野菜摄入营养素或达到某种养生效果的观点是错误的,没有必要刻意推崇其养生功效。

野菜烹饪前焯水可去除草酸

杨文娇建议,野菜在烹饪前最好先焯水。因为不少野菜中草酸等抗营养素的含量是比较高的,会影响蛋白质及矿物质等营养素的吸收,在进入人体后也容易与钙结合形成草酸钙,容易形成结石。

避免有毒野菜,尽量采摘熟悉种类

杨文娇解释,一般来说公路两旁的野菜污染相对严重,不要采摘;尽量不要采摘不能明确是否喷洒农药的田地里生长的野菜;废弃建筑物附近生长的野菜也不建议采摘。此外,有些野菜本身是有毒而且很难辨别的,为了避免严重后果,建议人们在采摘野菜时避开自己不认识的野菜种类。(据《新京报》)

不能等 口渴了才喝水

水是生命之源。人体的一切生命活动,包括营养物质的消化、吸收,代谢废物的排泄、清除以及一切生理生化反应,都需要在液体的环境下进行。

不少人因工作脱不开身,经常连水也顾不上喝,而体内一旦缺水,不仅会使人精神不振、口干舌燥、浑身乏力,而且还会造成肝、肾功能下降,毒性物质积蓄,使各种疾病乘虚而入。

特别是对于高血压病人来说,水分摄入过少会导致血容量不足,血液浓缩,血液黏稠度增高,很容易诱发脑血管病。

专家指出,切莫等口渴了才想到喝水。因为口渴其实是体内已经严重缺水的表现。平时在渴感出现之前,就应少量、多次补水,特别是多喝开水、淡茶或牛奶,更有利于健康。

不能等 困了才睡觉

由于工作忙碌、家务繁重等原因,失眠成了不少人常年的困扰之一。

其实,酿成“想睡睡不着”的原因,往往是“等到困了才睡觉”。

专家指出,困倦是大脑已经相当疲劳的表现,人们不该熬到十分困倦才睡觉。长期熬夜,会使人因神经系

统过度紧张,而导致神经衰弱、溃疡病、高血压和冠心病等一系列疾病。长期睡眠不足,还会使大脑受损,导致脑力早衰。而养成按时就寝的好习惯,不仅能保护大脑,使人容易入睡,还能提高睡眠质量,减少失眠的发生。

不能等 饿了才吃饭

不按时就餐,不饿不吃,已经成了不少人的“习惯”。早上时间匆忙,来不及吃早餐就去上班,理由之一是“不饿”;工作忙起来,一定要等干完活再去吃饭,理由之一也是“不饿”。往往要等到饿了才去“大吃一顿”,于是,年轻的“老胃病”患者越来越多。

就餐不规律,最容易损害胃的健康,削弱人体的抗病能力。因为食物在胃内的停留时间为4到5个小时,当人

感到饥饿时,胃里其实早已排空,此时胃液就会对胃黏膜进行“自我消化”,容易引起胃炎和消化性溃疡。经常饥不进食,还会引发低血糖,甚至引起昏迷、休克。

只有定时、定量、按顿进食,才能保证大脑得到充分的营养,使人的记忆力、理解力、思维分析等能力处于较为理想的状态,从而保证更高的工作效率。

不能等 病了才体检

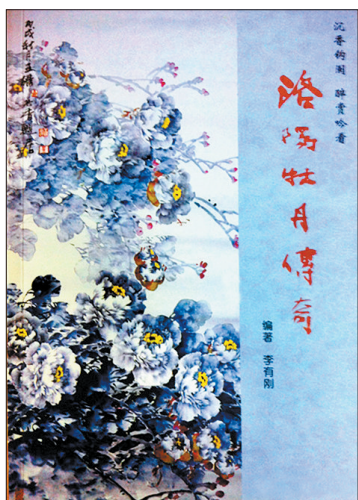
一心投身于忙碌的工作,当出现头晕、乏力、胸闷、心悸、胃痛、失眠、气短、食欲差时,却不以为然地熬着、拖着,有意无意地忽视身体发出的疾病信号,导致小病熬成大病,轻症拖成重症,直至失去治疗良机或疾病突发,酿成严重后果。这样的例子并不少见。

专家提醒,每年定期到医院做一次全面体检,是保证身体健康必需的“功课”。特别是忙于工作的年轻人,

尤其不能忽视定期体检。不少在日常生活中容易被忽略的疾病,如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等,在早期阶段一般都能通过体检被发现。而只有及早发现,及时治疗,才能取得理想的疗效。

在体检中,血糖检查、血压检查、心脏检查、骨密度检查、男性前列腺检查、女性乳腺检查等,都必不可少。(据《家庭医药》)

读家



7 隋炀帝开西苑种牡丹

隋代对牡丹发展的最大贡献是隋炀帝开西苑种牡丹,从而开始了我国大规模的牡丹人工栽培,这是牡丹进化史上具有里程碑意义的大事。其实,隋炀帝此举,完全是为了自己穷奢极欲的享乐,但他一不小心意外地让西苑成为我国人工栽培牡丹的一个第一,在历史上留下了重重的一笔。

隋炀帝为何要建西苑,西苑与牡丹的未来又有着怎样的关系?

隋炀帝,即位之初,就决定在伊洛间建东京。大业元年(605年)三月,诏令宰相杨素为营造东京总监,宇文恺为副监,于洛阳城西18里处建周长达37公里的新城。大业二年(606年)四月,隋炀帝仗仗进入了东京洛阳,后改为东都。

就在营建东都洛阳城的同时,隋炀帝就在城西开始营建皇帝禁苑——西苑。

据《海山记》记载:隋炀帝“辟地周二百里为西苑,役民力常百万。内为十六院,聚土石为山,凿为五湖四海,诏天下境内所有鸟兽花木,驿至京师”。隋炀帝动用了大量的人力和财力,用很短的时间就建成了西苑。

据载,“西苑周回二百二十九里一百三十八步”,在今天的洛阳西以西至新安县境内,北至邙山,南至洛河,比东都城还要大。在这样广阔的空间,隋炀帝把洛水与涧水从西引入,再东注于洛水。

西苑建成,隋炀帝开始在这里广植花卉,特别是牡丹,他“令天下进花卉,易州进二十箱牡丹”。牡丹移植时,隋炀帝看到这些美丽的牡丹如见美人,恨不得马上揽之入怀,当听花工说这些花叫木芍药时,他认为此名太俗太土,当即下令改叫隋朝花。

关于隋炀帝陶醉于西苑和牡丹,有一个故事堪称传奇。

传说,隋炀帝一宠妃站在西苑一座楼阁上观赏牡丹时说:“牡丹为花中之王,颜色虽好,可惜楼高花低,看不清,辜负了那天香国色,如果牡丹高如楼台就好啦!”这位妃子的顺嘴胡言,无异于梦中呓语,周围的人皆一笑置之,并无人理会。谁知,隋炀帝闻听此言,认真起来,立即命花师:“限3日内栽种12棵高齐楼台的牡丹,每株开3色花,违令者斩。”

隋炀帝的御旨令花工们大惊失色,魂飞魄散,皆不敢言。还是太监会刘天照想出了一个主意,即诏天下花师会聚洛阳,集众智而行,隋炀帝采纳了此议,各地花师应召而来。来自山东曹州的花师齐鲁恒,明知牡丹不可能长那么高,但他想了一个办法,就是利用嫁接技术把牡丹嫁接在树上。于是,他用杏、桃、梨、枣、桑、槐、椿等10种树木各20棵嫁接牡丹。又选10人各嫁接1棵,结果唯齐鲁恒嫁接成功。他在椿树上嫁接的牡丹,高齐楼台,那位妃子的呓语在隋炀帝这个大弄家的操作下,竟鬼使神差地变成了奇迹般的现实,不仅诞生了一个奇异的牡丹新品种,还使牡丹的嫁接技艺有了新的提高。



3 世为指挥,为明看边(下)

努尔哈齐的三世祖为锡宝齐篇古。董山有三子:长妥罗(脱罗),次妥义谟,次锡宝齐篇古。董山于成化三年丁亥之难死后,妥罗继父为建州左卫都指挥同知。妥罗执掌建州左卫印时,建州女真又一次遭逢大难,是为“成化己亥之难”。

“成化己亥之难”在建州女真史上,是继“宣德癸丑之难”(斡木河之难)、“成化丁亥之难”后,建州女真受到的再一次极沉重的打击。

因其部受明军“获其部属头畜,焚其庐舍积聚”(《明实录》第50卷),遭到惨烈重创,元气一时难复。妥罗又软弱顺从,建州女真仍处于分裂状态。正德元年(1506年),妥罗死去。明廷以妥罗之子脱原袭其父职,仍同明朝保持密切的关系。妥罗的三弟锡宝齐篇古只有一子,名叫福满,是努尔哈齐的曾祖。

努尔哈齐的先世,从猛哥帖木儿,中经董山、锡宝齐篇古、福满、觉昌安,至塔克世,凡六代,历时二百年,屡经周折,历尽艰难,几几几合,数数数聚,最后定居在赫图阿拉。这里的自然条件和地理位置,比海西女真和黑龙江女真居住的地区更为优越。兹举四点,以偏概全。

第一,位置适中。建州女真就地理区位而言,既不像海西女真同明朝辽东那么近,也不像黑龙江女真同明朝辽东那么远。因为太近不易发展,稍有异常,就遭攻剿;因为太远,集结力量,难以形成。

第二,资源丰富。有山有水,有丘陵有平原,可耕可猎,可捕鱼可采集,这就为努尔哈齐兴起提供了一个难得的独立发展的基地。

第三,可攻可守。这里既开阔,又封闭,进可攻,退可守。努尔哈齐之所以坐大而未被明朝发觉,一个

重要原因是得益于封闭。萨尔浒大战后金胜利的一个重要原因,则是得益于地利。

第四,处于夹缝。赫图阿拉位于山区与平原、农耕与森林、汉族与满族、明朝与朝鲜之间,努尔哈齐在夹缝中曲折发展,逐步前进,成了气候。

总之,建州女真在女真三大部中,“居中雄长,地最要害”(黄道周《博物典·四夷附奴酋》第20卷)。它比邻抚顺,接近汉族聚居地区,便于和汉族互市通商,输进铁制农具、耕牛和先进生产技术,加快了本部经济发展的步伐。女真社会经济的发展,“贡市”和“马市”贸易的扩大,各部经济联系的加强,到16世纪末和17世纪上半叶,出现各部统一与社会变革的趋势。建州女真由于历史与地理、经济与文化、军事与政治、社会与民族、首领与部民的条件,并巧借明朝衰落、蒙古分裂、朝鲜衰弱以及海西女真诸部争雄而未能形成合力,就成为女真各部统一与社会改革的核心。建州左卫指挥使世家出身的努尔哈齐,凭借时代机遇,得益于地理优势,组织部民力量,使用巧妙策略,施展个人魅力,跨入女真各部统一与社会改革的历史之门,而成为大清帝国的奠基人和开创者。



★作者:毛新宇
★出版社:中国工人出版社

《母亲邵华》

作者分别从母亲邵华早年的坎坷经历、母子之间及亲人之间的相处、母亲的处世风格、母亲对摄影的热爱四大部分讲述了共和国女将军邵华的一生经历。本书首次独家披露了毛氏家族后人的生存现状,也是第一部关于毛泽东的好儿媳邵华的人生纪事。邵华出生在延安,少年多坎坷,后嫁入毛家,成为毛家的顶梁立户的好儿媳。她需要照顾年迈的革命母亲,陪伴生病的丈夫,教育年幼的儿子,同时还力求在事业上有所成就。邵华的一生,堪称共和国坚韧女性的缩影。毛主席曾以父亲的名义题词:邵华是个好孩子。中帼不让须眉,多少年艰辛路,她昂首走过。第一红色家庭的种种颠簸过往,辛酸苦辣,平淡幸福,在书中徐徐展开。

BOOKS
新书快讯

★作者:高晓松
★出版社:湖南文艺出版社

《鱼羊野史》(第一卷)

《鱼羊野史》全套图书,共分为六册。全套书按照时间顺序,讲述了每一天在历史上发生的大事、趣事。高晓松以他独特的视角来重新解读历史事件,风格轻松幽默,与严肃讲历史的不同,书中有许多高晓松个人的见解和趣闻。这是高晓松至今为止最用心、最全面的历史爆料。比如,1924年图坦卡蒙的石棺被打开,高晓松意外地发现石棺上的浮雕竟和阿凡达长得一模一样;高晓松说彼得大帝与康熙皇帝很像,其原因书中也给出了解答;1901年,英国维多利亚女王去世,高晓松将她称为欧洲的“贵母”……



公告 (八十一)

魏竹林位于洛阳市西工区汉屯路4号院5幢2—701号房产,房屋所有权证号:洛房权证字第00230310号。经河南省洛阳市中级人民法院民事判决书(2008)洛民终字1153号)、洛阳市西工区人民法院民事判决书(2008)西民初字第686号)、洛阳市西工区人民法院执行裁定书(2013)西执字第222号)、洛阳市西工区人民法院协助执行通知书(2013)西执字第222号)已执行给杨鹏所有。因“房屋所有权证”(洛房权证字第00230310号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将魏竹林所持的“房屋所有权证”(洛房权证字第00230310号)公告撤销。

洛阳市住房保障和房产管理局