

一健必读

第一防:防余寒

在此春到夏的过渡阶段,早、晚的气温仍较低,温差较大,时而炎热如夏,时而又会有阴雨、大风等天气出现。

专家建议:“春捂”有度+关节保暖 起居及衣着方面,仍要适当“春捂”,早出晚归者尤其要注意及时增减衣服,避免受寒感冒。不过,此时“春捂”要有度,一般以不致出汗为宜,特别注意关节部位的保暖,穿衣要护住关节,可穿七分袖或七分裤的衣服,女性穿裙子最好配丝袜;不要穿潮湿衣服;洗浴后头发、体肤要擦干晾干后方可睡觉,发、肤未干时勿吹风、淋雨。

第二防:防过敏

这个季节可谓春暖花开,桃李争艳、杨柳飘絮,人们的室外活动也由此增加,此时最易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。故过敏性体质的人要特别注意防护,户外活动时要避免与过敏源接触,饮食上要注意减少高蛋白、高热量食物的摄入,不慎过敏反应发生要及时到医院就诊。

专家建议:多晒背 防过敏的根本办法还是调理好体质,建议多晒背部。由于背部有各种重要穴位,因此晒背能起到壮人阳气、温通经脉的作用。



防余寒 防过敏 防疫病 防伤脾 防肝亢 防过汗

春夏之交 养生保健要六防

核心提示

5月5日就立夏了。专家提醒,春夏之交的季节,养生保健需要“六防”:防余寒、防过敏、防疫病、防肝亢、防过汗。 专家表示,养生要讲节气,春夏之交做到“六防”,可通过人体自身的调节使人体的内环境与外环境的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常,使精气、神充沛,达到阴阳平衡、脏腑调谐之态。

第三防:防疫病

春末夏初,气候温暖湿润,蚊、蝇、细菌迅速繁殖生长,容易传播疾病,尤其应注意预防小儿手足口病。防蚊灭蚊,杀灭传播媒介是预防一般传染病的主要途径,蚊虫喜好在小面积的积水上产卵,室内外容易积水的地方,如室内花盆、下水道、厨房及浴室的积水等。居家防蚊虫,全面清理卫生死角和杂物,必要时可适当使用蚊香、药物、光源等来驱蚊杀蚊。每

第四防:防伤脾

此时空气湿度大,而脾为湿土之脏,湿邪最易犯脾,易致脾失健运、脾胃不和,出现食欲不振、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症。因此,虽是暮春,饮食上仍需注意养护脾胃。

日室内保持通风换气,衣被尽可能置于阳光下暴晒,定期晾晒日常用品、玩具等,也是预防手足口病的方法。

专家建议:熏艾或床头挂香囊 为防疫病,家居室内可常熏艾,也可用中药如苍术、艾叶、白芷、菖蒲、川芎、香附、肉豆蔻、藿香等自制香囊挂于床头或随身佩戴,以起到芳香化湿的作用。

专家建议:冷饮莫先行 在遵循“少酸多甘”的同时,宜多食用健脾祛湿之品,如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆、鲤鱼、鲫鱼等。有些人迫不及待吃起冷饮来,容易损伤脾胃,所以不可吃冷饮,才能保护脾胃。

第五防:防肝亢

此时自然界阳气骤升,春阳内应于肝,易引起肝阳上亢,继而诱发春末常见的鼻衄、牙龈、呼吸道、皮肤等出血、牙痛、头痛眩晕、目赤眼疾等疾患,这就是所谓的“春火”,老百姓俗称的“上火”。

专家建议:食材滋阴+按压太冲穴

防“春火”,除了避免熬夜,在衣着上要适度“春捂”,注意调畅情志,抑怒养肝,以防“春火”萌生;饮食上还要定时定量,不暴饮暴食,注意调养肝气,可食用具有滋润作用的食材,如银耳、桑葚、蜂蜜等,以滋阴生津、益阴柔肝,防止肝阳过亢。

此外,按压太冲穴也可助肝阳亢:每日按压1~3分钟,揉100~300下。取穴定位:太冲穴在足背侧,第一跖骨间隙的后方凹陷处。

第六防:防过汗

此时人体集体发散,容易出汗,而汗出过度则会影响夏季的气血健康。因此,这个时期运动养生谨记遵循“懒散形散,勿大汗,以养脏气”的原则,可选择踏青、慢跑、放风筝、八段锦等方式。汗为津液所化,只有春季注意阳气的有序开发与津液固护,才能保持夏季的气血充盈。

专家建议:艾灸足三里 为维持阳气开发,可艾灸足三里:艾灸双侧足三里,每穴15分钟。取穴定位:外膝眼下量4横指,胫骨旁开1横指。

(据《广州日报》)

健康顾问 养生贴士

中美两个独立的研究团队28日报告说,他们发现了多株可以抑制新型冠状病毒(中东呼吸综合征冠状病毒)感染的中和抗体。新型冠状病毒与非典病毒(SARS)同属冠状病毒,其致死率目前超过50%,远高于10年前SARS流行期间大约10%的致死率。人们对这种病毒仍知之甚少。

一个国际科研团队在新一期《科学》杂志上报告说,经过约10年的努力,他们终于成功完成了采采蝇的基因组测序工作,这为减少乃至消灭威胁人畜健康的昏睡病(又称非洲锥虫病)带来希望。(据新华社)

养生有道

“隐形胖子”伤不起

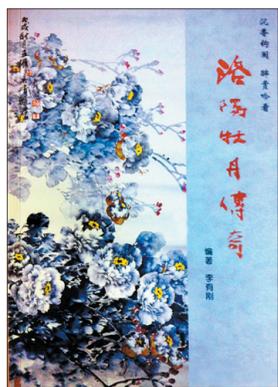
眼看夏天就要到来,减肥先热了起来。然而,除了“一目了然”的肥胖者,在人群中还有一些“隐形肥胖者”——这些人不仅自己不觉胖,连他们的亲友也常常误认为他们身材保持得不错。其实不然,有些脂肪深藏在身体内部,叫作内脏脂肪,从影像学扫描结果可以看出,肝脏、脾胃可能都会被脂肪包围,由此会导致心脏病和增加癌症的风险,还可能引发II型糖尿病。一直以来,人们总是关注体重指数BMI:体重(kg)/身高(m)的平方是否在标准范围(20.0~23.9)内,一旦超重就拼命减肥,却忽视了尽管体重指数正常,但身体脂肪比例已超过正常的情况——肌肉含量低,脂肪含量高。

“隐形肥胖”实际上是身体发出的亚健康信号,尽管可能暂时没有引发不良的身体状况,但若任其发展,过量脂肪堆积会导致雌激素和炎症因子异常增高,从而诱发脂肪肝、高血脂、高血压、高血糖等慢性疾病。

判断是不是肥胖,不仅要看体重,还要看腰围、腰臀比等,要想发现“隐形肥胖”,并不难,甚至没有必要做体脂分析:一看体重指数,如果BMI在24~27.9则属超重,大于等于28为肥胖;二看腰围,男性腰围的正常值是85cm以下,女性则是80cm以下,若腰围达到或超过这一界限,即便体重指数正常,出现糖尿病、高血压等慢性病的危险性也会比腰围低于此界限者高2~3倍;三看腰臀比,正常人的腰臀比一般小于0.8,若腰臀比大于这一数值,慢性病的危险性也会随之增加。

很多“隐形肥胖者”认为,一定是由于饭吃得太多,就先从减少饭量开始。其实,在健康的饮食结构中,碳水化合物本来就应占主导地位。肥胖更多源于摄入过量脂肪类食品。此外,烹调方式也是个问题,不用一味减少饭量,还应减少“油量”。喜欢肉食的人,坚持一个原则,即“两条腿的比四条腿的好,没有腿的比有腿的好”,腿越少的动物,脂肪含量越低。(据《南方日报》)

读家



宋代西京 驛馬貢牡丹

牡丹始于隋,兴于唐,甲天下于宋。宋代洛阳牡丹的种植面积不断扩大,私邸名园无不栽植,牡丹园圃随处可见。那时,牡丹的嫁接、催花技术已经十分神妙,奇花异品争奇斗艳,层出不穷。宋代对牡丹的研究也有新的发展,出现了一大批牡丹专著,如欧阳修的《洛阳牡丹记》、周师厚的《洛阳牡丹记》、陆游的《天彭牡丹谱》、张翥的《洛阳花谱》、刘宾客的《嘉记录》等。宋代牡丹文化也达到空前的境界,苏轼、司马光、邵雍、陆游、蔡襄、黄庭坚等一大批文人,写出了无数传诵千古的牡丹诗词。宋代,真的是牡丹最为光彩夺目的鼎盛时期。

宋代牡丹的繁荣与宋朝的开国皇帝赵匡胤不无关系。

赵匡胤是地道的洛阳人,他就出生在洛阳老城的夹马营街,路南头西边的八孔窑。赵匡胤称帝后,与赵匡胤兄弟二人偏爱自己家乡,钟情于牡丹。他虽都在汴梁,却置洛阳为西京,提倡大兴土木。由于皇室贵族、宫廷大臣多出洛阳,故洛阳大皇家园林,每开园林必种牡丹,所以洛阳的繁华不亚于京师,成为“中国园林之母”。

有这么多名园和牡丹,赏花自然就成为洛阳风靡的时尚。牡丹花开之时,家家张灯结彩,摆酒设宴,邀朋唤友,吟诗作赋,终日观赏牡丹为乐。在邵雍的安乐窝,有一株牡丹开了20朵花,缤纷娇艳,蔚为奇观,人们闻讯立刻相拥而至,争相观赏。

如此情景,却引起洛阳留守官李相迪的心事:西京赏花如此热闹,而在京都汴梁的皇上和朝廷无花可赏,皇上是洛阳人,一定也想赏花,怎样让皇上也能欣赏到洛阳牡丹呢?洛阳距汴梁400余里,怎么办呢?这一想让他睡不着觉了。

李相迪甚至想,如果把牡丹作为贡品送到长安,说不定皇上还会对他大加封赏呢?

从此,每年牡丹花开之时,李相迪即派一牙校,专骑向汴梁贡送牡丹。但牡丹玉体娇嫩,水分易失,又有400余里之途,怎样才能使其不失“国色天香”地送到皇上眼前呢?对此,《洛阳风土记》有详细记载:“洛阳至东京六驿,旧不进花,自今徐

李相迪为留守时始进御。道遣牙校一员,乘驛马,一日一夕至京师,所进不过姚黄、魏紫三数朵,以菜叶实竹笼子,藉覆之,使马不动摇,以蜡封花蒂,乃数日不落。”

如此,当牡丹被送到皇上手中之时,果然龙颜大悦,大加封赏。《铁围山丛谈》记载,宋神宗见到洛阳进贡的姚黄,“遂却宫不御,乃独簪姚黄以归”,竟连幸金明池也顾不得了。宋代诗人曹勋在《诉衷情 官中牡丹》词中,也描绘了西京贡牡丹和皇上宫中赏牡丹的情景:“西都花市锦云同,谷雨贡黄封。绮罗金殿,醉赏浓春,紫紫娇红。”

皇上开了先例,于是也就有人给汴梁的大臣、达官贵人或友人们送花。欧阳修曾在洛阳为官,很喜欢牡丹,后来到了汴梁就很少见牡丹了,特别是到了暮年更加思念洛阳牡丹。这时,他在西京的好友王尚书就托人给他送来了洛阳牡丹,令“霜毛苦萧飒”的欧阳修如见故人,顿时老泪纵横。他在《答西京王尚书寄牡丹》一诗中,尽情地抒发了对洛阳牡丹和好友的思念:“新花远来喜开封,呼酒看花兴未穷。年少曾为洛州客,眼明重见魏家红。却思初赴青油幕,自笑今为白发翁。西望无由陪胜赏,但今佳句想芳丛。”对洛阳牡丹的渴慕与思念之情跃然纸上。



古勒寨的火种

努尔哈赤的崛起,正值女真社会的部族矛盾与民族矛盾纷繁复杂、交互盘错之际。部落间的斗争日趋尖锐,部落间的战争愈演愈烈。建州女真到十六世纪末期,原来的“建州三卫”,实际上已经融汇成建州五部——苏克素浒河部、浑河部、完颜(王甲)部、董鄂部、哲陈部和长白山三部——鸭绿江部、朱舍里部、讷殷部。

其时,建州诸部中,以王杲势力

最强。王杲死后,子阿台(阿太)思报父仇,于万历十年(1582年)约叶赫部清佳努和扬佳努共攻哈达。明辽东总兵李成梁提兵至曹子谷,大破之,斩俘1563级。李成梁为“缚阿台,以绝祸本”,于万历十一年(1583年)二月,勒兵从抚顺王刚台出塞百余里,直捣阿台驻地古勒寨。“寨陡峻,三面壁立,壕堑甚固”(《明史纪事本末》),李成梁损兵折将,久攻不克。

时苏克素浒河部图伦城主尼堪外兰,受到明朝的扶植,辽东总兵李成梁利用他为傀儡,企图通过他加强对建州女真各部的统治。尼堪外兰颂明军古勒寨攻打阿台。阿台之妻是觉昌安的孙女(努尔哈赤伯父礼敦之女)。觉昌安见古勒寨被困日久,想救出孙女免遭兵火,又想去劝说阿台投降,就同他的儿子塔克世到了古勒寨。塔克世留在外面等候,觉昌安独自进入寨里。因仁候时间较久,塔克世也进寨探视。明军攻城益急,觉昌安和塔克世父子都被围在寨内。

明宁远伯辽东总兵李成梁攻城不克,要缚尼堪外兰问败军辱师之罪。尼堪外兰害怕,愿亲往城下招抚。他到城下后高喊骗道:“天朝大兵既来,岂有释汝班师之理!汝等不如杀阿太(阿台)归顺。太师有

令,若能杀阿太(阿台)者,即令为此城之主!”(《满洲实录》第1卷)阿台部下有人信以为真,便杀阿台投降。李成梁在古勒寨降顺后,“诱城内人出,男妇老幼尽屠之”(《清太祖武皇帝实录》第1卷)!努尔哈赤的祖父觉昌安和父亲塔克世,在混乱中也被攻陷古勒寨的明军所误杀。

努尔哈赤惊闻父、祖家难的噩耗,捶胸顿足,悲痛欲绝。

明朝遣使谢罪称:“非有意也,误耳!”遂还其祖、父遗体,并与“敕书三十道,马三十匹,复给都督敕书”(《清太祖高皇帝实录》第1卷)。

但是,明朝一面对努尔哈赤进行抚慰,一面又帮助尼堪外兰在甲版筑城,扶植他做“建州主”。当时建州女真的许多部,见尼堪外兰势力很大,又受到明朝的支持,都投归尼堪外兰。即使努尔哈赤同族的宁古塔诸部的子孙,也对天立誓,要杀害努尔哈赤,投附尼堪外兰。努尔哈赤对明朝扶持尼堪外兰极为不满,但又无力兴兵攻明,便将杀死其祖、父之仇,倾泄到尼堪外兰身上。他对明朝边官说:“杀我祖、父者,实尼堪外郎(尼堪外兰)唆使之也,但执此人与我,即甘心焉!”(《清太祖武皇帝实录》第1卷)明边吏婉辞拒绝了她的要求。努尔哈赤便推牛祭天,含恨起兵。

分类广告

分类广告: 庆典礼仪, 会计培训, 老年公寓, POS机办理, 移动POS机, 招生培训, 设备回收

招生培训: 招生培训, 招生培训, 招生培训

招商加盟: 移动POS机招商, 手机POS机招商, 家政保洁

咨询代理: 低价注册记账, 代理记账, 代理记账

公告: 公告, 公告, 公告

公告: 公告, 公告, 公告