

编者按

立夏后容易引起“上火”。这个“火”有内外之分,因气温上升而引起的中暑症状称为“外火”,可通过防暑降温、通风等措施来抵御“外火”侵袭;而“内火”在中医而言则比较复杂难辨。

初夏养生 宜清热 防上火

初夏养生经

为了防“上火”,夏季养生宜多吃清热利湿的食物。常用的健脾利湿的食物有:冬瓜、南瓜、苦菜、姜、莲藕、莲子、薏米、山药等,并要善用大蒜、姜、醋等调味品以增强食欲。

立夏后温度明显升高,雷雨增多。人体此时新陈代谢、生长发育也随之加快,需要营养的及时补充。立夏要养护好心阳之气,同时要调养好脾胃,以适应炎热的天气。立夏后在饮食上应注意调养脾胃,以

一键必读
夏季养生系列

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)

健闻汇

■美国和中国研究人员5日在美国《国家科学院学报》上报告说,他们开发出一种基于半导体芯片测序仪的无创产前诊断方法,可以根据孕妇血样检测出胎儿是否患唐氏综合征等与染色体异常有关的先天缺陷。

■英国《自然》杂志近日刊登一项新成果:美澳两国科研人员利用人类干细胞,在动物实验中成功修复了猴子受损的心脏,实现了心肌再生。这一成果有望推动相关技术早日进入临床试验阶段。

■日本研究人员最新研究发现,通过植入器具扩张肺部血管,能有效治疗一种特殊类型的肺血栓栓塞症(慢性血栓栓塞性肺动脉高压)。新方法有望为无法接受手术治疗的患者缓解痛苦。

健议堂

神经衰弱 也是人老的信号

神经衰弱是由于人体正常兴奋与抑制过程失调,造成功能性脑供血不足而引起的一系列神经调节异常的症状及体征。近年研究证实,由于神经调节异常,可引起脑血管痉挛,管腔相对变细,造成功能性脑供血不足,使脑细胞代谢出现障碍,脑细胞功能减退,从而导致病人出现一系列脑老化的临床症状及体征。因此神经衰弱不仅是亚健康信号,而且也是人老的危险信号。

怎样识别神经衰弱呢?需认清五点:

- 1. 脑力不足、精神疲劳** 自感精力不足、不能用脑或脑力迟钝、不能集中注意力、记忆力减退。特别对人名、地名、数字更难记住,但对自己的疾病发展经过、对自己诊治过的医生则记得清清楚楚。
- 2. 神经过敏** 患者不能放松神经、消除疲劳,反而精神特别兴奋,经常浮想联翩,脑子常在“放电影”。对周围的声音、光线特敏感,对其强弱的变化“斤斤计较”。
- 3. 情绪波动、易烦躁怒** 有的患者表现为轻度的抑郁心境,终日唉声叹气,愁眉苦脸。有的患者表现为情绪急躁,喜与别人争吵,工作稍不顺心,就对别人发脾气。
- 4. 睡眠障碍** 失眠较常见,患者睡到床上就恐惧紧张,害怕睡不好,结果是越想睡越睡不着。每当夜深人静时,患者躺在床上胡思乱想。焦虑与失眠,互为因果,形成了恶性循环。
- 5. 躯体不适** 患者感到头痛、头重、头胀、头部紧迫感、颈项僵硬,有的还表现为腰背、四肢肌肉痛。这种疼痛的程度与劳累无明显关系,即使休息也无法缓解。

总之,如果出现以上的情况就提示您可能患了神经衰弱,有必要上医院诊治。

(《老年生活报》)

“内火”有四种

“内火”是人体阴阳失调而出现的内热症,按中医辨证可分为心火、肺火、胃火、肝火四种。

●**心火,分虚实。**虚火主要表现为低热、盗汗、心悸、心烦、失眠、健忘,可常吃莲子大米粥,或用生地、麦冬等泡茶喝;实火主要表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒,可用导赤散或牛黄清心丸降火。

●**肺火,**表现为干咳无痰或痰少而黏,潮热盗汗、手足心热、失眠、两颧红、口干舌燥、声音嘶哑、舌红,可用百合、红参、大米适量煮粥吃,或用沙参、麦冬泡茶喝。

●**胃火,分虚实。**虚火表现为轻咳、食量少、便秘、腹胀、舌红少苔,可食梨汁、甘蔗汁、蜂蜜等;实火表现为多食善饥、上腹不适、口苦口干、大便干硬,可用栀子、淡竹叶泡茶喝。

●**肝火,**常表现为血压高、头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、易怒、两肋胀痛、烦躁、舌边红,可服用牛黄清心丸或牛黄上清片。

凡有“内火”者,除应在饮食上多喝水、多吃水果外,还应保持心情舒畅,以清心降火。

初夏食疗方

■ 鹤鹑汤

原料:鹤鹑1只,红豆20克,生姜、盐各适量。

制作:鹤鹑宰杀后洗净,红豆洗净。鹤鹑、红豆、生姜一同放入锅内,加适量水,同煮至熟,加盐即可。

■ 莲子猪肚

原料:猪肚1个,莲子肉50克,香油、食盐、葱、生姜、大蒜各适量。

制作:猪肚洗净,莲子去心,水发;将莲子纳入猪肚内,用线缝合,放锅内加清水,炖熟捞出;猪肚切成细丝,同莲子放入盘中,加香油、食盐、葱、生姜、蒜等调料与猪肚丝拌匀即可食用。

■ 润燥黄豆排骨汤

原料:黄豆100克,排骨250克,盐适量。

制作:黄豆浸15分钟,排骨洗净后用少许盐稍腌。两者同放煲中,加适量水,文火煲2小时即成。

功效:除湿热,祛湿气。

■ 清润瓜丝

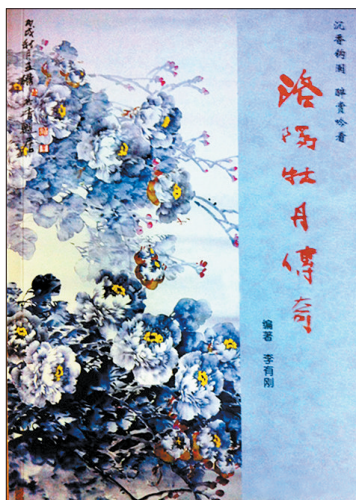
原料:新鲜西瓜皮300克,天冬、麦冬各50克,薄荷5克,菜油、麻油、糖、精盐各适量。

制作:天冬、麦冬用水浸泡发胖后,剖开,除去内芯,再切成细丝。将薄荷用纱布包好,与天冬丝、麦冬丝一起,加水煎煮,熟后取出薄荷,倒去药汁,再将其沥干,备用。西瓜皮削去青皮,切成细丝,用盐少许拌匀,约一小时后,沥去水分。起油锅,将天冬、麦冬、西瓜皮三丝一起倒入锅内,用旺火急炒片刻,然后加入麻油、白糖,拌匀盛盘即可。

功效:天冬、麦冬都有润肺养阴、养胃生津的功能。菜中配用少许薄荷,能增强解暑清热的效果,并能使人感到清凉爽口。

(本报综合)

读家



14 慈禧敕封牡丹为国花

清代,牡丹的栽培范围已扩大到安徽的亳州、山东的曹州和北京,向南扩展到了广西的思恩,最北到了黑龙江。当时牡丹已有185种,而且出现了熏花技术。由于洛阳、亳州、曹州的牡丹不断传向北京,北京的牡丹种植规模不断扩大,赏花已成习俗。当时的紫禁城、圆明园、颐和园都有牡丹,“金殿内外尽植牡丹”,名园大宅都以种植牡丹为时尚。

清代,最引人注目的事情是牡丹被慈禧敕封为“国花”。此前,中国历代都没有国花,牡丹当然也未荣登过“国花”的宝座。隋炀帝虽然曾把牡丹封为“隋朝花”,已经有了一点“国花”的意思,但毕竟还不是“国花”。牡丹第一次被敕封为“国花”是社会文明和进步的一种象征和标志。

据说,慈禧一生有两个嗜好,一是爱茶,二是赏花。

慈禧喜欢花,特别是牡丹。慈禧对于牡丹近乎痴迷,为了观赏牡丹,这位叶赫那拉氏命人在她经常居住听政的颐和园仁寿殿前修了一座牡丹台,专植各色牡丹供她观赏。花开时节,牡丹台里,各色牡丹争奇斗艳,蜂蝶纷飞,满园芬芳。这时,慈禧每天都要来这里徘徊流连,即使再忙也要抽时间来观赏。牡丹有美容养颜的功效,所以慈禧还喜欢洗牡丹浴,晚年的慈禧皮肤仍然细腻白暂、容光焕发也与此有关。

1901年春,牡丹花开时节,慈禧想起了北京颐和园的牡丹,由于思念心切,夜不能眠,偶一入睡竟梦见仁寿殿前娇艳的牡丹正情意绵绵地向她含笑招手,慈禧惊醒,再也无法入睡。也许正是在这时,慈禧想到了牡丹应该成为国花的事。牡丹不仅雍容华贵,富丽典雅,更象征着富贵吉祥、繁荣昌盛,寓意着她的大清王朝政权稳固,保佑她统治久远,牡丹不正是天生的国花吗?她甚至想如果早日敕封牡丹为国花,也许就不会有列强的入侵和自己的出走了。慈禧回到北京后,立即亲敕牡丹为国花,牡丹台亦改称国花台。那时,选定国花不需通过什么程序,也不需听取什么民意,老佛爷一句话,说牡丹是国花,牡丹就成了国花,她的话就是“亲敕”。果然,就在慈禧69岁的1903年,清政府宣布,牡丹为国花。

清代观赏牡丹还有一件值得说,那就是对黑牡丹特别崇尚。据载,自然界有4000多种花卉,有黑色花朵的只有黑牡丹、黑菊花、黑玫瑰、黑郁金香4种。这些称为黑色花的其实都是接近黑色的深紫色,并非真正的黑色。黑色花如此罕见,主要与花瓣内所含的化合物有关。研究发现,花的颜色是由花青素表现出来的。当花青素与植物体内的如铜、铁、钴、钼等金属元素结合后,或呈酸性或呈碱性,花瓣也就表现出不同颜色。如呈酸性一般开红花,只有呈强碱性时才会开蓝黑色或紫黑色的花。由于花青素与其他任何金属元素结合都不能表现出黑色来,所以黑花即使是接近黑色也十分稀少。正因为如此,清人非常青睐黑牡丹,赏黑牡丹也就出现许多传闻逸事。



10 收董鄂:以德报怨

万历十二年(公元1584年),努尔哈赤起兵一年后,对附近城寨主动出击。

正月,努尔哈赤伐李岱,攻兆佳。其时,天寒地冻,大雪纷飞。岭高路险,城在山上。努尔哈赤督众兵凿山为蹬,鱼贯攀登。但李岱已预知有备,严守以待。兵士中有人畏难,要姑且回兵。努尔哈赤不允。

六月,努尔哈赤又伐萨木占,攻马尔墩。先是努尔哈赤的妹夫噶哈

善,被其继母之弟萨木占等邀杀于路。努尔哈赤闻讯后,披甲跃马,引弓飞驰,抢回其遗体殓葬之。努尔哈赤为给噶哈善复仇,率兵四百,往攻马尔墩寨。寨踞山顶,势险备严。努尔哈赤设木牌、蔽矢石,分三组,并列进。寨上飞石檣木齐下,兵士难以仰攻。努尔哈赤冒矢石,发矢射中寨上一头目纳申,穿面贯耳,又射倒四人,守兵遂怯。努尔哈赤连攻四日,夜间乘敌疏防,率兵跳足缘崖,崎岖而上,攻取马尔墩。这是努尔哈赤起兵一年来,继图伦、兆佳之后夺取的第三座城寨。

努尔哈赤既要攻取外部的敌人城寨,又要应付内部的身处逆境。他在内部的不利条件下,也能善机变,少树敌,逐渐由弱变强。

如在四月初一日半夜,努尔哈赤听到窗外有脚步声,便起身佩刀执弓,将子女藏匿在僻静处,让他的妻子装作上厕所的样子,他紧跟在后面,用妻子的身体隐蔽自己,潜伏在烟囱的侧后。努尔哈赤闪电见一人逼近,以刀背击之,喝令近侍洛汉把他捆起来。洛汉要把那人杀掉,努尔哈赤暗想:要是杀了他,其主人会以我杀人为名,派兵攻我,而我兵少难敌,于是将那人释放。

努尔哈赤少树敌,临事机变,深沉大度,是为着积蓄力量,准备条

件,继统一苏克素浒部之后,将董鄂等部吞并。

董鄂部位置在董鄂河(今浑江)流域,与苏克素浒河部为邻。九月,努尔哈赤得知董鄂部“自相扰乱”的消息后,要乘时往攻。诸将谏阻说:“兵不可轻入他人之境,胜则可,倘有疏失,奈何?”努尔哈赤力排众议,说:“我不先发,倘彼重相和睦,必加兵于我矣!”(《满洲实录》第1卷)他说服诸将后,率兵五百人,携带麟血毒箭,往征董鄂部主阿海巴颜驻地齐吉塔城。阿海巴颜聚兵四百,闭门守城。努尔哈赤统兵围攻城栅,并纵火焚毁城上悬楼和城外庐舍。城将陷,天降大雪,还师。

在还师途中,又进攻翁科洛城。努尔哈赤因箭镞创伤颈动脉,血流不止,几次昏迷,只得弃城而回。努尔哈赤伤愈后,又率兵去攻打翁科洛城。城陷后,俘获鄂尔果尼和洛科。众将把鄂尔果尼和洛科绑缚,让他们跪在努尔哈赤面前,请求施以乱箭穿胸的酷刑,以雪翁科洛城之恨。

努尔哈赤没有杀掉鄂尔果尼和洛科,亲自给他们释缚,并授为牛录额真,加以厚养。努尔哈赤不计私怨、宽宏大度的襟怀,深深地感动了诸将,加强了其统治集团内部的团结,也加快了其统一建州女真的步伐。



《俾斯麦的一生:尘封信札背后的真相》(上下两册)

★作者:乔纳森·斯坦伯格(美)
★翻译:王维丹
★出版社:北京时代华文书局

俾斯麦(1815年—1898年),是19世纪德国最卓越的政治家,是德意志帝国首任宰相,人称“铁血宰相”。

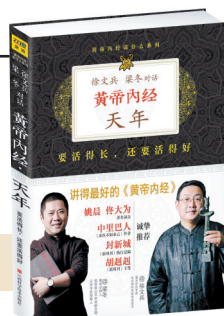
本书全面介绍俾斯麦从步入政坛到大权旁落半个世纪的政治生命轨迹,展现了俾斯麦如何一手造就德国的政治风气——这种以顺从独裁、厌恶妥协和极端保守的反现代主义为特色的政治风气,在一定程度上导致了俾斯麦下台后几十年间整个国家的灾难。作者通过德国这个例子,提醒人们需要密切关注的重点,是处在权力顶端的精英阶层放松权力控制的意愿。

BOOKS 新书快讯

★作者:徐文兵 梁冬
★出版社:江西科学技术出版社

《黄帝内经·天年》

这是一本告诉我们如何活得更好,又活得长的智慧之书,是一本教我们人生每10年活法的实用之书,是带领我们走向生命最高境界“天年”之旅的幸福之书。读之,方明白60岁才是人生的开始。读了她,或许你就能平安喜乐到天年。



★作者:黄健翔
★出版社:机械工业出版社

《足球根本不是圆的》

这些精彩绝伦且鲜为人知的足球故事,都来自你即将打开的这本书——《足球根本不是圆的》,他是中国著名足球解说员黄健翔精选其个人自媒体节目《黄·段子》中的部分足球内容精加工而成的。

所有这些内容来自于黄健翔个人20年解说生涯2000多场精彩比赛的解说认识,来自他近30年的足球知识积累和储备。更重要的是,他在本书中用人们习惯的平实、简明而富有激情的语言娓娓道来,让你如同听他的解说。

