

考前,学生感冒发烧、腹痛腹泻、紧张性头痛三大健康问题最常见

备战高考 当心“健”走偏锋

■考前三大健康问题最常见

感冒发烧、腹痛腹泻和紧张性头痛是考生备考时的常见病。

“考前感冒发烧的学生最多,还硬撑着不肯看病。”一位高三班主任分析,所有的身体原因折射出的都是心理问题,因为太紧张,吃不香、睡不好,免疫力下降,一变天就扛不住了。

肠道是人的“第二大脑”,也会“激动”。人处在精神高度紧张和压力之下,应激产生的心理变化可引起肠蠕动增强而导致腹泻,吃什么药都不管用,滥补蛋白质等营养品还会加重胃肠负担,只有放松心情才会不治而愈,所以一考完症状就消失了。

紧张性头痛也是考生备考时的常见病。“形象点说就像孙悟空带了金箍,被唐僧施了咒语一样难受。”武汉市第三医院神经内科副主任医师尹宁比喻道,而导致紧张性头痛的原因主要就是压力造成的精神紧张、情绪异常以及睡眠严重不足等。

■补过度了反而拖后腿

滥补保健品是家长们最容易走的误区。武汉市中心医院消化内科主任医师张姮认为,在进补方面,家长要摆正心态,不要过于迷信和依赖保健品,而且并非所有的考生都适合食用保健品,若服用不当或过量,会适得其反。因此,服用保健品时最好咨询医生。

另外,一些家长为了给孩子补充体力,每天准备各类丰盛的肉类食品。其实过度进食高蛋白、高脂肪食品,孩子肠胃若不适应,反倒会导致腹泻、消化不良、食欲不振等。

■三餐外可适当吃坚果补脑

临考前,考生只要吃好吃三餐,营养就足够了,完全不必“大补”。

早餐要“吃得好”:应包括碳水化合物、蛋白质以及维生素,还应包括1杯牛奶、1个鸡蛋,并搭配一些切片面包以及1个苹果和一些青菜。

午餐一定要“吃饱吃好”:保证米、面等主食的供应,兼顾粗细搭配;

■女生的妈妈要注意

对不少女生来说,例假是个大麻烦。其实,没有医学证据证实月经期会影响女性智力发挥、体力支持。“不到万不得已最好不要使用避孕药,因为会影响内分泌。”武汉市第三医院妇产科主任邱石建议,一般的腹痛可以通过喝红糖水缓解,如果平时就疼得厉害,此时首选也不是人为干预月

■家长要学会给自己减压

一位高三班主任说,大考在即,考生已经很紧张,如果父母比孩子的弦绷得还紧,就会把焦虑传染给孩子,照顾得越周到,越适得其反。家长若“不安”,最终会造成考生的“不安”。因此,家长首先要调整自己的心态。

临考前提成绩及排名已经没有什么意义了,不要过多谈论成绩及排名的话题,家长督促、检查也不要太多,让孩子安安静静学习就可以了。作为家长,要鼓励孩子“在学习中尽心竭力就是最好的,结果好坏没有关

摄入充足的优质蛋白质,适当选用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等,并保证新鲜蔬菜和水果的供应。

晚餐则要“吃得少些”:面食、干饭或粥类均可,临睡前可喝1杯牛奶,尽量不要吃纯糖或者高脂肪的食物。

三餐之外,可适当吃一小把坚果,例如核桃、杏仁、榛子等,有补脑的作用。

经周期,而是选择药物缓解或消除不适,确实有担忧的可以提前10天到医院打黄体酮来推迟月经,或咨询医生。另外,高考临近,孩子压力大,更容易导致月经不规律、痛经等不适,妈妈们更要注意让孩子劳逸结合,有规律地生活起居,让她们以良好的心理和生理状态从容走进考场。

系,给孩子吃宽心丸是给孩子也是给自己最好的减压方法。换句话说,就是要把这平常的日子“装成”平常日子来过。(据《现代健康报》)



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

健康闻汇

■美国科学家近日发表报告说,他们在非洲儿童的体内发现一种抗体,可以把疟原虫“囚禁”在宿主的红细胞内,从而阻止疟原虫在宿主体内扩散。这一新成果为开发儿童疟疾疫苗带来希望。

■外界环境因素往往被认为是慢性疼痛的主要原因。英国一项最新研究发现,在干眼症等4种慢性疼痛综合征中,遗传因素起到了很大作用。这有望帮助提前筛查出高风险人群,并尽早采取干预措施。

■日本冈山大学一个研究小组日前说,他们根据日本人体质开发出一种更高精度检测幽门螺杆菌的新试剂,并已获得批准,有望帮助防治胃癌和胃溃疡等胃病。(据新华社)

健康问诊

“冬病夏治”并非人人皆宜

“冬病夏治”近年受到越来越多人推崇。不过,“冬病夏治”并非适合任何疾病,即使是适合的疾病,也不是所有的人都适合在夏天治疗。

有关专家介绍,“冬病夏治”主要针对3周岁以上虚寒体质的人群,患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病,如哮喘、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、风湿病等,但有内火、湿热体质的人不适合“冬病夏治”。

简易的判断方法是,观察分泌物和舌苔。如果痰或鼻涕为黄颜色,且比较黏稠,舌质发红且舌苔干燥,或舌苔黄腻者,就不适合来做“冬病夏治”贴敷;如果分泌物为白色且比较稀,舌淡红,舌苔薄白者则属于虚寒体质,就比较适合。

专家表示,对于有关节痛、发热、不怕凉反怕热等症的病人,当慎用或忌用贴敷法。

此外,“冬病夏治”不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧及血糖不达标的糖尿病患者。虽然贴敷对大多数人来说只是有点儿微热感,但本疗法可能有10%左右的起泡率,有些人可能出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况,所以不适合瘢痕体质的患者。

对那些长期咳嗽,甚至有咯血病史的人,专家建议最好先去拍肺部CT。如果确认是支气管扩张患者,最好不做贴敷,因为这类患者多是湿热体质;至于疾病急性发作期的患者,贴敷后会加重病情;而糖尿病患者如果血糖未能很好控制,皮肤一旦破损则很难愈合。

“冬病夏治”的疗程一般为3年,而且是一个辅助疗法,其效果并非立竿见影。有些人贴了一年觉得效果不明显,就不再坚持,还有些人贴敷后擅自停药,这些都是错误的。对慢性病而言,治疗不能依靠单一疗法,患者应遵医嘱坚持治疗。

无论是在贴敷期间,还是在这之前、之后,都要少吃生冷瓜果,少用空调、电扇,只有给身体一个平和的内环境,才能达到最好的治疗效果。(据《中国中医药报》)

读家



23 荷包痴情 化作荷包牡丹

荷包牡丹是牡丹中的一个另类。它的花形和姿容与任何一种牡丹都不相同,它没有层层环绕的花瓣,更不起瓣,其花形像少女绣出的荷包,一串串地悬挂在枝条上,形态奇特,美丽异常。

这种牡丹的花朵为什么会长成荷包的模样?荷包是爱情的信物,难道它也与爱情有关?不错,荷包牡丹承载的的确是一个爱情故事。

在洛阳南面70多公里外,有一个县叫汝州。古时,汝州有一个小镇,名叫庙下。这庙下镇有一个小镇,名叫庙下。这庙下镇有一个小镇,名叫庙下。这庙下镇有一个小镇,名叫庙下。

且说,镇上有一户只有父女俩的人家,闺女名叫玉女,年方二八,不仅美丽异常,而且天资聪颖、心灵手巧,不论绣花织布、农活家样样样会做,她绣的鸳鸯荷包,栩栩如生,人人夸赞。这么好的姑娘,当然会让提亲的媒人踏破门槛,但都被玉女一一拒绝了,因为她已经有了一个叫强子的意中人。强子家境贫苦,但性格敦厚、勤劳能干,俩人从小一起长大,相知甚深,经家人同意,已经定下了亲事。玉女正为强子绣一个鸳鸯荷包,不料边境骤然发生战事,强子匆匆被征参军而去。

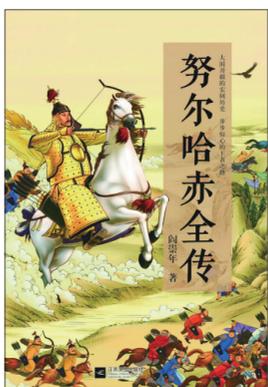
玉女和父亲都很喜欢牡丹,一次他们在万安山中的岩壁上发现了一株高大的牡丹,花开得很艳,就把它挖回家中,种在窗前。经过父女俩精心侍弄,花越开越多,越开越好。玉女把自己给强子绣好的荷包就挂在牡丹的枝条上。再说镇上有一家地主姓刘,次子二舜手好闲,恃强凌弱,是个有名的赖子。二舜垂涎于玉女的美貌,一再托媒人提亲,但都被玉女拒绝,于是他一直耿耿于怀。

一年过去了,玉女为了寄托思念,又给强子绣了很多个鸳鸯荷包,苦等强子归来。令她没想到的是,秋天一过,刘家就收回了租给她家的地,家里没田种了,父亲病倒在床上,只能靠玉女一人绣花织布度日。

很快,两年又过去了。玉女的父亲病死了,强子也没有消息,玉女更是孤苦可怜。玉女把希望寄托在强子身上,她把自己绣的鸳鸯荷包一个个地挂在牡丹枝上,苦苦地等着强子归来。可是,令她更想不到的是发生了——邻村和强子一起参军的人家传来消息,强子在一次战斗中死了。玉女听到这个消息,如五雷轰顶、利箭穿心,一下子昏厥过去。

后来,被救醒的玉女还是被二舜抢走了,他把她关起来,逼她成亲。就在这时,强子回来了。强子没有死,“强子死了”的消息是二舜买通他人造的一个谣言。强子来到玉女家,看到一串串挂在屋前牡丹枝上的鸳鸯荷包,在风中摇曳……邻人告诉她,玉女被刘二舜抢走了。强子决定,夜里去刘家救出玉女。

深夜,当玉女与强子逾墙逃出刘家,准备回家摘下牡丹枝上的鸳鸯荷包时,发现荷包摘不下来,已经变成了一串串美丽的牡丹……后来,人们给它们起了一个好听的名字——荷包牡丹。



19 伐乌拉: 翁婿对决(中)

是役,建州兵斩杀乌拉主将博克多贝勒以下三千余首级,获马五千匹,甲三千副,取得重大军事胜利。乌碯岩大战不仅进一步增强了建州力量并削弱了乌拉力量,而且打通了建州通向乌苏里江流域和黑龙江中下游流域的宽广走廊。

乌碯岩大战之后,建州兵威更盛,雄于诸部。努尔哈赤要与叶赫抗衡,统一乌苏里江以东地区和黑

龙江中下游流域,乌拉就成为其前进道路上的一棵大树。为了砍倒乌拉这棵大树,在从万历二十一年(1593年)布占泰被擒,至万历四十一年(1613年)乌拉覆亡的整整二十年间,努尔哈赤交替使用联盟盟誓与武力征伐的两手政策。总的说来,它可分为三个阶段:第一阶段——政治怀柔,从古勒山之战到舒尔哈齐第二次以女与布占泰为妻,他以恩养、宴赏、婚嫁、盟誓等手段,对乌拉施行“远交”之计,以腾出手来对哈达和辉发采取“近攻”之策;第二阶段——政治怀柔与武力征伐并用,从舒尔哈齐第二次嫁女给布占泰为始,至努尔哈赤将女穆穆什嫁给布占泰为终,中经乌碯岩和宜罕阿麟城两次大战。宜罕阿麟城之役,努尔哈赤派长子褚英、侄阿敏率军五千,大败乌拉兵,斩杀千人,获甲三百。上述两次交战,乌拉元气大伤,哈达、辉发又相继灭亡,形势对建州极为有利,从而开始夺取乌拉的第二阶段——武力征伐。在这一阶段中,努尔哈赤曾两次率兵亲征。

万历四十年(1612年)九月,努尔哈赤借口布占泰屡背盟约和以鸣镝射穿侄女娥恩哲,亲自披甲、乘白马,率第五子莽古尔泰、第八子皇太极,统兵征乌拉。建州军盔甲鲜

明,兵雄马壮,沿乌拉河而下,连克河西六城,在距乌拉城西门二里的金城驻营。建州兵放火烧庄,尽焚敌粮。布占泰乘独木舟到乌拉河中游,叩头恳求建州兵熄灭烧粮之火,撤退围城之兵。努尔哈赤乘马走进齐马驹的乌拉河中,对布占泰发表了愤怒的长篇讲话:

布占泰,你在战场上被擒死,我从宽收葬,释回乌拉为贝勒。我把3个女儿嫁给你,你曾7次立誓说“天高地厚”,可竟变了心,两次袭击并掠夺我属下虎尔哈路。你布占泰扬言要娶我聘聘的叶赫女子。我的女儿是国主做福晋,才出嫁他国,岂是给你用箭射的吗?我的女儿如果做错了事,你要向我说明。你能举出动手打我爱新觉罗的先例吗?百世可能不知,十世以来的事也不知道吗?如果有动手打我爱新觉罗的先例,那你是正确的,我兵来攻是错误的。如果没有那种先例,你布占泰为何用箭射我女儿呢?她死后还要蒙受被箭射过的恶名吗?活着就闷在心里吗?古人说:“人若折名,甚于折骨。”如果看到绳子以为是毒蛇,见到疮痍以为是海水。这次出兵非所乐为。我听到你用箭射我女儿的消息,十分愤恨,才领兵前来。(《满文老档·太祖》第2卷)



★作者:刘称莲
★出版社:北京联合出版公司

《陪孩子走过初中三年》

走过小学六年,乖巧听话的孩子,悄悄变成了满身是刺的“小刺猬”。莫名其妙的偏执、终日紧闭的心门、偷偷进行的恋爱……这些看似叛逆的背后,蕴含的却是成长的力量,孩子的自我意识萌芽了,他们急于证明“我已长大”。

“陪伴教育”专家刘称莲将自己陪女儿走过青春期的故事娓娓道来,让我们明白对眼前“来得偶然,去得必然”的孩子,作为父母能做的就是“尽其当然,顺其自然”。因为所有教育的最终目的,都是为了让孩子健康地离开我们的怀抱,在外面的世界里找到自己的位置。

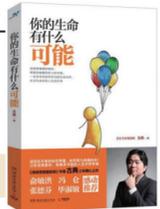
300K5 新书快讯

★作者:古典
★出版社:湖南文艺出版社

《你的生命有什么可能》

竞争激烈的工作、高不可攀的房价和房租、拥挤的交通、糟糕的空气、不安全的食品……在竭尽全力才能生存的时代,年轻人如何追求自己的梦想?在这样的时代,我们的生命又有什么可能?……

人生有四个永恒的主题:影响力、爱、自由、智慧。生命是一个打开又收拢的过程,只有打破自己心智的障碍,才能开始自由地思考和行走,然后看到人生的更多可能。



征询异议公告

沈素锋购买洛阳市涧西区南昌路六街坊10-1-2122、10-1-2222商品房两套,建筑面积分别为35平方米、35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

- 任春芝遗失车辆购置税完税证,号码:4410282296,车牌号:豫C50701,车型为五菱。
- 宋刚遗失车辆购置税完税证,号码:11411535324,车牌号:豫A8XP55,车型为梅赛德斯。
- 中国石油天然气第一建设公司遗失车辆购置税完税证,号码:719883,车牌号:豫C66879,车型为天驰。
- 洛阳麟翔旅游汽车服务有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410843001,车型为金龙。
- 王飞遗失车辆购置税完税证,号码:10410266341,车牌号:豫CUJ665,车型为东风标致。
- 张耀辉遗失车辆购置税完税证,号码:13411417398,车型为揽胜。
- 洛阳市工商行政管理局涧西分局遗失车辆购置税完税证,号码:1846475,车牌号:豫C-68015,车型为长安。
- 中国石油化工股份有限公司洛阳分公司遗失车辆购置税完税证,号码:8410261196,车牌号:豫C1A199,车型为帕萨特。
- 中国石油化工股份有限公司洛阳分公司遗失车辆购置税完税证,号码:5410118867,车牌号:豫CK8760,车型为切诺基。