

一健必读

国家级社会体育指导员房淑珍来洛解读“健康密码”

勇于健身 不如乐享健康生活

仍然强调“合理膳食、适当锻炼、戒烟限酒、平衡心态”

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)

健康讲堂

定期查眼底防糖尿病致盲

今天是第18个全国爱眼日,宣传的主题为“关注眼健康,预防糖尿病致盲”。

糖尿病可引起眼部疾病有很多,如糖尿病性白内障、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变等。

糖尿病患者日常生活中应该留意以下症状,一旦发现,应及时去医院眼科进行系统检查。

第一是视力减退,视物不清,特别是夜间视力下降明显;第二是看东西出现重影、有闪光感;

此外,眼睑下垂、眼球运动障碍,眼胀、眼疼,视野缺损,即眼睛能看到的范围较以前明显缩小。

糖尿病眼病易发生在那些血糖控制不好,血糖持续高,或者血糖波动幅度大的患者身上。

以下措施可防治糖尿病眼病。糖尿病患者应该了解糖尿病眼病的预防知识,注意自身视力的变化。

美食每刻

夏季清粥吊你胃口

夏季懒洋洋地来了,很多人没有了食欲。那就一起来试试这款粥吧。

安神粥

功效:有助睡眠,防治腰酸腿痛。材料:栗子10个,龙眼肉15克,大米50克,糖适量。



本报记者 马毓莹

您真的会吃饭吗?

当天的健康讲座刚开始,房淑珍一句“您真的会吃饭吗”的提问,让在场听众“丈二和尚摸不着头脑”。

早饭重要吗?重要,但是没时间吃! 休息对健康有益吗?有益,但是忙,顾不上!

“为什么大家总有理由忽视自己的健康?”房淑珍说,吃饭大家都会,问题是

“用肚子吃饭求温饱,用嘴巴吃饭讲享受,用脑子吃饭保健康。”房淑珍说,胡吃海喝只是满足嗅觉、味觉和视觉的感受而已。

房淑珍认为,“早饭像皇帝,午饭像大臣,晚饭像乞丐”,山珍海味、五谷杂粮、瓜果蔬菜各有摄取,平衡才是最健康的吃法。

您真的会健身吗?

“您有多么热衷健身?风雨无阻吗?锻炼出汗后怎么办?您是走着去锻炼还是骑车去?”

房淑珍接连提问,话题转入健身环节。科学健身与这些问题有何联系?

“雨天、雪天甚至雾霾天,都能见到锻炼者的身影。”房淑珍说,此外,不少年轻人贪享大汗淋漓的快感,活动后让湿透的衣服懒懒地“趴”在身上。

“健康密码”到底是啥?

“请大家站起来,跟我做几个动作……难度大吗?”

“‘米字操’大家会做吗?请跟我来一遍,注意头部尽可能地伸展……累吗……这是控制颈椎病复发的‘秘诀’之一。”

在场的听众纷纷站起身,两手手指相扣,带动身体向前方弯伸,向后弯伸,向左弯伸,向右弯伸。

“将脚踩在台阶上或稍高的物体上,让大腿与小腿呈近

房淑珍认为,每个人的健身项目虽然不同,但科学的健身就像四季更迭般也有规律可循。

此外,与健身项目相比,“锻炼前的准备活动可以热身,适宜的健身项目和强度能护身,锻炼后做些拉伸等动作可以松身”。

90度夹角,然后在大腿外侧与膝盖间反复敲打,‘大象腿’便能变‘美腿’。”

“最好的健身项目就是适合自己的项目,最适当的锻炼就是能让自己身心愉悦的锻炼。”

房淑珍说,合理膳食、适当锻炼、戒烟限酒、平衡心态,这便是健康的生活方式。

读家



大敌当前,还得坐下来谈

“七七”事变后,国共合作,不再是见面就打了,而是可以坐下来谈了。谈合作,谈冲突,合作是有条件的。

是谁挑起的冲突,这是必须论出个青红皂白的。公说公有理,婆说婆有理,都把自己描绘成羊一样的受害者。

谈谈打打,再谈再打,时称“摩擦”“国共摩擦”,好像有点儿“擦枪走火”的意思。

恨不得国共两党一夜间就自相残杀个精光的日寇,趁国民党在华中对付共产党的机会,1月下旬调集几个师团的兵力。

大敌当前,还得坐下来谈,这还因为国际形势的变化。

1941年直接影响国共关系和中国战局的,先是6月苏德战争爆发,后是12月日本偷袭珍珠港。

立竿见影的是新疆军阀盛世才。他原先向苏联一边倒,那人简直红得有点发紫。

民族大义,党派利益,权衡利弊后,或多或少国共两党都不能不做出妥协。

苏联无眼东顾,对华援助也停了,美国成了中国最大的援助国,援助当然都给了国民党。

1943年11月下旬,开罗会议期间,蒋介石力图使英美领导人相信,共产党对抗日毫无积极意义。

翌年6月,华莱士副总统访华,也劝蒋介石以民主政治解决国共冲突。

1938年秋召开的中共六届六中全会,毛泽东在代表中央政治局作的题为《抗日民族战争与抗日民族统一战线发展的新阶段》政治报告中指出:

民族独立、民权自由与民生幸福,正是共产党在民族民主革命阶段所要求实现的总目标。



李白:醉卧花丛咏牡丹(上)

唐玄宗年间,李白与唐玄宗、杨贵妃在长安兴庆池沉香亭前演绎的“醉卧花丛咏牡丹”的故事,是一个令人津津乐道的赏花园林典故。

话说42岁的李白第二次来到长安。

安。这次,玄宗封李白为“翰林供奉”。这个“翰林供奉”就是一个在宫廷里为皇上献诗作赋的官。

某一日,兴庆池沉香亭边上数本红紫通白牡丹盛开,唐玄宗带领杨玉环等嫔妃和李龟年的宫廷乐队,一起来到沉香亭赏花。

可是玄宗听着这些旧词老调,渐渐感到索然无味,了无兴致,怎么办?玄宗突然想起了那个“翰林供奉”李白。

李白是一个善作歌词,颇有新意的诗人,何不叫李白前来填写歌词,以助其兴呢?于是玄宗向李龟年下旨:“速召翰林学士李白进宫为朕填词。”

李龟年带人匆匆来到翰林院,却不见李白,人们说李白去喝酒了。

如何向皇上交待?可是一看傻了眼,原来李白已经喝得酩酊大醉,正在醉吟狂歌。

唐玄宗见李白烂醉如泥,却见怪不怪,并未降罪于他,因为他知道李白醉后必有好诗。

唐玄宗说:“就以牡丹为题,填写《清平调》如何?”李白一边说“好,好”,一边却端起了一杯御酒。

若非群玉山头见,会向瑶台月下逢。



作者:阮义忠 出版社:九州出版社

《正方形的乡愁》

本书是台湾摄影家阮义忠继《人与土地》《失落的优雅》之后,又一再现20世纪70—90年代台湾的经典摄影作品。



作者:卢克·哈丁(英) 出版社:金城出版社

《斯诺登档案》

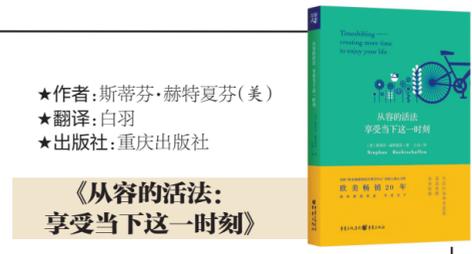
故事的一切始于2013年6月5日,英国《卫报》的头条新闻披露,威瑞森电话公司用户的通话记录被美国政府监听。



作者:朱涛 出版社:广西师范大学出版社

《梁思成与他的时代》

这是一个你所不熟悉的梁思成。从1931年到1959年,本书以大量新史料追溯梁思成这一时期的心路历程。



作者:斯蒂芬·赫特夏芬(美) 翻译:白羽 出版社:重庆出版社

《从容的活法:享受当下这一时刻》

作者从如何看待时间、如何支配时间这一永恒主题入手,谈到的是一种该如何面对人生、面对每个人每天都拥有24个小时的时间的问题。