一健必读之夏季养生系列

学一学 夏季防病保健术

近来天气炎热,一些夏季常见疾病如头痛、皮肤病和肠胃疾病等也逐渐多了起来。为了能更健康地度过夏天,从现在开始,我们就要学会一些正确的夏季“防病保健术”。

夏季谨防5种高发疾病

头痛

夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变,常会诱发或加重头痛。另外,睡眠不足、情绪激动、精神疲劳都可诱发头痛。应对夏季头痛,不能过分依赖药物,可通过调剂饮食、补充水分、消暑降温、节制冷食、调整情绪、注意休息等手段进行保守治疗。

皮肤病

夏季也是皮肤病的多发季节,痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等恼人的皮肤病威胁着很多人的健康。应对皮肤病,要常洗澡、勤换衣服,被子、毛巾等要经常漂洗消毒。尽量少到蚊虫多的地方,皮肤瘙痒时可涂些止痒药水。

菌痢

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗,还应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源的管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

口疮

夏季气候干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候,与焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入量不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。

红眼病

夏季还要注意预防红眼病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温潮湿的夏季,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

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)

夏季养生之“六防术”

防晚睡晚起

中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓。在饮食调养方面,宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则,饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果、粗粮。

防精神不足

养生专家提醒说,立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,值此时节,人们要格外重视精神的调养,保持愉快的情绪,安闲自乐,切忌暴喜伤心,保持神清气和、心情愉快的状态。

防气虚血热

夏季,血热会给人带来很多不适感,气虚血热会影响人的消化功能。因此,每顿饭不要过饱,给胃留下足够的蠕动空间。

防凉

对大多数人特别是关节炎患者来说,夏季应该避免贪凉,不用或适度使用空调或风扇。在工作场合,应把自己的病情告诉同事,以取得同事的理解,或者常备一件长袖衣,随外界环境变化随时增减衣服。

防外感

盛夏,人们常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗之剂,避免气血淤滞,以防心脏病的发作。故夏季应安闲自乐,切忌暴喜伤心。

防暑

不宜长时间暴露于阳光下;运动后以及大汗淋漓时,不宜喝冰的饮料。

夏天由于出汗多,很容易口干舌燥,大部分人喜欢喝一些冰的饮料,有的人还喜欢来一杯冰啤。这些冰的东西不宜多喝,解渴还是白开水最好,或是淡盐水。经常待在空调房里,更应多喝水。

(本报综合)

健康热点

我国研制出制造“万能血”方法

浙江大学唐睿康教授团队研制出一种制造“万能血”的方法,通过聚多巴胺作用于红细胞表面,让红细胞的血型免于被血液中的抗体“觉察”,这种红细胞就能注入A、B、O血型系统的任一血型。研究人员认为,“万能血”将对临床输血,特别是紧急情况下稀有血型的施救具有很大意义。

如何才能让红细胞逃过抗体的“火眼金睛”?唐睿康团队受“鸡蛋壳保护鸡蛋”的启发,在实验室中为细胞找到合适的“外衣材料”——聚多巴胺,并精确地将其“穿”到红细胞上,赋予细胞不同的功能与特性,从而制造出“万能血”。

研究团队在体外实验中证实,“万能血”在血液错配的情况下,没有产生抗原反应,而红细胞的结构和功能特征依然保持不变。在小鼠实验中,“万能血”的红细胞保持着原始红细胞的行为特征,拥有类似的生命周期,即便经过多次输血,也未激起受血者的免疫反应。

研究人员表示,目前该研究只针对A、B、O血型系统做了测试,下一步将对RhD血型系统进行测试。该研究目前仍是一项技术手段,要真正运用到临床,还需要进一步的大动物模型实验和临床试验。 (据新华社)

健康问诊

被蚊子咬了可涂点茶水

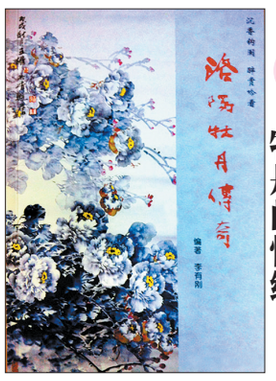
气温升高,蚊虫也“重出江湖”,咬得人们浑身痒痛难忍。近日,英国《每日邮报》刊文,教大家用茶包摆脱这一困扰。

被蚊虫叮咬后,皮肤表面会形成一个红色肿块,中间有个小洞,引发轻度类似过敏的反应。这是因为一种名为组胺的化学物质被释放到周围皮肤中,让人产生瘙痒的感觉。如果用手挠痒,会抓破皮肤,形成瘢痕,甚至导致感染。而茶水中含有的鞣酸,它是一种收敛剂,能减轻炎症和肿胀,缓解蚊虫叮咬后的这些不适感。

据英国伦敦全科医生罗布·希克斯介绍,生活中他经常用茶包来治蚊虫叮咬。具体步骤是将茶包放在沸水中浸泡10分钟,待茶水冷却后,再用棉签蘸着茶水涂抹在被叮咬处即可见效。

另外,薄荷是我们常用的中药之一,蚊虫叮咬后可将薄荷叶捣碎敷于患处,也有很好的止痒效果,我们常用的小偏方——牙膏治疗蚊虫叮咬,就是因为牙膏中含有薄荷。 (据《现代健康报》)

读 家



30 白居易与牡丹的情缘

可以说白居易是一个洛阳人。他一生做了三十多年官,但不管他任职和游历过多少地方,最终却归宿于洛阳。唐太和三年(公元829年),58岁的白居易由苏州任归,以太子宾客分司东都洛阳,居履道坊,至75岁终老于此,葬于香山,共在洛阳生活17年。

白居易16岁那年,到长安求官,在太子居住的东宫做了一个赞善大夫,这只是一个百无聊赖的挂名小官。白居易不被重用,心情郁闷。

在长安的牡丹园里,白居易惊奇地发现,人们对洁白如玉的白牡丹漠然视之,不屑一顾,甚至乱采乱折,使白牡丹枝残叶败,花朵凌乱,令他不忍睹之。面对这样的情景,白居易联想到自己不被重视,不禁黯然神伤。同病相怜、触景生情的白居易随口吟出了一首七绝:

白花冷淡无人爱,
亦占芳名道牡丹。
应似东宫白赞善,
被人还唤作朝官。

这首诗可以说是白居易心境的绝妙写照。

怀着一腔的感愤,白居易把白牡丹移栽在自己的庭院里精心种养。来年,白牡丹盛开之时,白居易惊喜异常,诗兴大发,又即兴咏出了一首《白牡丹》:

怜此皓然质,无人自芳馨。
众嫌我独赏,移植在中庭。
留景夜不瞑,迎光曙先明。
对之心亦静,虚白相向生。

从此,白牡丹进入了白居易的心中,生活在白居易的魂牵梦萦之间。一次,他仿佛看见在庭院中的白牡丹花丛中,飘飘欲仙地走出了一群美丽的少女,少女冰清玉洁,衣着素雅,宛如天宫中的仙女,边舞边唱,来到了白居易面前。她们唱的是什么?白居易仔细倾听,原来唱的正是他的:“绝代只西子,众芳唯牡丹。月中虚有桂,天上谩夸兰……”白牡丹的歌仙音袅袅,直上云霄,唱得白居易心神激荡,几欲腾上天空,随牡丹仙女们飘飘而去。梦中醒来,他知道,自己和白牡丹结下了奇缘,使他们再也不能分离。

白居易离任苏州刺史后,没有回到他的祖籍太原,也没去新郑县的出生地,却选择了洛阳作为他的终老之地。人们认为,这与他心中深深的牡丹情结不无关系。也许正是因为心中的这个情结,使他义无反顾地把自己的晚年交给了洛阳,交给了心中的牡丹。

白居易回到洛阳,住进城东南履道坊之后,在庭院中种满了牡丹。白居易还经常在龙门香山居住,香山也栽满了牡丹。他的居所、书屋、路边,牡丹随处可见。他嘱咐家人:“我将来归天之后,就将我葬在香山上,在我的坟头上也栽上几株牡丹,我也就能含笑九泉了。”

8 危险的内战信号

8月10日,即苏联出兵东北第二天,朱德发布对日伪反攻作战命令。

11日,国民党中宣部发言人说,这个命令是非法的。同一天,蒋介石连下三道命令,第三道命令严令:“18集团军(八路军)所属部队,应就原地驻防待命。政府对于敌军之缴械、敌俘之收容、伪军之处理及收复地区秩序之恢复,均已统筹决定,分令实施。为维护国家命令之尊严,恪守盟邦协议之规定,各部队切勿再擅自行动。”

12日,麦克阿瑟以远东盟军总司令的名义,命令日本政府和中国战区的日军,只能向国民政府及其军队投降,不得向中国其他武装力量缴械。

15日,美国总统杜鲁门在任命麦克阿瑟为驻日占领军司令官的第一号通令中说:

“蒋介石唯一享有在中国受降的权力。假如我们让日本人立即放下他们的武器,并且向海边开去,那么整个中国就会被共产党人拿过去。”

对于中国和中国共产党人来说,这绝对是个危险的信号,或者就是内战的信号。

同为国民革命军,八路军、新四军就得原地老实待着,看着人家正宗的国军接受日伪军投降。共产党本来就是个穷党,八路军被称为“土八路”,这回国民党接收大量敌伪资产,还有大批日式武器装备,美式加日式,“土八路”和共产党就更土更寒酸了。可人家是“政府”,自然嘴大,还有美国撑腰,那就浑身是嘴了。

太平洋战争爆发后,八路军听到了援军的号角,但是这回是美蒋联手对付共产党了。

毛泽东以18集团军总司令朱德的名义,怒气冲冲地给蒋介石复电:

“这个命令是你下错了,而且错得很厉害。使我们不得不向你表示:坚决拒绝这个命令。因为你给我们的这个命令,不但不公道,而且违背中华民族的民族利益,仅仅有利于日本侵略者及背叛祖国的汉奸们。”

用陈毅的话说:“剥夺一支战胜军的受降权,这是对我们的极大侮辱!我们甚至连派一个代表参加受降典礼的资格都没有,我无法向我的部下和战士们解释。要知道,这不是武器问题,而是正义与军队的荣誉。我们不想要那几支破枪,你打了我七八年,你至少要跟我鞠个躬。我不能不愤慨,我不能不抗议!”

更让毛泽东心气儿不顺的,是来自莫斯科的指令,要他去重庆跟蒋介石谈判,还说如果发生内战的话,中华民族将有毁灭的危险。

栏花广告
洛阳脑病医院(豫)医广【2013】第10-12-458号
专治 头痛 头晕
电话:63330677
地址:中州东路夹马营路口 63981200

分类广告
刊登电话:63330377 63330677 13939910018
地址:唐宫西路36号唐宫大厦8楼(西工小商品市场东隔壁)
法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓昆主任 13938849753

登声明公告、注销公告
选《洛阳日报》《洛阳晚报》
今日定稿 明日见报 可免费提供样报
地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室
电话:0379-63330677 63330377 13939910018

招商加盟
手机POS机招商
随时随地,想刷就刷,24小时的贴身收款神器!
★银联认证支付,支持所有银联标志的储蓄卡、信用卡;
★体积小,携带方便,可24小时随时随地刷卡收款;
★0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;
★刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。
诚招河南各级代理商、中介、代销人员
0379-60119190 18625792371

移动POS机招商
0.38%、0.45%、0.5%、35元封顶
同行1100元起
www.eeeepay.com
诚招各级代理商
0379-60119190
18625792371

POS机办理
移联商宝 www.eeeepay.com
移动POS机
市场价:1800元~2100元
推广价:1350元起
1.35元封顶,多种费率,日刷40万元;
2.证通KS8210,不易切机。
0379-60119190 18625792371
手机POS机上市啦!
仅需298元/台
★银联认证支付,支持所有银联标志的储蓄卡、信用卡;
★体积小,携带方便,可24小时随时随地刷卡收款;
★0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;
★刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。
0379-60119190 18625792371

庆典礼仪
海岸庆典时尚专业 13007572573

咨询代理
低价注册记账
低价公司注册
乱账整理 代理记账
财务规划 代理报税
13721612457

旅游
河南康辉国旅
许可证号:L-HEN-GJ00011
中国港澳双卧7日600元,双飞5日1100元
桂林漓江双卧5日游 1180元
昆大丽双飞6日游980元+版纳1600元
张家界、凤凰双卧5日游 1100元
海南双飞5日游 2180元
云台山2日游 特价
电话:13721612457 63625955

家政保洁
正美物业综合服务
外墙清洗涂料刷新 64675707

招生培训
洛阳市平乐正骨学校
平乐郭氏正骨传承200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。本校已创办25年,毕业可参加医师考试,推荐就业。
电话:67812333 18937991345
洛阳东方外国语学校
北大清华梦工厂
中小学航母,占地200亩,在校生3000余名,102个教学班,60余辆美式校车。学前、小、初、高全日制寄宿,管理严,教师责任心强,学生提分快。首创教学管理责任承包制,每一名学生均有承包教师。学生在校成长、学习责任到人,学生成绩决定教师薪资,确保学生由此开始,天天向上。
学位有限 开始招收少量新生
地址:中州东路东出口18937994188

学前教育第一品牌 全寄宿
洛阳东方外国语学校学前班依托本校优质教育资源和多年寄宿管理经验,打造学前教育第一品牌。欧美风格教学设施,12人外教团队天天陪伴孩子生活学习,让孩子不知不觉学会英语;课程设置由小学教育专家、学前教育专家联手打造,量身定做中英课程,确保孩子以扎实的文化基础进入名校。
地址:中州东路东出口18937994188

空调维修
格力服务
62100000
售后拆移 62100000
精修空调 62100000
高价回收 62100000
专车拆移 65332222
专家精修 65332222
移机维修清洗加氟 65332222
出售出租回收空调 65332222

声明公告

聂亮亮与张苗景之女聂佳瑶出生医学证明丢失,编号:M411057045,声明作废。

韩金生所持有的洛房市他字第00000160号他项权证声明遗失。

声 明

河南中大物业服务有限公司与洛阳中大房地产开发有限公司,就《滨湖新城物业管理服务合同》一事,于2011年11月1日经双方协商同意签订《前期物业服务合同解除协议》,该协议已于签订当日起生效,我公司管理滨湖新城小区印章自行作废。特此声明。

河南中大物业服务有限公司

翟润生位于老城区中州中路42号院B3幢3-601号房屋所有权证丢失,证号为字第X094816号,声明遗失。

翟润生位于老城区中州中路42号后生活区3号楼3单元601室土地证丢失,证号为洛市国用(2003)第02004398号,声明作废。

翟润生位于老城区中州中路42号B3栋3单元601号公有住房出售产权界定卡丢失,卡号为56317,声明遗失。

洛阳阿之南家庭农场营业执照正、副本丢失,注册号:410322000008534、410322000008534(1-1),声明作废。

李莉位于涧西区康滇路1号13幢2-403号,证号:洛房权证市字第00233435号的房屋所有权证,声明遗失。

宋新萍位于涧西区蓬莱小区17栋4单元401号的经济适用住房产权界定卡,卡号为240889,声明遗失。

洛阳信恒工程机械有限公司原合同专用章,声明作废。

陈亚阁残疾证丢失,证号:41031119470115459942,声明作废。

洛阳扬帆建筑装饰工程有限公司营业执照副本丢失,注册号:410322000012299(1-1),声明作废。

王金良位于涧西区23街坊11幢4-601房屋所有权证丢失,证号:字第X221889号,声明作废。

李明先位于涧西区9街(路)21栋2单元402号公有住房出售产权界定卡丢失,卡号为0098202,声明作废。

洛阳高新技术产业开发区辛店镇于家营村民委员会2013年1月24日开出的租用机械费3500元,票号为0660128的收据丢失,声明作废。

注销公告

栾川县迅安消防器材销售有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

姬进祥伤残军人证丢失,证号:豫军011694,声明作废。

洛阳市洛龙区邦农科技服务部税务登记证副本丢失,证号:豫国税洛龙字420106196609025646号,声明作废。

注销公告

刘民英个体工商户拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

张旭栋与陈俊霞之子张嘉祥出生医学证明丢失,编号:M410200695,声明作废。

刘新霞护士证丢失,证件号为200941012763,声明作废。

洛阳市洛龙区关林市场伟强副食批发部税务登记证正本丢失,证号:豫国税洛龙字410311197611294583号,声明作废。

洛阳新德亿装饰工程有限公司周庆丰安全生产考核合格证书丢失,证书编号为豫建安B(2011)2006671,声明作废。

崔淑珍河南省专业技术人员任职资格证书丢失,证号CO3904050301116,声明作废。

张宝玲失业证丢失,证号:201401045,声明作废。