

健康顾问 养生贴士

熬夜看球赛谨防脑中风

“从5月开始,每周收治颈脑血管狭窄的40岁以下患者明显增多。”昨日,郑州大学附属洛阳中心医院的脑卒中(脑中风)筛查办公室主任宋彬彬告诉记者,颈脑血管狭窄是引发缺血性脑中风的主要原因。

夏季高温高湿,对人体各种机能能有直接或间接的影响,容易诱发脑中风。由于受生活不规律、压力大等因素影响,患脑中风的人呈现年轻化。

宋彬彬表示,特别是在世界杯期间,长时间在后半夜看球赛,睡眠不足,容易诱发心脑血管疾病、神经系统功能紊乱等。如此,脑中风往往会“不清自来”。

宋彬彬建议球迷朋友理性看球。若晚上看球赛,白天尽量补充睡眠,特别是中老年人,千万不要硬撑着熬夜看球赛;尽量不要在酒吧、茶馆等人多、嘈杂、空气不流通的地方看球赛,因为吸烟导致空气混浊会使人体缺氧;看球赛时适当控制情绪,尽量少吃油腻食物,少喝酒,多喝白开水。(朱艳艳)

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) (本版块涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



健康顾问 养生贴士

中国人类蛋白质组计划(CNHPP)近日全面启动实施,主要目标是以我国重大疾病的防治需求为牵引,发展蛋白质组研究相关设备及关键技术,绘制人类蛋白质组生理和病理精细图谱,构建人类蛋白质组“百科全书”,全景式揭示生命奥秘,为提高重大疾病防治水平提供有效手段,为我国生物医药产业发展提供原动力。

英国与荷兰科研人员日前发现,随着年龄的增加,黑猩猩“父亲”更容易将发生突变的基因传给其后代。虽然该发现源自动物研究,但这一结果显示出父亲生育年龄对遗传性的影响。此前已有研究显示,对某人患精神分裂症或孤独症等若干疾病的概率来说,其父亲的生育年龄是个已确认的风险。

痛风发作会在人体关节部位引发炎症和剧烈疼痛,但过了一段时间,炎症通常会减轻,疼痛感也逐渐消失。这为什么会发生?德国研究人员发现,原因在于一种人体免疫细胞的“自杀式攻击”。

(本栏目稿件均据新华社)

警惕夏季用品 诱发的夏季病

太阳镜综合征

太阳镜之所以能阻挡紫外线,是因为镜片上涂了一层特殊的膜。劣质太阳镜阻挡紫外线的性能不够强,镜片的透光率低,戴上后眼睛犹如在暗室中看物,瞳孔被迫放大,紫外线反而会大量进入眼睛,使眼睛受伤。劣质太阳镜还会有镜片不平、光区分布不均匀等问题,使用这种劣质太阳镜看物时会使图像失真变形,容易造成眼睛疲劳、头痛眩暈,严重时会影响视力。

防晒霜皮炎

有些人涂抹防晒霜后,会在涂抹部位出现大面积的红斑,局部甚至有小丘疹,这大多是患了接触性皮炎或光感性皮炎。防晒霜中的SPF值(防晒系数)表示防晒护肤品的防晒能力,但SPF值并非越高越好,SPF值过大,其中某些成分引起过敏等反应的几率也会增加。专家建议,经常在室外活动者,可使用SPF值是25或30的防晒霜;室内工作者,使用SPF值是15或20的就足够了。

另外,防晒霜应在外出前30分钟涂抹,根据日晒情况每隔2至3小时补抹一次。(据《中国医药报》)

凉席病

夏天,人们出门喜欢戴太阳镜,在身体暴露部位涂抹防晒霜,这样可以保护眼睛和肌肤,免受炎炎夏日的伤害。而回家后,躺在凉席上,便会感到十分舒服……但是如果这些夏季用品使用不当,也会诱发疾病。为此,提醒大家注意以下问题:

夏季有不少人因为睡凉席而得红斑、丘疹,医学上称为“凉席皮炎”。如今凉席的可选用材料广泛,有一些凉席材料本身就是一种过敏原,会引发皮肤炎症;还有一些人由于容易出汗,汗水浸渍凉席后又未及时清洁,也会引发皮炎。

此外,一些凉席的缝隙中寄生着螨虫,也会导致使用者的皮肤产生红肿、刺痒、疼痛感;还有些人睡了凉席后感觉浑身不适,特别是患有肩周炎、颈椎病的人,原因主要是凉席寒气较重或凉席凹凸不平,引起旧病复发。

夏季,小儿腹泻、感冒的病例比较多见,这也与一些家长喜欢使用凉席有关。凉席寒气重,加之凌晨时分气温较低,儿童容易受凉,进而引发胃肠道疾病。

有“痔”之士看世界杯 宜坐“冷板凳”

世界杯正如火如荼地进行着,球迷们熬夜观战。但吃喝无度、睡眠不足、精神亢奋等,对那些白天还要上班的人来说,无疑是巨大的身体素质考验,与巴西11个小时的时差,注定了这个夏天“不眠不休”。

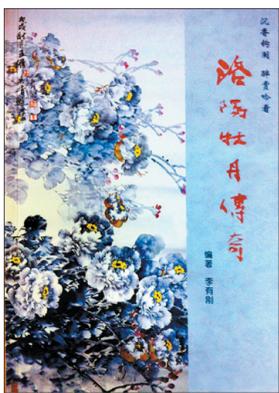
2010年,曾有专业人员对北京、上海、广州等8个城市1251名居民进行抽样调查,结果显示,在观看过世界杯比赛的受访者中,14.2%的人表示健康状况下降,其中,作为观战主力的21岁至30岁的青年群体,出现健康状况下降的比例相对较高。

不少球迷还患上了“世界杯后遗症”,其中有“痔”之士居多。除了众所周知的不良饮食习惯,引发痔疮还有个原因易被大家忽视——坐得太舒服。躺在沙发上、坐在软椅上,看球多惬意。然而,长时间坐在软垫座椅上容易诱发痔疮,加重病情。有调查表明,有痔疮的人,以久坐、少活动者居多,如办公室文员、会计、电脑操作员、编辑、的士司机等。其中,约占九成的患者平时较为偏爱坐软垫座椅和沙发。

问题出在“久坐不动”上。专家说,久坐,特别是坐在软座上,腹部血流速度会减慢,下肢静脉血不能回流,血液循环受到阻碍,导致直肠静脉丛发生曲张,血液淤积,最终形成痔疮。长期久坐不动令肛门肌弹性下降、收缩力减弱,直肠下滑,同样也会得痔疮。

看世界杯,最好坐硬的“冷板凳”,因为人坐在硬板凳上时,臀部有两个坐骨节支撑,这样血液循环受到阻碍较小,能降低患痔疮的概率。此外,每隔45分钟左右应站起来活动一下身体。(据《现代健康报》)

读家



刘禹锡:唯有牡丹真国色(上)

在赞美牡丹浩如烟海的诗篇中,有一首脍炙人口、时时被人吟诵的七绝,那就是唐代诗人刘禹锡的《赏牡丹》,诗云:

庭前芍药妖无格,池上芙蓉净少情。唯有牡丹真国色,花开时节动京城。这首诗是说,庭前芍药虽然妖娆但缺少品格,池塘上的荷花虽洁

净却缺少情韵,只有牡丹才是美丽高雅的国色,只要它一开放就会惊动整个京城。可见刘禹锡对牡丹的评价和情感超过了任何花卉,可以说牡丹是他的最爱。从此,“国色天香”就成为赞美牡丹的专用词。

刘禹锡何许人也?如果你听过这样一些诗句“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”“东边日出西边雨,道是无情却有情”等,你就会知道他就是那位“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄”的“诗豪”刘禹锡。

刘禹锡,洛阳人。在他的七世祖刘亮时居家随魏孝文帝迁都而移居洛阳。唐贞元九年(793年),21岁的刘禹锡参加了科举考试,与柳宗元一起同榜高中进士。贞元11年(795年),中吏部取士科,官授太子校书。8年后又被提升为监察御史。就在这时,刘禹锡写下那首《赏牡丹》。

此时的刘禹锡正是风华正茂、春风得意,所以《赏牡丹》诗透出了他博大的豪情和对牡丹最为深邃的认识。“国色”一词是他这种豪情和认知的迸发,并把他的诗引上了“晴空”“碧霄”。写《赏牡丹》时是他人生的颠峰时期,有颠峰就有低谷,刘禹锡在这顶峰上停留了片刻,便从“晴空”滑落,人生成了一场梦。因此,《赏牡丹》成了他一生的分界和永久的记忆。

公元805年,唐顺宗李诵即位,主张革除弊政。刘禹锡参与改革,后在保守势力的疯狂反扑下,刚刚进行了5个月的革新就宣告失败,就连唐顺宗也被赶下了台。改革者瞬间变成罪人,刘禹锡、柳宗元等8人被贬郎州当司马,这就是史称的“八司马事件”。

刘禹锡被贬到了郎州,即今位于洞庭湖畔的湖南常德市,古时那可是一个蛮荒之地。当年屈原就是被流放到那里,于忧愤之中投汨罗江而死的,可见那里当时有多么荒僻。

孤寂最易思乡,10年中他深夜仰望清冷的月光,时时怀念他的家乡洛阳,他在诗中写:

今宵帝城月,一望雪相似。遥想洛阳城,清光正如此。如君当此夕,亦望镜湖水。展转相忆心,月红千万里。10年中,他也常常思念家乡的牡丹。他记得,一年春天,他赴长安科考,正是牡丹绽放时节,眼看牡丹就要绽放,却不能留下观赏,这令他愁肠百结,满腹惆怅,于是在诗中写道:

平章宅里一栏花,临到开时不在家。莫道两京非远别,春分门外即天涯。就是在这样的思念中,刘禹锡度过了10年外放的生活。



蒋介石要和毛泽东谈和平(上)

历史已经证明,苏联出兵东北,是中共1945年以后1949年共和国诞生的最大的好消息。毛泽东和朱德立即联名致电苏共,表示祝贺。在毛泽东看来,蒋介石邀他去重庆,根本就是一种政治招术,别有用心,甚至可能包藏祸心。美国在华驻军司令官魏德迈也来电帮腔,那是自然的。抗战期间,毛泽东常讲“国共反映美苏”,没想到这回美苏都坐到

国民党那边去了。而内战将会毁灭中华民族,据说让毛泽东愤愤不已、耿耿于怀十多年。

正是最热的时候,毛泽东却不能不感到一丝冷意。

美国联蒋反共已经明朗化,但它并不希望中国发生内战,更不希望再来一场世界大战。苏联也一样。国民党毕竟拥有政府,苏联不能不同它打交道、订协议,但“国共反映美苏”的大格局不会变。那么,抗战后的中国前途,也就只能由国共两党来决定了。

“国民党怎么样?看它的过去,就可以知道他的现在;看它的过去和现在,就可以知道它的将来。”蒋介石对于人民是寸权必夺,寸利必得。我们呢?我们的方针是针锋相对,寸土必争。“人民得到的权力,决不允许轻易丧失,必须用战斗来保卫。”

以上文字,出自8月13日毛泽东在延安干部会议上的讲话。

举国狂欢,冷静下来,有人难免忧虑抗战胜利后的中国将走向何方,国共两党是战是和,会不会再来一场内战呢?

毛泽东已经洞若观火,并胸有成竹。

站在井冈山,不知毛泽东可曾怎样遥望南京,想没想过20年后会定都北京。已知的是1944年12

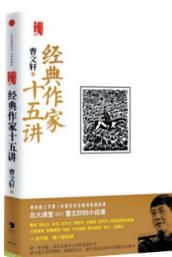
月20日,毛泽东在董必武的一份报告上批示道:“这次抗战,我们一定要把中国拿下来。”

1938年5月,毛泽东在《论持久战》中说,“亡国论是不对的,速胜论也是不对的”“战争的长期性是确定了,但是战争究将经过多少年月,德国宣布无条件投降,美军在太平洋战场节节胜利,毛泽东判断再有一年左右战争就结束了,一个“拿下中国”的大反攻战略随之成形,准备利用地理优势,抢在国民党之前拿下一些大城市。没想到苏联出兵东北第二天,日本就表示要投降。胜利来得太快,共产党没想到,国民党没想到,美国、苏联也没想到。而此时,国民党只控制着西南、西北的部分偏远地区,一直在敌后抗战的共产党,却在华北、华中乃至华南部分地区占尽天时地利。

用毛泽东的话讲,“八路军就在城门口”。

8月10日,中央指示各中央局、中央分局并转各区委:

应立即布置动员一切力量,壮大我军,并须准备于日本投降时,我们能迅速占领所有被我包围和力所能及的大小城市,交通要道,以正规部队占领大城及要道,以游击队民兵占小城。



★作者:曹文轩 ★出版社:中信出版社 《经典作家十五讲》



★作者:理查德·耶茨(美) ★出版社:上海译文出版社 《革命之路》



★作者:弗拉克和爱波·惠勒住在康涅狄格州的郊外,他们所住的那条路叫“革命之路”。或许你认为小说中没有任何了不起的事情发生,直到结尾,才让你大吃一惊。正如耶茨自己所述:“我笔下的人物都在自己已知与未知的局限内,风风火火地想要做到最好,做那些忍不住要做的事,可最终都无可避免地失败,因为他们忍不住要

做回自己原本的样子。”

声明

洛阳市利安汽车运销贸易有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11411565467,车牌号:豫CA8881,车型为陕汽。王知贤遗失车辆购置税完税证,号码:10411256885,车牌号:豫CAW996,车型为昌河。新安县农村信用合作社联合社遗失车辆购置税完税证,号码:4410148889,车牌号:豫C95167,车型为帕萨特。郭社海遗失车辆购置税完税证,号码:7410564375,车牌号:豫CSM819,车型为奥迪。赵许坡遗失车辆购置税完税证,号码:10410264804,车牌号:豫C92336,车型为东风。孙交伟遗失车辆购置税完税证,号码:11410943878,车牌号:豫C6N783,车型为开瑞。郭顺兴遗失车辆购置税完税证,号码:13410546871,车牌号:豫CQT363,车型为丰田。温占伟遗失车辆购置税完税证,号码:11410578793,车牌号:豫CCB998,车型为大发。裴彪子遗失车辆购置税完税证,号码:11410569834,车牌号:豫C8J958,车型为五菱。河南洛杰信通网络科技有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:12410639251,车牌号:豫CX2505,车型为东风。

洛阳墨天文化传播有限公司税务登记证正、副本丢失,证号:豫地税洛西字410303050866718号;开户许可证丢失,核准号:J4930006786901;组织机构代码证副本丢失,代码:05086671-8;营业执照副本丢失,注册号:410303011030992(1-2),声明作废。