

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) (本报涉及偏方、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,会引起皮肤炎症;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”。

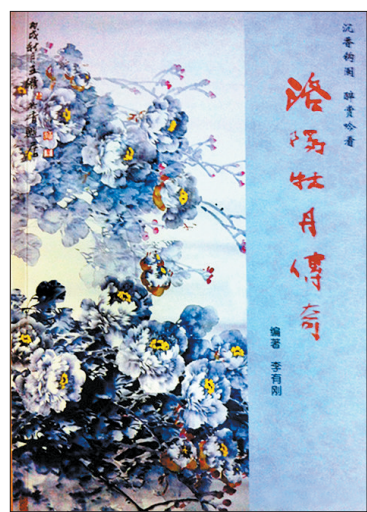
2010年,曾有专业人员对北京、上海、广州等8个城市1251名居民进行抽样调查,结果显示,在观看过世界杯比赛的受访者中,14.2%的人表示健康状况下降,其中,作为观战主力的21岁至30岁的青年群体,出现健康状况下降的比例相对较高。

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1946年最热的时候,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的,但是战争终究经过多少年月,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。

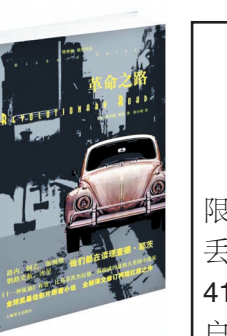
用毛泽东的话讲,“八路军就在城门口”。8月10日,中央指示各中央局、中央分局并转各区委:应立即布置动员一切力量,壮大我军,并须准备于日本投降时,我们能迅速占领所有被我包围和力所能及的大小城市,交通要道,以正规部队占领大城及要道,以游击队民兵占小城。



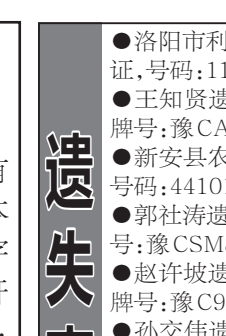
★作者:曹文轩 ★出版社:中信出版社 《经典作家十五讲》



★作者:理查德·耶茨(美) ★出版社:上海译文出版社 《革命之路》



★作者:理查德·耶茨(美) ★出版社:上海译文出版社 《革命之路》



★作者:理查德·耶茨(美) ★出版社:上海译文出版社 《革命之路》

本书通过对14位古今中外伟大作家的生平趣事、人生轨迹、创作特点的精彩解读,引出“摇摆”“渗透”“情调关系”等一系列文学观念。在坚持学理梳理的同时,作者也将自己在创作实践中所感悟到的若干小说艺术的奥秘融入其中,进行理论的深度探讨。

小说主人公弗兰克和爱波·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。”

本书通过对14位古今中外伟大作家的生平趣事、人生轨迹、创作特点的精彩解读,引出“摇摆”“渗透”“情调关系”等一系列文学观念。在坚持学理梳理的同时,作者也将自己在创作实践中所感悟到的若干小说艺术的奥秘融入其中,进行理论的深度探讨。

本书通过对14位古今中外伟大作家的生平趣事、人生轨迹、创作特点的精彩解读,引出“摇摆”“渗透”“情调关系”等一系列文学观念。在坚持学理梳理的同时,作者也将自己在创作实践中所感悟到的若干小说艺术的奥秘融入其中,进行理论的深度探讨。

遗失声明

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CXZ505,车型为东风。

声明

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。