



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)

炎热季

给心脏 消消暑

进入夏季,受到环境、饮食、作息等诸多因素的影响,这个时期很容易产生心绞痛乃至心肌梗死。

1 中年人心血管对气温变化敏感

不少患者觉得冬季才是心血管病的高发季节,但专家介绍,夏季气温不断攀升,也是心脏疾病高发的时段,不可掉以轻心。

且高血压、高血脂、高血糖等都是引发心脑血管疾病的高危因素,夏季受到环境、饮食习惯、生活作息等诸多因素的影响,这些危险因素很容易诱发心绞痛乃至心肌梗死。

2 适当运动不可少

专家介绍,心血管疾病患者在炎热的夏季应特别注意保护心脏,及时给心脏“消暑”。

在室外活动时最好戴上遮阳帽并备足水,防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。

3 补水及时可防病

身体缺水对心血管疾病患者非常危险,因此不要等渴了才喝水,建议每日喝水不少于1500毫升。

解暑,少喝含咖啡因的饮料。由于炎热人们晚间的入睡往往较晚,提醒老人在早晨不宜过早起床。

4 饮食宜清淡,情绪要平和

天气炎热,人难免烦躁,容易出现情绪不稳定的情况。当过分激动、紧张,特别是大喜大悲大怒时,由于中枢神经的应激反应,会使动脉血管异常收缩而诱发心绞痛或心肌梗死。

咸,每日食盐量不超过6克,食盐过多会使血压升高易诱发心绞痛。更重要的是,心血管疾病患者要特别注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。



健康讲堂

糖尿病易并发口腔疾患

糖友一天至少要刷两遍牙

糖尿病并发口腔疾患的发病率比非糖尿病病人要高2倍至3倍。糖友不仅容易罹患口腔疾患,而且发病后比正常人更难治。

糖友除要控糖外,还要学会护好牙齿,养成良好的口腔卫生习惯,每天至少刷2次牙,每次3分钟以上。

职场保健

久坐族可多做肌肉拉伸运动

久坐族通常会不自觉地跷腿,跷腿坐可能会导致盆骨和脊椎变形,影响下肢血液循环。

【弊端一】坐骨神经痛。跷腿时,髋关节内收,臀部肌肉持续紧张,压迫下方坐骨神经,会导致臀部、腰部疼痛。

【弊端二】腰椎疼痛。上半身重量原本应平均分配在盆骨、臀部肌肉和大腿肌肉上,跷腿令重心偏移,增加单侧腰椎及腰背肌肉的压力,容易劳累、酸痛。

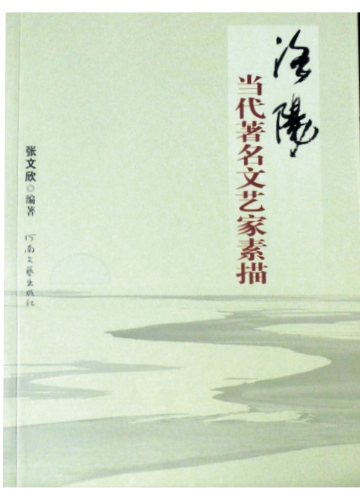
【弊端三】长期跷腿坐会令盆骨变形,间接影响脊椎,令脊椎受力不均,导致变形,但概率较低。

【弊端四】大腿麻痹。一条腿重量长时间直接压在另一条腿上,会影响被压大腿肌肉的血液循环,容易麻痹。

久坐一族,不妨多做一些拉伸腰背及大腿肌肉的运动:

- 1.坐在地上,两脚掌相对,手扶脚踝,上半身挺直; 2.坐在地上,左脚伸直,右脚屈曲放于左脚外侧,上半身保持挺直; 3.上半身慢慢向前倾,膝关节尽量贴近地面,保持15秒; 4.双手抱着右腿,慢慢尽量拉向身体,保持15秒,换边再做; 5.左手手肘置于右膝外侧,上半身尽量向右后方旋转,右手撑于地面上,保持15秒,换边再做。

读家



6

阎连科返回部队不久,奉命到军区《战斗文艺》编辑部学习培训。说是学习,其实是帮助工作,因为部队规定必须经过一年以上的培训才能提干。

这一年,他又发表了短篇小说《吉星高照》。

但是,吉星并没有高照。他一篇一篇地写,稿子却被一篇又一篇地

退回来。不过广种薄收,一年里总算还能发表一两篇。

1983年9月,连科考上了河南大学政教系。这尽管是根据部队的推荐参加考试的,但考试极为严格。

这时纠缠着他的还有他的婚事。连科当了军官,家里自然来了许多提亲的人,部队的一些同事和首长也想为连科当媒。介绍的对象不少,但连科总觉得不甚合适。

连科对姑娘说:咱们结婚吧。姑娘答:结婚就结婚。

连科说:要回我老家举行婚礼。姑娘答:中。

姑娘的回答感动了连科,也给连科出了个难题。这时他一穷二白,拿什么结婚呀?这年国庆节,连科东借西凑,总算弄了150元钱,带着姑娘

回太湖老家完婚。

1985年,一纸命令下来,把连科调到连队当指导员。这次下连队似乎带着挂职体验生活的味道,只有四个月,接着又被调到155野战医院当秘书。

这一年,他写了中篇小说《小村小河》。小说写好了却不知寄到哪儿。他翻了翻《昆仑》,看到一名编辑的名字,就寄给了他。一个月后,稿子被退回。半年以后,《昆仑》的另一名编辑海波来到商丘连科所在的部队,陪同的是连科。

1988年,连科的中篇新作《两程故里》在《昆仑》第一期头条位置发表。这部深刻反映改革开放中的农村现实生活的小说引起了更大的反响。



13 蒋介石稳坐钓鱼台

8月14日,《中苏友好同盟条约》签字当天,蒋介石给毛泽东发出第一封电报,邀其来渝商讨“国际国内各种重要问题”。

毛泽东复电未明确表态,蒋介石“特再驰电奉邀,务恳惠诺为感”。毛泽东复电,“先派周恩来同志前来进谒”,自己还是不来。

有人说蒋介石没想到毛泽东会来,但毛泽东来不来他都稳坐钓鱼台。

9月3日,即在密苏里号战舰上举行日本投降签字仪式的第二天,蒋介石成了美国《时代》杂志的封面人物。

八年抗战,这是蒋介石第三次上《时代》封面了。世界级的杂志,需要世界级的人物。而在“八一五”后的万众狂欢中,蒋介石达到了他人生的巅峰,理所当然地成为中国头号政治明星。

《时代》称他为“不屈不挠的委员长,胜利的头号建筑师,如今和平的第一个希望所在”。斯大林更实在,认为他是能够管控中国的人,答应把援助都给他的政府。

他对《时代》杂志记者说:“我非常乐观。”

对军事实力的乐观,是他稳坐钓鱼台的根源。

皖南事变后不久,召开第二次参政会,蒋介石召集国民党参政员,告诉他们:国共最终总要分家的,对此用不着担心,单从军事上,三个月就可以消灭共产党,问题是目前还

不是时候,目前政治还只能是防御。眼下不是动武的时候。

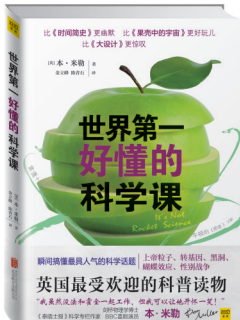
一场大战刚刚结束,美英苏等国都不希望这个东方大国再来一场内战,国内和平更是人心所向,蒋介石也不能不有所忌惮。

9月上旬,张治中曾密告胡宗南:“领袖密示,目前与奸党谈判,乃系窥测其要求与目的,以延时间,缓和国际视线,俾国军抓紧时机,迅速收复沦陷区中心城市,待国军控制所有战略据点及交通线,将寇军完全受降后,再以有利优越军事形势(和)奸党作具体谈判,假如不能在军令政令一下屈服,即以土匪清剿之。”

谈是必须的。战争与和平的开关,都在中国最有力量的人物手中。

一个成熟的无懈可击的政治家,就是要把“和平”唱到按下战争开关的那一瞬间,而在那一瞬间之后,则应唱得更响。

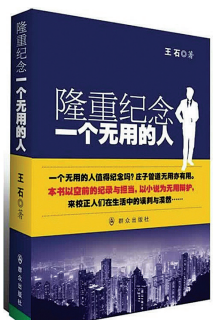
BOOKS 新书快讯



★作者:本·米勒(英) ★译者:金立峰 陈青石 ★出版社:北京联合出版公司

《世界第一好懂的科学课》

作者是剑桥大学物理学博士生,《泰晤士报》科学专栏作家,有专业的学科背景。黑洞、DNA、生物进化、气候变化……这些词到底是什么意思呢?



★作者:王石 ★出版社:群众出版社

《隆重纪念一个无用的人》

此书塑造了当前这个大时代里的小人物,一个无用的人——他不以世俗的或一时的成功为己任,他倾心于观念传播,同时也身体力行,以公民的责任心,以践行文明理念的良知,来矫正人们生活中的误判与漠然。

遗失声明

- 洛阳市工商行政管理局关林分局遗失车辆购置税完税证,号码:315109,车牌号:豫C01316,车型为长安。 ●洛阳昌兴机电设备有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410577398,车型为五菱。 ●洛阳市德众鑫鑫汽车销售服务有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:12410624748,车牌号:豫CA976,车型为长安。 ●代智华遗失车辆购置税完税证,号码:4410018430,车牌号:豫CFL878,车型为雅阁。 ●洛阳乾成汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410581661,车牌号:豫C93730,车型为陕汽。 ●河南省农村信用社洛阳分公司办公室遗失车辆购置税完税证,号码:6410553881,车牌号:豫CN1801,车型为丰田。 ●史晓莉遗失车辆购置税完税证,号码:6410593325,车牌号:豫CP1672,车型为别克。 ●中国石油化工股份有限公司洛阳分公司工会委员会遗失车辆购置税完税证,号码:6294600,车牌号:豫C90222,车型为奥迪。 ●葛龙龙遗失车辆购置税完税证,号码:7410571771,车牌号:豫CS0226,车型为荣威。

遗失声明

栾川县永通矿业有限公司原公章、财务章、法人章丢失,声明作废。

栾川县永通矿业有限公司