

养生有道

晚餐过饱易得八种病

肥胖 晚餐吃得过饱时,多余的热量合成脂肪在体内储存,使人发胖。因此,晚餐摄入的热量不应超过全天摄入的30%,这对于防止和控制肥胖至关重要。
胰腺炎 晚餐吃得过饱,加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克。如果胆道壶腹部原有结石嵌顿、蛔虫梗塞以及慢性胆道感染,则更容易诱发急性胰腺炎。
结石 人体排尿高峰一般在饭后4小时至5小时,而晚餐吃得过饱,晚餐后产生的尿液就会全部滞留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量就会不断增加,久而久之,就会形成尿路结石。
神经衰弱 晚餐过饱,鼓胀的胃会对周围的器官造成压迫,使大脑相应部位的细胞活跃起来,诱发各种各样的噩梦。噩梦常使人疲劳,久而久之,会引起疾病。
肠癌 如果一天的副食品大部分由晚餐摄入,这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,就会产生有害物质。这些物质可增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激,加之睡眠时肠蠕动减少,延长这些物质在肠腔内停留的时间,易导致大肠癌。
冠心病 晚餐摄入过多热量,可引起血脂胆固醇增高。而过多的胆固醇运送到动脉壁堆积起来,就会成为诱发动脉硬化和冠心病的一大原因。
糖尿病 如果中年人长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往会发生糖尿病。
高血压 晚餐过多进食肉类,不但会增加胃肠负担,而且还会使血压猛然上升。加上人在睡觉时血流速度大大减慢,大量血脂就会沉积在血管壁上,从而引起动脉粥样硬化。科学实验证明,晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血压一般要高2倍至3倍。而患高血压、肥胖症的人如果晚餐吃荤食,害处就更大。(据人民网)

健康讲堂

好好刷牙有助对抗关节炎

认真刷牙可以保护口腔健康,不但对心脏健康也有关联益处,还有助对抗关节炎。
美国路易斯维尔大学一项研究发现,诱发牙周疾病的一种主要细菌“牙龈卟啉单胞菌”,会产生一种特定的酶。在这种酶的催化下,某些特定蛋白质的“残基”(蛋白质上的特定单元)会转变为瓜氨酸。这时机体就会把这样的蛋白质误认作“入侵者”,诱发免疫反应。
对于风湿性关节炎患者来说,这种免疫反应就会带来慢性炎症,引起关节内的硬骨质及软骨损伤。研究人员说,关节炎患者如果口腔内存在上述病菌,就会连锁反应般加速关节炎的病程,加重病情。(据新华社)



夏练三伏? 错!

一健必读 夏季养生系列

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”酷热的夏天,让人稍一活动就会“汗如雨”。尽管如此,“运动员”们在夏季也纷纷出动了。不过,专家建议夏天养生锻炼应该减量1/3。

1 老人运动别超30分钟

专家提醒广大读者,夏天天气高温,体能消耗大,盲目加大运动量容易造成身体脱水和其他损伤。
一般来说,夏季运动宜从低运动量、短时间开始,让身体慢慢适应炎热的天气。同时还要避免长时间在烈日下运动,尤其是老年人,一旦出现低血糖、头晕等情况,就要马上停止锻炼,及时补充水分和能量。老年朋友自我感觉再好,每次锻炼时间也别超过半小时。

2 运动强度尽量小

虽然大家普遍认为夏季运动应该像沙滩排球那样动感十足,但其实,散步、游泳、骑车等轻度的运动更为合适。这些运动不会使体力消耗过快,既不影响大家的运动积极性,对于老年人和慢性病患者也较为安全。而网球、篮球等活动量较大的运动则应适当减少。
如果长年坚持某项运动,到了夏天也应该减少强度。例如,平时每天慢跑1小时的,夏天跑40分钟就够了,保证运动量比春秋两季少1/3。
夏天的中午和下午,太阳大、气温高,这时候运动很容易脱水、中暑。因此,提醒大家,运动应选择在室内或气温较低的早晨、傍晚。
此外,运动时间应该尽量宽松一些,也就是说,如果有条件的话,可以把整块的运动时间分散到全天各个时段:早上打打太极拳,中午在室内玩玩哑铃、呼啦圈,晚上再进行游泳或健身等运动,既可以保证锻炼效果,又不会让身体过于疲惫。

3 锻炼后不要马上吃冷饮

一些人在剧烈运动之后,马上就喝冷饮。专家提醒,剧烈运动能使体温上升到39℃,这时大量吃冷饮对消化道是一个强冷刺激,会引起消化道强烈蠕动,产生腹痛、腹泻。同时,冷热的急剧变化会使胃部血管突然收缩,次数多了就会引起消化吸收功能失调,造成消化不良或其他疾病。此外,运动后咽喉可能处于充血状态,过强的冷刺激会引起咽喉疼痛、嘶哑等现象。因此,运动后不宜马上吃冷饮,宜先休息一会儿再吃。
实际上,吃冷饮只可以暂时降低一点温度,却没有解渴作用。英国科学家曾在特别炎热的一天,用红外温度记录器对参加试验者进行测定,发现吃冷饮者只能使嘴的周围皮肤温度降低,而饮茶的人,9分钟后皮肤温度可以下降1℃至2℃。因为饮茶促使汗腺舒张排汗,散发体内的热量,所以能全面降低皮肤表面的温度。另外,特别需要注意的是:不能冷热交替喝饮料。(据《重庆晨报》)



延伸阅读

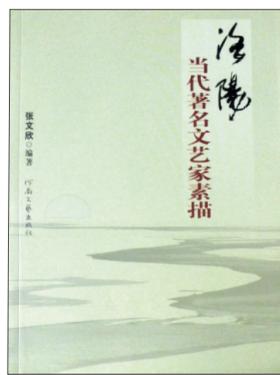
三伏天适合做哪些运动?

- 羽毛球 长期进行羽毛球锻炼,可使心脏功能变强,收缩有力,肺活量加大,耐久力提高。同时,羽毛球锻炼也能提高人体神经系统的灵敏性和协调性,增强心血管和神经系统的功能。
健步走 健步走是速度介于跑步和散步之间的一种运动方式,尤其适合中老年人参与。健步走运动量适中,技术要求低,没有器械的限制,而且锻炼效果好,对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。
游泳 游泳具有减肥、降低胆固醇、增强心血管功能等作用。夏季是游泳的最佳季节,炎热的天气尤适合户外游泳。因为室外空气好,出水以后有利于刺激皮肤,促进肌肉血管收缩,同时,室外阳光照射,有利于促进身体吸收维生素D,对皮肤的健康有好处。
瑜伽 瑜伽是一种身心合一的运动,老少皆宜。夏天天气炎热,易使人感觉困倦。而人体在脑部疲劳的时候,很多功能都会受到影响,使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。但瑜伽各种姿态的伸展、扭转和深度休息放松,可按摩体内的各脏器,使其保持在平衡状态。(据《中国中医药报》)



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)

读家



11

2003年,连科的又一部30万字的长篇小说《受活》在春风文艺出版社出版。
受活,是我们熟悉的豫西方言,有快乐、享乐、快活、痛快淋漓的意思,也有某种苦中作乐的味道。这部小说大量使用了豫西方言,并在每一章节后面都用絮言的形式对这些方言进行注释。
《受活》的故事仍发生在阎连科特有的那个现实和荒诞交织的耙耧山脉,一个全是残疾人的受活庄演绎着一个又一个匪夷所思的人间悲喜剧——残疾人组成的“绝艺团”的巡回表演,县长柳莺要去俄罗斯买回列宁遗体的狂想式的宏伟计划——这些情节都使人们传统的阅读习惯受到挑战。
《受活》又一次在文坛掀起一股旋风。据不完全统计,在一年多的时间里,先后有20多篇评论文章在各种报刊发表。当然,有赞誉,也有批评和论争。文学评论家刘再复在没人推荐的情况下偶然读了《受活》,慨然著文,他说:“读后真让我拍案叫绝,激动不已。不写下一点阅读心得,简直无法平静下来。”在深刻分析了作品的情节和精神特点外,他最后强调:“其结构、语言、叙述方式又全都是独创的。所以,我要认真地说,中国出了一部奇小说。”
《受活》当年在全国小说排行榜上位居榜首。后来它又先后获第三届老舍文学奖、鼎湖双文学奖。在著名媒体《南方周末》举办的“新文学三十年10部优秀作品”评选中,《受活》以高票入围。这本书还相继被翻译成日、韩、英、德等多种文字,在日本、韩国、英国、德国出版。
2004年,阎连科从解放军二炮电视艺术中心转业,到北京市作家协会,当了一名专业作家。北京作协群星灿烂,有一批全国著名的作家,如张洁、刘恒、邹静之等。大家都非常热情友好地欢迎连科的到来。
但是,他不久后发表的一个小长篇受到了严厉的批评。
阎连科的长篇小说创作基本形成了两年至三年一部的周期。有关部门对他的批评,并没有影响他的这个规律,也就是说,并没有对他的个人生活,特别是文学写作造成任何影响。
在这期间,他写了长篇小说《丁庄梦》。《丁庄梦》是写艾滋病的,这是一个敏感的题材,也是一个痛苦的题材。为了写这部书,他曾经多次跑到艾滋病泛滥成灾的豫东某地的一个村庄,采访,体验。连科在以前自己几部小说中,写卖皮卖肉这种人生的惨烈,写苦难、写死亡,但多是虚构。可这一次眼前看到的是活生生的事实:这里的农民为了生存或所谓致富,去大量卖血而导致了艾滋病传播肆虐,接着是大批死亡。直面苦难和死亡的写作,使连科一直处于痛苦之中。
阎连科在题为《写作的崩溃》的《丁庄梦》后记中,详细记述了他在写完这部长篇小说后那种“内心无所依附的痛苦和绝望”的感觉。



18 毛泽东“采访”记者

毛泽东每天接触的各界人物,对于那时的国民来说,只能是“久闻大名,如雷贯耳”,却难见其面的。从上午9时到晚饭后,本来

是《新民报》记者赵超构采访毛泽东,结果几近角色对换,大都是毛泽东采访记者了。
毛泽东首先询问重庆新闻界的情况,记者说他对上层人物很少接触,对中下层的公教人员了解较多。毛泽东详细询问这些人的生活、思想、情绪,他们对蒋介石、国民党政府的态度,对国共谈判的看法。记者尽其所能,把听到看到和自己的切身体会都谈了。毛泽东说,死跟蒋介石的人只是少数,有的人不满足现状,但对美蒋还有幻想,绝大多数人是可以转变过来的。
毛泽东对赵超构说,如果没有美国人帮助蒋介石运兵运枪炮,大片的沦陷区是会由人民收复的,因为“八路军就在城门口”。
在这个世界上,美国的影响无处不在,美国的态度至关重要,毛泽东自然关注。也恰巧,有三个美军士兵主动找上门来。
霍华德·海曼、爱德华·贝尔和杰克·埃德曼,在美国驻华第

14航空队总部工作,来华已经一年半多了,先后到过昆明、上海,不久前调来重庆。他们知道八路军、新四军在敌后坚持抗战,知道敌后根据地军民抢救遇难美军飞行员,知道延安的中国是另一个样子,但只是听说。来到重庆,听说这儿就有共产党的“小解放区”,红岩村13号和曾家岩50号,就想去那里见识见识。他们结识了一些中国朋友,其中包括曾在西南联大做地下工作的李拙文,通过他联系,约定去红岩村的时间和暗号。
三个士兵准备了一堆问题,结果像那位记者赵超构一样,几乎颠倒了个儿。
月初,毛泽东还会见了两个美国青年,韩丁和格里·坦纳鲍姆。前者曾经从事农业,搞过农业工会,后者有工人和组织工会的经历。毛泽东向他们了解美国工人、农民的生活,工会的组织和斗争情况及其与政府和企业的关

系,农业局和农场主联合会有什么区别,美国的大多数工人为什么没有组织起来,杜鲁门对工人、农民采取什么政策。
记者赵超构说毛泽东“慈祥和蔼的态度和生动的谈话,能使一个最拘谨的人解除顾虑,把自己心里话倾吐出来”。贝尔则在日记中写道,毛泽东“对我们极为坦率,对我们的访问表示高兴——那是一种发自内心的愉快”。“个性非凡,令人钦佩,第一次见面就给人深刻的印象,使你不由自主地喜欢他”。
“八一五”后的蒋介石,无论表面上怎样如日中天,自觉稳坐钓鱼台,都是毛泽东、共产党领导了那个时代。

洛阳济仁肾病医院 (豫)中医广[2013]第10-08-131号 地址:瀍河回族区小北门转盘处 24小时咨询电话:63559668

分类广告

招商加盟 手机POS机招商 随时随地,随刷随刷,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、代领人员 0379-60119190 18625792371

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 可免费提供挂报 地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室 电话:0379-69930677 69930377 13939910018

POS机办理 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

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

洛阳市平乐正骨学校 平乐郭氏正骨传承200余年,是国家非物质文化遗产,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 洛阳市双语实验学校(新安校区) 洛阳市双语实验学校在2014年第十九届“华杯赛”决赛中,郭帅标、兰浩轩同学分别荣获全市第一名、第三名,同时,在小学中、高年级段中分别荣获一等奖、二等奖。 电话:63800036

空调维修 格力服务 62100000 售后拆移 62100000 高价回收 62100000 专修空调 65332222 专家维修 65332222 移机维修清洗加氟 65332222 出售出租清洗空调 65332222 汪伟修空调、热水器、微波炉、冰箱电视、洗衣机 13525477752 河南康辉国旅 中国港澳双卧7日600元,双飞5日1280元 桂林漓江双卧5日游 1180元 昆大丽双飞6日游 1280元+版纳2150元 张家界、凤凰双卧5日游 1100元 海南双飞5日游 2180元 云南2日自驾游 特价 电话:13721612457 63625955 家政服务 正美物业综合服务 64675707 庆典礼仪 海岸庆典时尚专业 13007572573

《脸之书》 作者:骆以军 出版社:广西师范大学出版社 《脸之书》是骆以军《壹周刊》专栏文章的精选,也是一部令人目不暇给的城市浮世绘。它勾勒那些偶遇却难以忘怀的脸孔,倾听那不甘埋没的人间世情。在浮生聚散里,哪一张脸属于你? 那张脸的背后又是怎样一个真正的你? 0379-60119190 18625792371