



# 洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事

文学

休闲

教育

户外

娱乐



BBS.LYD.COM.CN

广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台

注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万



## 指甲传递健康信息

### 白点是消化不良信号,半月痕变少变小要补蛋白质

指甲是身心健康综合情况缩影,身体素质、营养状况、情绪状态、疾病情形都囊括其中,并以自身形态、色彩和质感向你报告消息。若能明察善断,就可从指甲反观身体某个系统或部位出现的问题。

专家介绍,健康指甲应呈粉红色,具有适度的半月痕,无各种沟纹及斑点。可以在阳光充足的午后张开双手,将手对着阳光左右移动,若见指甲表面油润光泽闪耀,说明体内各器官机能完好,整体健康处于最佳状态。

另外,指甲下方1/5处的半月痕,会

随身体衰弱和疾病发生而减少或丢失,如贫血时手指末梢供血差,甲体生长速度低于老化速度,半月痕没了。一旦身体恢复强壮,又会慢慢长出来。

一个健康的人在30岁时,手指上的半月痕应有8个至10个;在40岁时至少有6个;到60岁时应有1个至2个。通常情况下,维持在8个至10个是最理想的状态。

专家表示,如果半月痕小于5个,面积小于指甲1/5,则表示精力不足、肠胃吸收能力较差。

如果身体一直不错,半月痕突然变

少、变小甚至消失,往往意味着患有消耗性疾病,如内出血等;当半月痕大于1/5时,多意味着心肌肥大,易患心脑血管病、高血压、中风等。所以要时时察看半月痕,以便及早发现身体的异常变化。

如果半月痕一直很少也很小,说明体质较差,或许因为高蛋白营养物质缺乏。如果没明显疾病,就应立即补充高蛋白营养物质,如奶类、蛋类、黄豆、黑豆、鱼类等,坚持吃1至3个月就能看到指甲半月痕长出,而且体质也会明显增强。

除了半月痕,指甲还能反映人体缺

什么。指甲淤黑,脑部血液循环发生障碍;指甲有白点是消化不良的信号。出现纵形纹理则提示胃肠炎或缺钙;如果纹路是横着,则预示有心梗及脑梗征兆;无规则的纹路,说明肚子里面可能有虫;指甲上似有条形虫在蠕动,就要当心坏习惯,如中毒胃肠炎、吸烟、酗酒等。

指甲扁平脆且无光,说明缺铁或甲亢等;甲宽、指端粗大如鼓槌,要当心心脏和肺部;呈倒三角形,有中风及麻痹性疾病的倾向;指甲内陷或凹凸不平,则提示有肝脏疾病或呼吸功能障碍。

(据《现代健康报》)



## 太爱自拍可能是“病”

名人用自拍来炫耀奢华的生活方式,普通人用自拍在社交媒体记录自己的活动。但是,专家把自拍与精神疾病联系起来,并且提出,常常寻找最佳自拍角度的人在某些情况下可能有病。

英国《每日邮报》网站报道,一位著名精神病专家表示,他接待的畸形恐惧症患者大部分都爱自拍。在英国南伦敦莫兹利NHS信托基金医院工作的精神病专家戴维·维尔博士说:“拍照手机流行起来以后,找我看畸形恐惧症的患者2/3都有反复自拍并把照片发到社交媒体的强迫症。”

有畸形恐惧症的自拍爱好者有时会花上几个小时,试图拍出不显示任何缺陷或缺点的形象;他们很清楚自己存在这些缺陷,但其他人可能注意不到。

美国马萨诸塞州波士顿媒体心理学研究中心主任帕梅拉·拉特利奇博士在《今日心理学》上撰文称:“自拍经常引发自我放纵或对寻求关注的社会依赖,导致自恋或极度自卑。”她认为,过度的或挑衅式的自拍是年轻人的一种“发泄”形式,可能是在表达需要帮助。

(据《新华每日电讯》)



## 药浴兴起由来已久

据《周礼》等记载,早在三千年前的周朝,我国就有了药浴,考古发掘的西汉楚王陵墓中的“宜春药府”便是有力的实证。西汉楚王用的大浴盆中的铜杆长36.5厘米,棒状呈一端粗一端细;铜白高18.2厘米、口径16.3厘米,腹部有两耳,并装饰了三道凸弦纹。弦纹下面的白腹上刻着“宜春药府”四字,表明它是王府用来捣碎中草药的器具。铜杆等与铜扁壶、浴盆等是一同出土的,这套卫生间里组合器物在发掘的西汉王公贵族墓葬中均有发现,这不仅证明当时所谓上层人士的“卫生间”并不比现代人的卫生间逊色,而且也说明泡药浴已成为西汉王公贵族生活中的一项重要内容。

另外,泡温泉也称得上是洗药浴,而我国泡温泉的历史可以追溯到1500多年前的南北朝。北魏人郦道元在《水经注》中对北京小汤山温泉曾有记载,这里拥有淡黄清澈、水质甘秀的地热温泉,水温在40℃至76℃,水中含多种矿物质和微量元素,总矿化度每升大于800毫克,具有很高的医疗保健价值。

由此可见,古代人洗药浴并不比现代人的沐浴水平低。(据《保健时报》)



## 能量饮料不要和酒混着喝

美国学者的最新研究表明,能量饮料与酒精调和饮用,比单独喝酒更危险。

来自密歇根大学和宾夕法尼亚州立大学的研究人员在新一期《青少年健康期刊》上报告说,他们对652名大学生为对象,进行了为期4个学期的调查。结果发现,如果将能量饮料和酒精同饮,比单独喝酒更容易酒精中毒,且更容易贪杯。

研究人员提醒,饮用这类调和酒,让人“清醒”,就会导致喝得更多。除了身体上的危害,彻夜狂欢派对后“醒醉”的年轻人还对社区安全构成一定威胁。(据新华社)

洛阳日报报业集团

温馨提示:市记协小记者报名时请携带小记者证,同时报名口才班、夏令营可享受双重优惠,也可就近到读者服务中心咨询报名。

# 小记者夏令营第三期7月12日出发

## 你准备好了吗?

营地:栾川鸡冠洞

2014年小记者夏令营安排表

名称	发团时间	返回时间	名称	发团时间	返回时间	名称	发团时间
A计划1期	7月4日	7月8日	A计划6期	7月24日	7月28日	D计划北京营	7月5日
B计划1期	已开营	7月12日	A计划7期	7月28日	8月1日		7月15日
A计划2期	7月8日	7月12日	B计划4期	8月5日	8月5日		7月30日
C计划1期	已开营	7月16日	A计划8期	8月1日	8月5日		7月9日
A计划3期	7月12日	7月16日	A计划9期	8月6日	8月9日	D计划上海营	7月19日
B计划2期	7月12日	7月20日	B计划5期	8月13日	8月13日		8月3日
A计划4期	7月16日	7月20日	A计划10期	8月9日	8月13日		7月6日
C计划2期	7月16日	7月24日	A计划11期	8月13日	8月17日	D计划青岛营	7月26日
A计划5期	7月24日	7月24日	B计划6期	8月17日	8月21日		7月26日
B计划3期	7月20日	7月28日	A计划12期	8月17日	8月21日		

备注:了解更多详情,请关注洛阳记协小记者微信。

4部微电影 成就明星梦

牵手央视打造精品夏令营

主办:洛阳日报报业集团 洛阳市小记者协会 承办:洛阳日报报业集团小记者俱乐部  
 特别鸣谢:洛阳赞能电子有限公司(佳能官方代理)为微电影夏令营提供的设备支持  
 咨询电话:短线ABC计划63232410 63115188. 长线D计划63232365 拨打66778866预约投递员上门办理

夏令营全程医疗保障机构:洛阳市第一人民医院  
 微电影设备支持:洛阳赞能电子有限公司(佳能官方代理)