



一健必读

# 冬病夏治 艾在三伏



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)

## 艾灸,几经浮沉的中医瑰宝

我们先来看看艾灸的出身。

乔氏国医堂灸疗师霍鑫介绍,成书于春秋战国时期、奠定中医理论基础的《黄帝内经》中有对灸疗“针所不为,灸之所宜”的记载,《庄子·盗跖》记载有“丘所谓无病而自灸也”等内容,《孟子·离娄》也提到“今之欲王者,犹七年之病,求三年之艾也”,这些都表明在春秋战国时期,艾灸疗法已相当盛行。

在我国传承了数千年的艾灸是中医疗法瑰宝之一,简称灸法,它是利用艾绒制成的艾条或艾柱在人体经络穴位上方灸灸

## 艾灸,用量宜因人而异

《本草从新》中说:“艾叶苦辛,升温,熟热,纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,理气血,逐湿寒……”

“这段话可见艾灸的功效。”霍鑫说,艾灸具备通经活络、行气活血、去湿逐寒、消肿散结等功能,同时还有缓解疲劳、疼痛以

及改善失眠、增强抵抗力等保健功效。

霍鑫告诉记者,艾灸虽好但因人的体质不同,使用程度也应不同。如老人、孩子和体弱人群在灸疗时量要小;女性怀孕期间一般在腰部禁灸;女性月经期一般也不宜多用。

目前,随着操作手法的改进和创新,艾灸疗法正逐渐被大众所接受。

## 艾灸,缘何能“冬病夏治”

在我国传统中医理论中素有“冬病夏治”这一说法。所谓“冬病夏治”,是指对一些在冬季易发或加重的疾病,比如哮喘、老寒腿等,在夏季有针对性地进行保健预防和治疗,目的是提高机体抵抗力,从而使这些病症在冬季减轻或消失。

“传统中医学理论认为,夏季是自然界阳气最旺盛的季节,这个时候进行灸疗可把寒气逐出体外并补充阳气,从

而打通经络,这便是“冬病夏治”的原理。”霍鑫说,从7月8日至7月23日是“冬病夏治”的最佳时间。

霍鑫表示,选择在三伏天进行灸疗有不少好处。首先,有解暑、祛湿、祛寒、降火的功效;其次,可使身心感到舒畅,起到修身养性的作用;最后,可缩短一些病症的病程,起到延年益寿的作用。

本报记者 马毓寰 实习生 李元榕

## 科学养生 安度酷暑

三伏天,气温持续升高,湿度加大。人体的体温调节、水盐代谢及消化、循环、神经、内分泌等都会有明显改变,大家应适时调整起居习惯,从5个方面科学养生,安然度过酷暑。

**■精神调养** 酷暑时节应注重精神调养,多听舒缓音乐,多看色泽明快、视野开阔的风景,尽量让自己平心静气,保持心情舒畅。

**■起居调养** 炎炎夏日,午休不可少。此外,夏季进行室外工作,应尽量避开正午,并随身携带十滴水、藿香正气水等解暑物品,以防中暑。

**■运动调养** 夏季人体新陈代谢旺盛,耗氧量较大,不宜进行过于剧烈的

运动。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操等有氧运动为好,并且最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时,在河湖水边、公园、庭院等空气新鲜的地方进行。运动过程中及运动结束后可多饮淡盐开水、绿豆汤,禁大量冷饮,以免胃肠道痉挛。

**■饮食调养** 夏季饮食宜清淡,多吃温熟软食。夏季食物容易腐败变质,要特别警惕肠道传染病的发生。

**■旅游调养** 外出旅游,特别是到山区旅游要格外小心,注意随时收听天气预报、听从当地政府的雨情预警。如果遇到紧急情况,要及时撤离到安全地带。(据《北京日报》)

## 世界杯落幕,“球迷患者”引发熬夜话题

# 熬夜,别把自己熬成“患者”

巴西世界杯落幕了。记者从河南科技大学第一附属医院新区医院获悉,自6月中旬至今,该院特设的“世界杯综合征”诊室已接诊100多名球迷患者。

### 熬夜看球成“患者”

河南科技大学第一附属医院新区医院急诊科副主任医师占红介绍,11个小时的时差让中国球迷不得不熬夜观看球赛,“世界杯综合征”患者牺牲睡眠且持续紧张兴奋而诱发一系列症状:轻者头昏脑胀、情绪失控,重者心悸、呕吐甚至休克,部分人感到眼部不适或眩晕。

占红介绍,一名患心脏病的50多岁男球迷,一边喝啤酒,一边看世界杯,一个精彩进球令他兴奋不已,随即出现

胸闷、心绞痛等症状,经医生诊断是心肌梗死。

“世界杯期间,来医院就诊的病人年龄多在35岁到55岁,患者主要病症是急性肠胃炎、胆囊炎、心脑血管疾病等。吸烟、喝酒、食不卫生的食品、看球情绪波动大是其诱因。”占红说,有一些患有颈椎病的球迷长时间保持一个姿势看球导致眩晕,还有一些球迷因长期熬夜,出现交通意外。

占红介绍,他们还接到过一名因长期熬夜、久坐导致突然发病的患者。

“我们到网吧时,发现小伙子已丧失意识,唤醒后,他又出现烦躁不安的症状。”占红回忆,这个月的一天晚上他们接到一名患者,脑CT检查发现患者出现脑缺氧、脑缺血症状,这是由于长期熬夜

导致的衰竭。如果抢救不及时,患者易因大脑缺氧而丧命。

占红告诫市民,人体的内分泌和昼夜节律有关,熬夜易诱发心脑血管疾病,使人的大脑功能紊乱,出现判断力下降、健忘、体力匮乏等症状。如果长时间休息不好,会引起心律失常,严重者出现急性心梗,导致心脏性猝死。

另外,熬夜久坐的时间比较长,长时间坐着,下肢不动,会诱发下肢静脉曲张,血栓脱落就会引起肺栓塞。

### 夜班工作者要注意什么

由于工作性质的不同或工作任务的变化,一些人会在夜间工作、白天休息。“经常上夜班会出现免疫力下降,健

康状况也会受到影响。”占红表示,夜间工作对眼睛、大脑和皮肤伤害较大,长时间会导致人体力不支、焦躁不安等。

对此,占红建议,一方面夜班工作者须注重饮食,在膳食上增加一些营养丰富的饭菜,多食富有动物蛋白和植物蛋白的食物,如瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品、蔬菜等。同时,注意补充富含维生素A较多的食物,如番茄、胡萝卜、红辣椒等。

另一方面,夜班工作者要保持居室安静、清凉,拉下窗帘降低透光度。一般在6时至12时休息较好,睡眠前最好洗澡,或用温水洗脚,不喝浓茶、咖啡等饮料。另外,白班和夜班不要轮换太勤,逐步让身体适应生物钟的改变。

本报记者 高峰 见习记者 姜明明 通讯员 谢雅敏

## 养生有道

# 吃动物肝脏明目? 一定要适度!

眼干、眼睛疲劳,怎么办?在众多明目食材中,猪肝最受推崇。猪肝确实能明目,但吃的时候要悠着点儿。

从营养角度看,猪肝等动物肝脏可以称作“营养宝库”,富含优质蛋白、维生素A、B族维生素及铁、锌等营养素,维生素A含量尤其丰富。维生素A是构成视觉细胞内感光物质的成分,黑暗中消耗的尤其多,所以缺乏维生素A最早出现的症状是暗适应能力下降,严重时可能造成夜盲症。

古人对自然和医学认识有限,但发现给夜盲症患者吃动物肝脏可以很快让他们在夜里看得更清楚,因此便有了“肝能明目”的说法。但这种明目作用主要针对维生素A缺乏引起的夜盲症,对近视眼、白内障、青光眼等则不起作用。

更重要的是,维生素A是一种脂溶性维生素,易储存在体内(尤其是肝脏),不易排出体外,一旦摄取过多,容易蓄积起来甚至产生毒性作用。

一般成年人每天需要800微克当量的维生素A,超过3000微克当量会有中毒风险,孕妇不能超过2400微克当量。而100克猪肝中就约含5000微克当量的维生素A,羊肝、牛肝超过20000微克当量。因此,每天吃50克猪肝就超过了孕妇最高可耐受量,正常成人经常吃太多肝脏也会有维生素A中毒的风险,而在临床上,也确实有因过食动物肝脏而出现头晕、头痛、恶心等症候来就诊的患者。总之,肝脏明目不假,但食用一定要限量。(据人民网)

## 健议堂

# 喝柠檬水别用塑料杯

柠檬水有一定的营养保健功效,但并不是所有人都适合喝,而且,需要特别注意的是——装柠檬水不要用塑料杯。

这是因为,尽管柠檬酸是弱酸,但塑料材质的杯子与柠檬皮上的脂溶性精油共同作用,会使塑料中的成分融入柠檬水中,长期饮用对人体有害。因此,喝柠檬水的杯子最好是玻璃杯。

另外,虽然柠檬水营养丰富,但有些人忌喝柠檬水:由于柠檬水中维生素C含量过高,对于有痛风史的患者来说有诱发痛风的危险;柠檬水中柠檬酸含量也很高,所以牙齿松动和骨质疏松的人不宜过多饮用;孕妇不要大量、长期饮用柠檬水,以防新生儿对维生素C产生依赖,及出生后出现出血等症状;婴幼儿的消化道、骨骼、牙齿都还没发育完全,同样也不适合大量饮用柠檬水。(据《保健时报》)

## 健多食广

# 防暑茶减肥养颜

### ■玫瑰山楂茶

功效:调理内分泌,长期食用可以缩短经期1天至2天。  
配方:玫瑰7朵至11朵,山楂4片至9片,水500毫升。

冲泡方法:山楂先用热水冲泡,加盖5分钟左右,再将山楂汁液倒出来以后,水温约在80℃时,再把玫瑰放入。

### ■菊花普洱茶

功效:瘦小腹,改善便秘情况,而且有助于抗氧化和抗电脑辐射。

配方:黄山贡菊5朵至7朵,普洱茶沱1个(小的那种,如果是大的茶砖的话就自己看着浓度掰好了)。

冲泡方法:热水冲泡普洱茶,可先冲泡普洱茶,之后在普洱茶中放入菊花即可。

### ■荷叶苦丁茶

功效:瘦身,降血脂、血压,快速清火。  
配方:荷叶适量,苦丁茶一根。

冲泡方法:热水冲泡即可,如普通绿茶的冲泡方法。(本报综合)

## 分类广告

刊登电话:63330377 63330677 13939910018  
地址:唐宫西路36号唐宫大厦8楼E区E1小商品市场东配楼  
法律顾问:河南康辉律师事务所 李耀庭主任 13939910018

### 招商加盟

**手机刷卡器——移联互通**  
仅需398元/台  
★银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡;  
★稳定性高,刷卡识别率高,资金安全;  
★0.5%费率,月刷360万元,显示动态商户,可刷自己的信用卡;  
★预留IC卡槽,可刷带芯片的银行卡,办理手续简单。  
0379-60119190 18625792371

### 手机POS机招商

随时随地,想刷就刷!  
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,月刷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、代招人员  
0379-60119190 18625792371

### 移动POS机招商

0.38%、0.45%、0.5%、35元封顶  
同行1100元起  
www.eeeepay.com  
诚招各级代理商  
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 可免费提供样报  
地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室  
电话:0379-63330677 63330377 13939910018

### POS机办理

移联互通 www.eeeepay.com  
移动 POS机  
市场价:1800元-2100元  
推广价:1350元起  
1. 35元封顶,多种费率;  
2. 到账40分钟;  
3. 日刷8000元; 不易切机。  
0379-60119190 18625792371

### 手机POS机上啦!

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,月刷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

### 招生培训

河科大初中起点  
五年制大专招生  
专业:机电一体化、工程造价、会计电算化、电脑艺术设计,中高考成绩须200分以上均可报名。  
电话:13683864071 15838800538  
庆典礼仪  
海岸庆典时尚专业 13007572573

## 洛阳市平乐正骨学校

平乐郭氏正骨传承200余年,是国家级非物质文化遗产,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

### 旅游

**河南康辉国旅**  
中国港澳双飞7日600元,双飞5日1880元  
桂林漓江双飞5日游 1180元  
昆大丽江双飞6日游 1280元+版纳2600元  
张家界、凤凰双飞5日游 1200元  
海南双飞5日游 2380元  
云台山2日游 特价  
电话:13721612457 63625955

### 家政保洁

正美物业综合服务  
外墙清洗涂料翻新 64675707

### 空调维修

汪伟修空调、热水器、微波炉、冰箱电视、洗衣机 13525477752

### 声明公告

朱素梅残疾证遗失,证件号码:41120219510628352544,声明作废。  
河南坤通建设工程有限公司公章丢失,编号为:410303073223,声明作废。

张定康失业证丢失,证号:201303609,声明作废。

张德峰位于宜阳城关镇环城北路北侧,证号为私007866号的房屋所有权证,声明遗失。

白亮亮购买的宾利欧陆飞驰5998CC小轿车,发动机号:CKH013751,车架号码:SCB BH539DC080064,机动车销售统一发票丢失,发票号码:00348996,声明作废。

杜松记残疾证丢失,证号:41031119690605651043,声明作废。

魏岭乡西窑村卫生所医疗机构执业许可证副本丢失,登记号:pdyywb17041032912d6001,声明作废。

魏岭乡西窑村卫生所医疗机构执业许可证副本丢失,登记号:pdyywb18941032912d6001,声明作废。

洛阳市涧西区人民政府南昌路办事处组织机构代码证副本丢失,代码:K2451583-X,声明作废。

洛阳五金机电协会公章丢失,声明作废。

王建业教师资格证书丢失,证号:964102720001694,声明作废。

梁化信革命军人残疾证丢失,证号:008774,声明作废。

王松柯教师资格证书丢失,证号:964102640006972,声明作废。

洛阳市京尚装饰设计工程有限公司营业执照副本丢失,注册号:410391017018300(2-2),声明作废。

吕军照残疾证丢失,证号:豫军 20110305000002,声明作废。

张志远购买世纪华阳花园五期5768A号车位款收据丢失,号码:2526846,声明作废。

蔡旭峰位于偃师市首阳山电厂家属楼的商品房土地证使用证丢失,证号为偃国用041800,声明作废。

余改萍建筑施工企业负责人安全生产考核合格证丢失,证书编号:豫建安A(2008)2003524,特此声明。

赵爱红会计证丢失,编号为41032500200173,声明作废。

陆进军残疾证丢失,证号为00768669,声明作废。

编号为A410511716,姓名为赵宇宁,出生日期为2000年12月21日的出生医学证明丢失,声明作废。

编号为N411326109,姓名为李浩天,出生日期为2013年10月28日的出生医学证明丢失,声明作废。

编号为O410452238,姓名为俞文龙,出生日期为2014年4月2日的出生医学证明丢失,声明作废。

编号为I410486997,姓名为邵亦铭,出生日期为2008年5月1日的出生医学证明丢失,声明作废。

孙洪彦军人残疾证丢失,证号:豫军008970,声明作废。

李雪萍河南广播电视台大学工业会计专业专科毕业证丢失,证号为8821271,声明作废。  
汪鹏军残疾证丢失,证号:豫军008449,声明作废。  
马志国位于涧西区6街坊29-4-203房屋所有权证,证号为字第X106530号,声明遗失。

## 公告

经调查落实,产权人李水旺的房屋产权登记不符合实际情况,经研究决定根据《房屋登记办法》第八十一条,李水旺位于宜阳县环城北路大桥头房产(证号为房证字第000617号)的房产证声明作废。  
特此公告  
宜阳县房地产管理局

## 公告

兹有中共洛阳市委组织部名下的豫C07609、豫C54717及豫C24875三辆挂靠车辆,请三辆车的实际所有人尽快与市委组织部沟通办理过户及注销手续,登报之日起一个月之内不主动办理过户及销户手续的,市委组织部将申请车管所强制销户处理。一切后果及相关责任由实际车主承担。