一健必读

入伏以后,湿热交蒸。受高温影响,医院里晒伤、中暑、腹泻、感冒、虫咬等各类夏季常见病的患者明显增多。而患有高血压、糖尿病等病的中老年群体更增大了中风以及突发各种心脑血管疾病、呼吸系统疾病的风险。

湿热交蒸时 教您防病攻略

【防腹泻】食物有异应弃食 腹泻应纠正脱水

“近期,急性胃肠炎、腹泻患者明显较以前增多。这一类人多是‘病从口入’,但病因有所不同。”急诊科医生解释,夏天人体胃肠功能有所下降,而眼下腹泻病人增多主要有两大原因:一是因外界湿热细菌繁殖快,食物储存或加工不当很容易受细菌感染甚至产生不同程度的变质、腐败,人不慎食用后很容易“中招”;二是天气炎热,不少人过度贪凉,经常吃生冷食物、喝冰镇饮料,胃肠道受冷刺激过度也会引起痉挛、绞痛,出现急性消化道疾病。

急诊科医生提醒,早期腹泻,可适当服用黄莲素或藿香正气丸帮助缓解胃肠道的不适。但患有高血压、心脏病、糖尿病的人群,腹泻呕吐不止应及时就医,以免因脱水引起低血容量、休克,甚至心脑血管意外。

【防中风】注意防暑降温饮水补液

进入夏季,人体本身消耗加大,肌体反应能力也相应减弱。

急诊科医生介绍,在室外或高温闷热的环境下,人体内水分大量蒸发,流汗增多;而在空调环境下,虽然出汗少,但也会消耗人体水分。人体血液的黏稠度相应升高,血循环减慢,增大了血栓形成的风险,还使心、脑供血不足,这些危险因素导致夏天中风以及心梗等突发性心脑血管疾病高发。

急诊科医生提醒,夏天无论是在容易流汗的炎热环境,还是清凉不易出汗的空调房内,都要记得定时喝水。老人如果因流汗等原因体液流失过多,容易造成体内血容量不足,引起缺血性中风。这时补水虽然很重要,但也有讲究,最好不要光喝白开水,以免过度稀释血液中的电解质,进一步加重体内电解质紊乱可引起的严重心律紊乱,甚至心脏骤停。在这种情况下,最好补充运动饮料,或是用白开水加少许盐,以纠正体内的电解质紊乱,高血压患者补盐水要注意不能太咸。

患有高血压、高脂血症或心脑血管病的中老年人是夏天中风等心脑血管病的高发人群。一旦出现头晕头痛、视物模糊、言语不清甚至无力抽搐、猝然跌倒等意外,应及早送正规医院诊治,排除中风的可能性。

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)

【防晒伤+中暑】涂防晒霜戴遮阳帽 远离高温闷热环境

“晒伤和中暑是进入夏天后户外活动或作业时最易出现的伤害。”急诊科医生指出,人们要增强防范意识。

急诊科医生提醒,在艳阳高照的室外活动或工作之前,应提前做好防晒,比如尽量穿透气的浅色长衣裤、戴遮阳帽、打遮阳伞;若是在海边或露天泳池游泳,因皮肤裸露较多,应先涂好防晒霜。不过,尽量减少室外活动时间才是关键,或是将室外活动安排在上午10点前或傍晚时段,尽量避开高温时段。另外,在闷热房间中久待也可导致中暑,因此,保持环境通风降温也很重要。

一旦发现有人中暑,应尽快将其移到阴凉通风处平卧,解开其衣扣助散热,并用冷毛巾敷头助降温。也可喂服十滴水或人丹、藿香正气水,并适当补充淡盐水。若症状无明显缓解,应尽快送医。

【防感冒+上呼吸道感染】空调温度调高些 缩小室内外温差

大热天,很多人贪凉爱往空调环境里钻,甚至觉得温度越低越舒服。这样,忽冷忽热,很容易引起感冒。从中医的角度,这种暑湿天特有的感冒俗称“热伤风”,可伴有发烧症状。

而一些有慢阻肺等基础病的中老年人,频繁出入空调房,身体适应能力弱,还易引起上呼吸道感染,甚至诱发肺气肿、肺炎。

医生建议,空调温度最好在26℃左右,缩小与室外的温差。而在空调温度较低的公共场所活动,一有凉意要及时加件薄衫;离开时可先在厅堂门口站一会儿,以逐渐适应内外温差,减轻忽冷忽热对身体造成的冲击。

(据《汕头都市报》)

健议堂

凉风直吹头脸 小心引发面瘫

炎炎夏日,在各种消暑方式中,吹风扇、吹空调再正常不过了。但凉风直吹面部有可能引起面瘫,如果直吹风后面部出现异常,应引起重视并尽快就医。

面瘫的学名为“面神经麻痹”,以面部表情肌群运动功能障碍为特征,一般表现为口眼歪斜,抬眉、闭眼、鼓腮受限。临床上分为“中枢型面神经麻痹”和“周围型面神经麻痹”两种。

其中,“贝尔面瘫”是最常见的一种周围型面神经麻痹,主要是由于病毒感染以及外环境因素如凉风吹袭引起面神经血运障碍水肿受压所致。这种面瘫主要发生在青壮年身上,多为单侧,大部分患者表现为突发性口角歪斜、鼻唇沟消失、闭眼不全、额纹消失、鼓腮漏气。

专家指出,以往“贝尔面瘫”常发生于冬季清晨冷水洗脸、漱口时。如今,随着生活水平的提高,特别是夏季使用风扇或空调对头面部、耳后直吹消暑以及在高速行驶的车辆上开窗吹风,也极易诱发“贝尔面瘫”。

“贝尔面瘫”的治疗效果取决于发病的严重程度、治疗是否及时、恰当。80%的“贝尔面瘫”患者在2至3个月内恢复。因此,早期发现、早期诊断、早期治疗对于患者治疗效果显得尤为重要,发生“贝尔面瘫”应及时向专业人士求助。 (据《广州日报》)

养生有道

三伏天喝热水驱寒气?没那么简单!

近日,酷暑难耐。一条三伏天的养生法则在微信圈盛传:“三伏天是冬病夏治的最好时机,吃寒凉食物会使寒气入侵不能排出,要想使体内的寒气排出,请大家坚持在三伏天喝热水,这样会把体内多年的寒气逼出来。”

坚持在三伏天喝热水,真会把体内多年的寒气逼出来?对此,中医表示,养生是长期习惯,在十几天或一个月内“把体内多年的寒气逼出来”,显然不靠谱。

对于养生法则中所说的三伏天要拒绝冰镇饮料和食物,专家表示认同。三伏天是全年中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段,此时人体为了顺应天时处于“阳盛于外而虚于内”的境地,汗液增多,暑气逼人,常常出现阳气宣发太过,而体内阳气匮乏,此时如果过度贪凉易致内寒过甚,以至于体内阳气更衰。

因此,从养生角度来说,专家建议大家吃跟身体温度接近的食物。 (据《南方日报》)

读 家

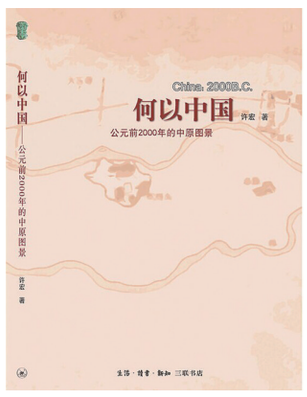
7 “叩”——连连呼叫声

一个不足以表达连接不断的声音,因此古人添加了另一个口而形成“叩”(xuān),表示连连呼叫声。

哭 kū

一个哀伤的人如“狗”(犬)一般“连连嚎叫”(叩)。狗的哀嚎声可以传到数里之外,在冬夜听来格外凄厉,古人便借此来描写人的号哭声。“哭”的篆体有几种结构,描述一个泪眼汪汪的人,哭得简直快要站不住的模样;表示一个号啕大哭的人;表示一只嚎叫连连的狗。

注:为保持汉字间架、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验,读者可在内文中查阅相关简体字。



8 是字吗?什么字?

1984年,陶寺遗址居住区的一个灰坑(编号H3403)里,出土了一件残碎的陶扁壶。这种正面鼓腹、背面平腹的灰陶汲水器,在陶寺遗址是再普通不过的日常用器。但就在这件不起眼的残陶器上,竟赫然有朱红彩毛笔的笔画痕迹。发掘者惊喜之余,赶紧在坑内的出土物中找另外的残片或第二件朱书陶器,结果一无所获。回头仔细观察扁壶残器,发现沿断茬有涂朱一周,才知道书写字符时扁壶已残。沿断茬涂朱,或许有特定的含义。

再看朱书内容。扁壶正面鼓腹一侧,有一“文”字。由于此字与甲骨文和金文的“文”字在形体和结构上都十分相似,所以过目的学者几乎没有提出异议者。问题出在扁壶背面的图形上。发掘者凭直觉审慎地认为应是两个朱书“符号”,不识。的确,比较扁壶正面“文”字的大小,背面的图形似属二字,上下两组笔画的间距已超过3厘米。观察过扁壶的美国哈佛大学张光直教授就曾推测过:“会不会是字?”“会不会是‘祖丁’?”

在朱书扁壶的图像材料公布之后,对字符的解释层出不穷。关于“文”字,基本上无异议,一般认为应是表赞美之意。但也有学者明言这一“朱书符号不得释为‘文’字,在此释读基础上发生的一切联想均属凿空,是可以下断语的”。对于扁壶背面的“符号”,则异见纷呈。

中国社科院罗琨研究员认为后“两”个字符应为一个,她释为“易”字,认为“易文”也即“明文”,推测陶寺陶文用两个字和一个符号(界划)记述尧的功绩,以便帮助记忆,传诸后世。陶寺工作队现任队长何努博士同意扁壶背面的字符应为一字,但他认为最接近甲骨文的“尧”字,而“尧”的本意应指“建立在黄土高原上的高大夯土城墙”。扁壶朱书“文尧”与周边划界符号,包含着唐尧后人追述尧丰功伟绩的整个信息。北京大学葛英会教授也赞同此说。中国社科院冯时研究员则释扁壶朱书文字为“文邑”二字,并根据甲骨文、金文有关“文邑”与“文夏”的资料,考定“文邑”实即夏邑,陶寺龙盘图案为“句龙”(即“禹”),也就是夏社。因此陶寺应为夏都,而陶寺文化应属夏文化。最新的解释是,扁壶背面“这个字的象形,非常清楚地代表着原始的缫丝”。更有学者提出这样的疑问:“既然H3403这件扁壶是在已经破损后才写上‘文字’,为什么非要以扁壶的形态决定文字的正反方向呢?如果将扁壶倒着来看其上的‘文字’,更像是符号或尚未超越象形文字范畴的文字。”

仁者见仁,智者见智。客观地讲,上述见解,基本上不出推测的范畴。

数年前在陶寺建筑区又出土了一件朱书陶扁壶残片,证明陶寺文化晚期扁壶的朱书“文字”并非孤例。

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(西工小商品市场东隔壁)
法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓昆主任 13938849753

登声明、通知、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:0379-63330977 63330377 13939910018

招商加盟
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,可月刷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、代销人员
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

庆典礼仪
海岸庆典时尚专业 13007572573

POS机办理
移联商宝 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,日刷40万元;
2.证通KS8210,不易切机。
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

家政保洁
正美物业综合服务
外墙清洗涂料刷新 64675707

招商加盟
手机刷卡器——移联商通
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

旅游
河南康辉国旅
许可证号:L-HEN-GJ00011
中国港澳双卧7日600元,双飞5日1680元
桂林漓江双卧5日游 1180元
昆大丽双飞6日游1480元+版纳2280元
北京特惠双飞5日游1480元
海南双飞5日游 2380元
云台山2日游 特 价
电话:13721612457 63625955

招生培训
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

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,中招成绩须200分以上均可报名。
电话:13683864071 15838800538

声明公告

范鲜枝位于涧西区联盟路8号院3#楼5单元202室土地证丢失,证号为洛市国用(2003)第04016801号,声明作废。

董素月位于顾县镇镇政府路东侧1幢,证号为字第00010690号的房屋所有权证,声明遗失。

中国人民武装警察部队洛阳市支队十一中队开户许可证丢失,核准号:J4930002193101,声明作废。

杨少波购买世纪华阳花园五期5077A号车位款收据丢失,金额:壹拾叁万元整,收据号码:3307606,声明作废。

洛阳市洛龙区龙门镇工商业联合会党支部委员会公章丢失,声明作废。

中国人民武装警察部队洛阳市支队十中队开户许可证丢失,核准号:J4930002125801,声明作废。

魏玲位于瀍河区兴隆街1号3-105室房屋所有权证,证号为:字第X380223号,声明遗失。

河南春泉园林绿化工程有限公司公章丢失,声明作废。

张敏位于涧西区芳华路中段芳华苑小区115幢3-401号房屋所有权证丢失,证号为字第X433762,声明遗失。

李玉鸿军人残疾证丢失,证号:2013082020974090710019,声明作废。

中国人民武装警察部队洛阳市支队四中队开户许可证丢失,核准号:J4930001273501,声明作废。

注销公告

洛阳瑞恒投资有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

栏花广告
洛阳脑病医院(豫)医广【2013】第10-12-458号
专治 头痛 头晕
电话:63330677
地址:中州东路夹马营路口 63981200

遗失声明

洛阳市广卉园林绿化工程有限公司营业执照副本丢失,注册号:410307100001052-1/2、410307100001052-2/2;组织机构代码证正本、副本丢失,代码:777957 59-X,声明作废。

洛阳市古城花木种植中心个体工商户公章丢失(2008年),声明作废。