一健必读

解秘有道 教您走出便秘陷阱

最佳排便时间:晨起和餐后两小时内

夏季人体水分流失大,是便秘的高发季节。专家指出,预防便秘,首先要平衡饮食,多吃富含膳食纤维素的粗粮和蔬菜水果,保证日均饮水量超过2升;其次要充分运动,避免过度紧张、抑郁;最后要养成良好的排便习惯。争分夺秒看报纸、刷手机是如厕大忌,而最好的排便时间是晨起和进餐后两小时内。

观察 异味大,提示消化功能不好

"粪便是身体健康的信号。每次排完便,都要回头看,了解大便情况。"中山大学附属第六医院副院长任东林指出,身体出现问题时,大便的表现很直观:太臭、太干、太硬、太少、出血等。

任东林指出,正常的大便为碱性,在结肠内存留时间越长,碱性越低,酸性则越高。而食用辣椒或饮酒可引起肛门直肠反应性充血,使痔疮急性发作,造成排便困难,延长大便在肠道内的滞留时间。

在排便的过程中,屁是一大"助力"。结肠内气体约100毫升,60%氮、10%二氧化碳、25%甲烷、5%硫化氢和少量氧气,其臭味主要来自甲烷和硫化氢。一个人消化功能不好时,大便往往很臭。

任东林指出,有几个因素关系到排便是否顺畅:肠内气体可使结肠轻度膨胀,帮助蠕动,气体越多、肠的活动度越高,气体过多时可使肠壁扩张,牵拉神经从而导致疼痛;将粪便推向远段结肠的蠕动,每日持续2次至3次,以每分钟1厘米至2厘米的速度向前推进到左半结肠,到乙状结肠贮留;由胃结肠反射或体位反射而引起结肠总蠕动,以每小时10厘米的速度推进,粪便进入直肠内,蓄积足够量时(约300克)对肠壁产生一定压力时则引起排便反射。

判断 量少、太硬、难排,为便秘三大症状

专家指出,便秘简单概括起来有3个主要症状:大便减少、太硬、太难排。如果这种情形持续6个月以上,就属于慢性便秘。有些严重便秘的患者, 一个月排便次数还不到4次。

■30岁至39岁便秘最高发

导致便秘的原因很多,比如年龄和与性别相关的生理结构因素。"在当前的社会环境下,便秘发病率最高的是30岁至39岁人群,其次是60岁至70岁和40岁至49岁人群。"任东林指出,总的来说,女性比男性更容易受到便秘的困扰,不仅发病率更高,而且严重便秘者更常见。

多种药物也可导致便秘。"一些患有基础病又患有慢性便秘的老年人,应用多种药物时一定要特别关注药物的副作用。"专家指出,体液补充和纤维素摄入量不足、体力活动不够、生活地点改变或滥用轻泻剂等,会导致便秘。

有些病变也会导致便秘,例如痔疮、复杂性肛瘘、肛门狭窄、结肠狭窄、粪性溃疡、完全的结肠无动力、直肠膨出、全盆底下垂、直肠前凸、小肠疝、子宫脱垂等。

■如厕时应"一门心思想排便"

在成年人中,不正确的如厕习惯也会诱发便秘。有些人上厕所时爱看报纸、刷手机,分散了注意力,导致"久蹲便难出",有些人上厕所半个多钟头都无法解出大便。任东林主张,上厕所时要"全心全意想着排便";一般早晨起床和餐后两个小时内,结肠处于较活跃的状态,每天可尽量在晨起和餐后两小时内培养规律的排便习惯。

预防 每天摄入25克至35克纤维素

"多数便秘患者存在膳食纤维素摄入量不足的问题。"任东林指出,据世界卫生组织的建议,人均每日摄入膳食纤维量不低于27克。2000年中国营养学会颁布的膳食纤维每日适宜摄入量为30.2克。而实际上,我国城市人口人均摄入纤维量为11.6克,农村人口人均摄入量为14.1克。

"对于因膳食纤维素摄入量不足造成的便秘,通过调整生活习惯,一般都能得到改善。"专家提醒,要注意饮食多样化,多吃新鲜蔬果,每天纤维素的摄入量最好保持在25克至35克,相当于一斤菜心、一碗燕麦加上一个苹果所含的纤维素量。

时下许多人喜欢吃"麦片",其实燕麦跟普通的麦片不一样。一碗燕麦粥所含的纤维素大概是5克;普通即食麦片已经去掉了很多纤维素,一般1.5公斤所含的纤维素才能达到这个量。

近期的研究认为补水也是缓解便秘的一个关键因素,眼下天热人们失水较多,她建议每天每个成年人的水摄入量保持在1.5升至2升。

除了饮食,预防便秘还需要适当运动,特别是老年患者,身体机能减退,胃肠蠕动放缓,运动有助于促进胃肠蠕动。 (据《广州日报》)

老来健

老年人要警惕"隐性脱水"

夏季,老年人为了避免中暑而单纯补充水分,这样会适得其反,这是由于体内的盐分浓度降低后,更容易排尿,从而引发中暑。

夏日炎炎,由于老年人口渴会一味补水,而很难发现自己出现脱水症状,所以更易进入"隐性脱水"状态,也就更容易中暑。老年人在炎热的夜晚也不爱开空调,加之睡前为避免起夜也常常不敢多喝水,所以中暑的可能性更大,有时在室内就会中暑。

专家表示,在1升水中加入40克砂糖、3克盐,就可以制作出既补充水分又补充盐分的补液。由于其接近体液的浓度,所以即使在睡前饮用,也不会导致老人起夜的次数增加,完全可以放心饮用。

另外,如果老年人出现以下症状,就要引起家人警惕,说明人已经进入了"隐性脱水"状态:皮肤变得干巴巴的、口腔发黏、缺少唾液、出现便秘、便秘加重、捏指甲后指甲下痕迹保留3秒钟以上、小腿浮肿、袜子口在小腿上勒出的痕迹保留10分钟以上。 (据新华社)

健康文话

古人消夏纳凉之法

炎炎夏日,如何纳凉成了人们最关心的话题。而在没有纳凉设施的古代,人们又如何纳凉呢?

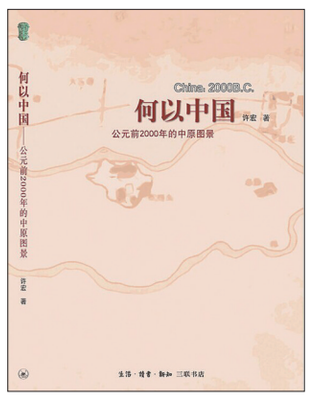
古人消夏纳凉,尤其喜欢到自然山水中去。明代李时珍指出,垂钓能解除"心脾燥热",而暑天炎热的天气往往使人烦闷、焦躁,容易"上火",所以夏天钓钓鱼是不错的选择。古人云,"湖边一站病邪除,养心养性胜药补",钓鱼的修身养性作用乃不可小视也。除垂钓外,古人喜爱的夏趣活动还有很多,比如钓鳖、捕蛙、夏猎等。

唐代还出现了一种供人消暑的"凉屋"。它一般傍水而建,采用水循环的方式推动扇轮摇转,将水中凉气缓缓送入屋中,或者利用机械将水送至屋顶,然后沿檐而下,制成"人工水帘",使凉气进入屋子。"凉屋"既绿色又环保,只是普通百姓很难享受到。

明清以来,老百姓伏天最盛行喝莲子汤。中医学认为,莲子性味甘平,具有养心益肾的功用。夏日常饮莲子汤,能补中强志,养神益脾。中老年人食用,轻身益气,强身健体。

在清朝宫廷中,消暑冷饮的种类就有很多了,冷饮中最出名的冰碗是用甜瓜果藕、杏仁豆腐、葡萄干、鲜胡桃、怀山药、枣泥糕等料制成,冰镇后吃起来绝对爽口,真是"过雨荷花满院香,沈李浮瓜冰雪凉"。 (据《北京晚报》)

读 家



9 寻"夏墟"找到陶寺

也许您要说,论史就不能光用考古学的话语系统,这么大个都邑它总得有个说法有个名姓吧!也难怪,我们中国是历来不缺文献典籍的,没名没姓的总说不过去,这是国人的普遍想法。不惟文献史学家在努力,考古学家也深恐被看作是不具有古史重建能力的"发掘匠",当然也热心参与论证。

的确,在中国,丰富的文献典籍资源,给解读丰富的考古学材料提供了广阔的空间。上世纪初,王国维创造性地用传世文献和地下文字材料互证的"二重证据法",最终确认甲骨文和殷墟的主人系历代商王,使商代后期的历史成为"信史"。这一重大学术收获给中国学者以极大的鼓舞。像大师王国维那样,弄清年代更久远的考古学文化主人的身份,把中国"信史时代"的上限再向上推,当然是考古学家心底的梦。因此,"对号入座"研究几乎从每一项重要发现的开始就展开了,成为数十年来中国考古学和上古史研究领域的一大景观和特色。

但正如我们已指出的那样,殷墟时代及其后的"历史时期"考古学与前殷墟时代的考古学,在研究对象与方法上有一个本质的不同,那就是对后者而言,使商王朝成为信史的"二重证据法"中不可或缺的要素——地下文字材料(像甲骨文那样的文书而非个别字符)开始付诸阙如。几乎在中国考古学诞生之初,乐观自信的考古学家就开始把严苛的"地下文字材料"放宽到没有文字的"地下材料",认为从年代、地望、社会形态、文化特征诸方面把它们与传世文献互证、检验,也可以确定夏文化甚至五帝文化等,从而将中国的"信史时代"不断推前。

这就是一系列关于族属和朝代推断的认识前提。数十年来,在中国考古学与上古史领域,将名人望族大国"对号入座"的推测式研究聚讼纷纭,至今莫衷一是,其缘由也概出于此。

有了这样的学术背景,我们再看与陶寺相关的推论就比较清楚了。回观陶寺遗址的探索历程,我们知道这处大邑的发现本身就是有目的地寻找夏文化的结果。

最早循文献记载来晋南寻找"夏墟"的,是被誉为"中国考古学之父"的李济博士,那是1926年的事了。中国社科院考古所山西队于五六十年代在晋南开展的大规模考古调查,是围绕着探索夏文化的学术任务。在1970年考虑田野工作切入点时,他们曾请教著名考古学家苏秉琦先生,苏先生也认为山西队的学术任务,就是要探索夏文化。时任考古所所长的夏鼐先生则是敲定1978年陶寺遗址发掘的决策者。

前述陶寺遗址的重大发现,令学术界兴奋不已。当时占主流的假说是二里头和东下冯类型属于商文化,而按当时的碳素测年认识,陶寺文化的年代概算为公元前2500年至公元前1900年。发掘者在正负值可摇摆数百年的夏代纪年中,选取了最早的极端值——公元前24世纪至公元前18世纪。由此专家认为陶寺中晚期已进入夏纪年,陶寺遗址和墓地很可能就是夏人的遗存。

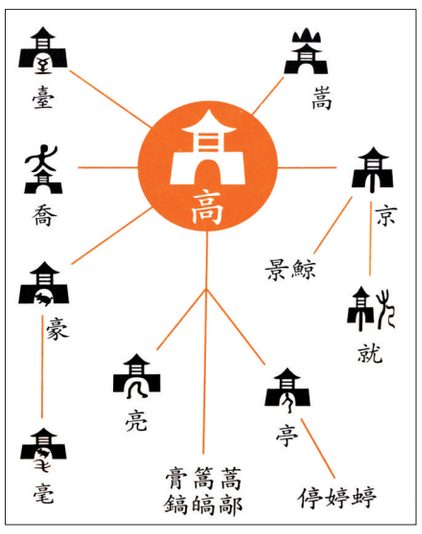
8 "高"的衍生字

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。

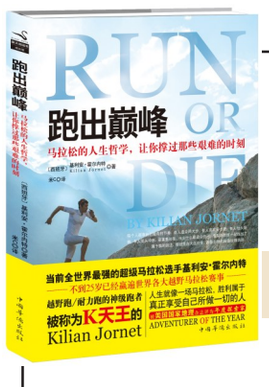
甲骨文 是有土台的尖顶楼榭,金文 则增加了一个开口(口),其构形有如古城门建筑。"高"引申为高耸之物。

古人筑高台,原本是为了祭天。商周人祭祀天帝时,是在野外搭建高台,然后将焚烧的柴火架在台上。祭祀时,点燃柴火,将所供献的牛羊焚烧并化成袅袅上升的轻烟,以达于天际,成为郊祭、柴祭或烟祭。筑高台的建筑技术后来也应用于宫殿建筑上。

考古学家发现,高台建筑是古代相当普遍的建筑形态。高台建筑又称台榭建筑,这种建筑结构分为两部分,底层为土台,上层为木质楼榭。甲骨文 就是高台建筑的构形,底层表示土台,上层表示楼榭。商朝人夯土的技术相当先进 ,统治者动用大量奴工以夯杵棍一层层将土夯实,最后建造成坚固厚实的土台,之后才在土台上搭建起宫廷楼榭,因此,《老子》说:"九层之台,起于夯土。"



栏花广告 电话:63330677
(豫)中医广【2013】第10-08-131号
洛阳济仁肾病医院
地址:瀍河回族区小北门转盘处
24小时咨询电话:63559668



BOOKS 新书快讯

★作者:基利安·霍尔内特(西班牙)
★译者:米C
★出版社:中国华侨出版社

《跑出巅峰》

拥抱胜利或者在奋斗中死去……让你的对手受苦,击败他们!竞赛的本质是自私的,只有自私才能让你撑过那些艰难的时刻、知道如何对抗……初次阅读这样的句子,让人诧异这样强硬的句子怎会出自于一个害羞寡言的年轻选手之口。其实,在马拉松竞赛中,选手必须具备这样的"自私"心理,使比赛更具策略,从而更像一场心理战。除体力的严苛要求外,观察对手、选择时机加速突围也很有讲究。该书有求胜的渴望、也有关怀与省思,这些让故事更加吸引人。

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

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

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

庆典礼仪
海岸庆典时尚专业13007572573

家政保洁
正美物业综合服务
外墙清洗涂料刷新 64675707