

一健必读

心脏好不好 看看脸和脚 就知道

脸红扑扑、腿脚浮肿,可能是心脏在“报警” 湿度大、天闷或感冒时剧烈运动容易猝死

近来天气闷,湿度较大,很多心脏病患者会出现不适,而在这样的天气进行运动要更加留心,防止心脏突然“停摆”。武汉大学人民医院内科副教授包明威提醒市民留意心脏病突前的“信号”。

1 天气闷、湿度大,剧烈运动最容易出意外

运动猝死最常见的原因是心源性猝死,占90%。可怕的是,八成以上的人平时没什么症状,很多人并不知道自己心脏有隐患,相对患有慢性心血管疾病的老年人来说,年轻人往往对自己的身体状况不了解,以为自己可以“拼”,但当身体承受不起运动负荷时,心血管就容易出问题。

包明威解释,特别是气压低、湿度大、没风的天气里,心脏病患者最容易出现意外。这样的天气,全身血管扩张,血流加快,心脏为了跟上新陈代谢的步伐不得不加大泵血量、加快泵血速度,这种情况

对心脏来说是在超负荷工作,有诱发心源性猝死的风险。

剧烈运动会使人大量出汗,造成体内水分和钾、钠等丢失,易引发电解质紊乱。低钾状态容易触发恶性心律失常,如果本身有基础疾病如冠心病、病毒性心肌炎等疾病的人,在这样的情况下很容易诱发猝死。

他提醒,感冒如果长达两周没有好,还伴有咳嗽、胸闷、心慌、憋气时,就要引起重视,及时就诊避免诱发心脏病。像病毒性感冒,会诱发心衰和心肌炎。特别是暴发性病毒性心肌炎会有突然死亡的可能。

2 一动就胸闷气急,赶紧去医院查查心功能

其实心脏好不好,大多数人是可以自己感觉到的。专家介绍,气急可分为四级:第一级是做较重的体力活儿时感觉到气急;第二级是上楼气急;第三级是安静的时候气急;最重的是坐着不动都气急。

活动后的气急是判断心功能的最重要指标。如果你在安静的状态下,还是气急气喘,就需要警惕了,最好尽早到医院去查查心功能。

其实心脏病发作有早期信号,通过“察言

3 牙齿到肚脐以上,这个范围的疼痛要小心

“心脏不好,大家自然会想到胸闷、胸疼,因为心在这里位置。但并不是所有的心梗患者都会出现胸疼。”包明威表示,位置不同,症状会有不同。

“半个月前,我在急诊室遇到一位80多岁的老人,他突然在家里晕倒,被送来急诊,一开始医生怀疑是脑血管意外,查了CT,没发现问题;赶紧又做心电图,结果是心梗。”他透露,这种是“不典型性心梗”,在临床上大约占

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)



一健必读

降血压,靠念数字不科学

“260.50、600.50.380、260.500、40.30.80……”这是一组毫无规律的数字,最近却受到许多人的追捧,被奉为神秘降压偏方。原来,这是网上广为流传的《八卦象数疗法》里面提到的降血压方法,称只需默念给出的象数(数字),即可达到降压效果。真有那么神奇吗?

首都医科大学宣武医院心脏科主任医师汤哲认为,这种疗法没有任何科学依据,所谓的八卦象数疗法也许能起到转移患者注意力、达到缓解精神紧张的作用。但引起高血压的原因是多方面的,缓解精神紧张只是治疗方法之一,患者还是要到正规医疗机构进行系统检查治疗。

高血压是一种慢性疾病,大多数患者需长期规律服用降压药来控制血压,否则会导致动脉硬化及相关心、脑、肾等疾病严重影响健康。

(据39健康网)

一健必读

动手指 通经络

按照中医理论,手指和经络是相通的,从大拇指到小拇指,依次与人的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠相对应,并且还集中了其他重要穴位。全方位活动手指,不但能够疏通经络,而且可以有效地开发脑细胞,达到健康长寿的目的。

■手指运动法:手指运动的方法灵活多样,既可以像螃蟹一样横着走“一”字,也可以走“米”字、“8”字,还有五角星、S形路线等。

每天早、晚8点,是我们头脑最清醒、记忆力最好的时候,也是练习手指运动的最佳时机。每次练习15分钟至20分钟,就可以增加大脑的血流量,激活一些处于睡眠状态的脑细胞,训练大脑的协调功能,因此,手指运动是一项很好的健脑方法。

■揉核桃法:日常生活中我们没事时要多活动手指。过去老人们有个很好的锻炼方法——揉核桃,就是把两个核桃放在手心揉来揉去,这种方法可以很好地活动每根手指。

■十指相敲法:十指相敲法是种很好的锻炼方法,就是让我们双手的十指相对,互相敲击。

这种方法很锻炼手指上的穴位,既锻炼了手的灵活性,又练了肝气,对我们大脑的养生也十分有好处。手脚冰凉者,一定要经常十指相敲,这样,血脉可以通到四肢末梢。

(据《北京晚报》)

读家



1 战车的风头

■内容简介 该书展现了中国交通发展史,对相关史料进行细致深入地剖析,还原出真实的历史原貌,让人领略鲜为人知的交通古文化。

车与战争相遇后,历史发生了改变,战车诞生了。

历史上第一次使用战车,也就是战车,是在夏朝。

最初的战车,是4匹马拉的两轮车。这种战车,比欧洲早了900年。

战车很稀少,很珍贵,是奢侈品。因此,当两军交战时,获胜的一方一旦缴获一辆战车,就会兴奋得不得了。

商朝有个君王,去征讨小国——鬼方,他俘虏了鬼方的首领,还活捉了鬼方的24个将士,杀死了1570人。不过,他只缴获了两辆,但这也足以使他心花怒放。因为商朝时全国仅辆战车。

在甲骨文中,“车”字竟然有400多个模样,这说明,车的制造,还未形成规模。由于车实在太多了,只有几个王公贵族才能享用。当他们死后,可以用车陪葬,代表了一种权威。

好的战车与好的道路结合,就会为战事带来转机。

商王武丁去讨伐晋南,要走550公里远的路程。但武丁不用步行,他坐在车上,只用了11天时间,就跑到了晋南,平均一天行50公里;而步兵们一天只能徒步15公里。武丁的行军速度,是步兵的3.3倍。这让他掌握了时机,掌握了主动权。

随着道路的延伸,车逐渐先进了。商朝的车,很先进。它采用了“辘轳式系驾法”。也就是说,用绳套在车的肩胛处,而不是套在脖子上,这让马在快跑时,能正常呼吸。

而这一时期,西方还在采用“颈带式系驾法”。也就是用绳套在马的脖子上,压迫马的气管,让马难以发挥速度、力量,让战车只能充当小小的配角,而不是战争的主力。这落后了中国1500多年。

战车多了后,乘车的礼制也出现了。国家规定:君主乘车,要位于左,以左为尊贵。

公元前589年,齐国和晋国交战。齐国落败,齐君驾着战车,仓皇逃跑。晋军紧追其后,眼看就要追上了,齐君急得直冒汗。站在齐君右边的逢丑父看到了,他为了搭救齐君,便灵机一动,与齐君交换了位置,让齐君从左边换到右边。然后,他模仿齐君的语气,命侍从下车,去取水给他喝。而那位“侍从”,就是齐君。

就这样,齐君借着取水的机会,成功地逃脱了。待晋军费了九牛二虎之力赶上后,只抓住了逢丑父。

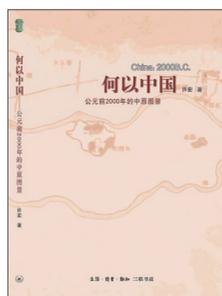
周朝后,战车队伍又壮大了,在后面,还拖拖拉拉地跟着辘轳车。

拉战车的动物,多是马,而不是牛,因为牛总是慢条斯理,会把人急死。

拉辘轳车的动物,多是牛。牛有4头,此外,还配备了10个厨子;5个饲养员;5个打柴汲水的后勤兵;5个维修武器的技术兵。

如是,战车就可以远征了。

■扩展阅读
商朝,骑马成为重要的交通方式,马缰、马笼头、马嚼子、马镫、马掌,被发明了,马更易驾驭了。但最重要的马鞍、马镫,过了2000多年才被发明。



18 “王城”是怎样造出的

由于附近发现了战国时代的阳城遗址,学界从王城岗小城堡一发现,就开始把它和“禹都阳城”或大禹之父“颛作城”挂上了钩。

为符合这一历史推想,发掘者在报告中甚至更改了地名。一本文化游记中讲述了这样一段故事:

“最早它的名字并不叫王城岗。1955年文物部门在这里调查发现是处古文化遗址时,称之为‘告成八方遗址’。1977年中国历

史博物馆与河南省博物馆组成联合考古队在这里发掘时,称之为‘告成遗址’。1983年发现岗上有龙山文化晚期的城址,并且认为这座城址很有可能就是禹都阳城时,便又把‘告成遗址’改成了‘王城岗遗址’。

“其实,当地群众原来是把这块土岗俗称为‘望城岗’的。所谓望城岗,是说站在岗上朝东北和东南方向望去,可以清楚地看到嵩山脚下的告成镇和古阳城,还没敢想得那么远。”

发掘报告的作者推定王城岗城址即夏都阳城的理由之一是:“龙山文化中晚期城址所在地的‘王城岗’及西北方‘王岭尖’这两个地名,是当地群众久传下来的以‘王’字命名的古老地名。已从发掘出来的王城岗龙山文化二期的城址范围看,正和群众传说的‘王城岗’的大小相一致。所以,估计就是夏代阳城遗址大致不误。”地名和遗址名的更改被认为是夏都传说的延续。

“禹都阳城”说甫一问世,就引来一片质疑声。学界坊间传播甚广的一句笑谈是:王城岗,有人说是阳城,有人说是羊圈。这指的是王城岗小城的规模,仅大致相当于一座现代足球场,还没有二里头1号宫殿

大。

30多万平方米大城的发现,似乎又为“禹都阳城”说增加了证据。目前最新的解读是,王城岗小城有可能为“颛作城”,而大城才是“禹都阳城”。考古与上古史探索就是这样经历着发现——推想,再发现——再推想的过程。

据发掘者模拟实验和估算的结果,如调动1000人以当时的生产工具完成王城岗城墙的修建,需要1年零2个月的时间。如果根据当地现代农村的经验,按照一个村落能够常年提供50个至100个青壮年劳动力计算,要1年完成这个工程,需要征集10个至20个部落的劳力。

这与前述田野调查发现的登封地区龙山文化晚期聚落的数量基本符合。王城岗城址的建设工程,很可能是动员了以王城岗为中心的整个聚落群的力量来共同完成的。

这说明,即便像王城岗这样面积有30余万平方米的大邑,其筑城工程也只需十几个聚落组成的小聚落集团即可完成。

因此,认为这类城邑如不具有广大地域的社会动员能力,则无以为之的推论以及由此断定它们应属夏王朝都城思路,都有重新审视的必要。

BOOKS 新书快讯



★作者:安东尼·斯托尔(英)
★出版社:北京大学出版社

《丘吉尔的黑狗:忧郁症及人类心灵的其他现象》

英国前首相丘吉尔长期患有忧郁症,他称忧郁症为“黑狗”。该书记述了英国首屈一指的精神科医生安东尼·斯托尔从精神分析的层面探讨忧郁症,使我们对忧郁症有了正面的认识:它并不可怕,是可以治愈的。

遗失声明

●偃师世捷开元汽车运输服务有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410983862,车牌号:豫C91735,车型为东风。
●田晓娟遗失车辆购置税完税证,号码:1610971014,车牌号:豫C02638,车型为红旗。
●韩国强遗失车辆购置税完税证,号码:7410561457,车牌号:豫CR7677,车型为帕萨特。
●洛阳丹瑞科贸有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410217911,车牌号:豫CNQ896,车型为福克斯。
●洛阳市承远汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410960636,车牌号:豫C6N903。
●吴尊普遗失车辆购置税完税证,号码:13411456025,车牌号:豫C70U59,车型为奥迪。
●王晓利遗失车辆购置税完税证,号码:6410157291,车牌号:豫C15G21,车型为东风。

●黄双建遗失车辆购置税完税证,号码:10410253938,车牌号:豫C2W197,车型为吉利美日。
●刘韬遗失车辆购置税完税证,号码:7410207883,车牌号:豫CLM098,车型为别克。
●郑么子遗失车辆购置税完税证,号码:8411195873,车牌号:豫CX9097,车型为金杯。
●赵志锋遗失车辆购置税完税证,号码:6410567672,车牌号:豫C8L516,车型为五菱。
●王守鹏遗失车辆购置税完税证,号码:11410964865,车牌号:豫CDW665,车型为奥迪。
●河南六建铝电建筑安装有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:13410548212,车牌号:豫C62C09,车型为东风。
●姬晓洁遗失车辆购置税完税证,号码:8410248084,车牌号:豫CM4777,车型为马自达。

●徐聚庄遗失车辆购置税完税证,号码:12411494821,车牌号:豫CD7817,车型为解放。
●周小蓉遗失车辆购置税完税证,号码:10411231247,车牌号:豫CJJ351,车型为猎豹。
●王广立遗失车辆购置税完税证,号码:7410578129,车牌号:豫CSN557,车型为五菱。
●杨飞利遗失车辆购置税完税证,号码:7410206736,车牌号:豫C5R217,车型为福克斯。
●张超群遗失车辆购置税完税证,号码:11411578124,车牌号:豫CEU896,车型为东风。
●白兴国遗失车辆购置税完税证,号码:12411467488,车牌号:豫CZF127,车型为五菱。
●李雪贤遗失车辆购置税完税证,号码:4410068374,车牌号:豫CS0087,车型为嘉年华。
●张俊凡遗失车辆购置税完税证,号码:11411608737,车牌号:豫C5Q950,车型为大众。