

一健必读



秋季 您得预防 哪些传染病?

本报记者 高峰 通讯员 梁秀梅

“本以为喝生羊奶无污染,没想到会患上布病。”家住关林镇的小陈(化名)懊恼不已地说。这里所说的布病就是布鲁氏菌病,近日在关林镇已出现两例。那么,秋季易发哪些传染病,又该如何防治呢?

1 喝生羊奶,小心得布病

小陈听说生羊奶营养价值高,就开始喝生羊奶。今年5月,她突然开始发烧,久治不愈。由于了解她之前喝过生羊奶,医生建议她去市疾控中心做布病化验。经化验,她最终被确诊患上了布病。

洛阳市疾控中心传染病控制科科长朱鑫介绍,布病俗称懒汉病,是一种人兽共患传染病,人患布病会出现发热、多汗、乏力、关节肌肉疼痛、肝脾肿大等症状,由于症状类似感冒,所以误诊率高达95%。如果患者未及时治疗,由急性转为慢性后,晚期可能导致卧床不起,“以前患病人群多是与羊接触频繁的养殖户,现在多是由于喝生羊奶、吃烧烤、涮羊肉等患病”。

“布病主要通过直接接触染病的动物或被感染的食物而传染,也可以通过消化道、呼吸道传播。”朱鑫提醒,该病是可防可控的,养殖户要把生活区和养殖区分开,给羊处理伤口、助产或接生的时候一定要带防水的手套。市民要喝煮沸的羊奶,吃煮熟的羊肉,将生肉和熟食的案板分开。如出现发热、出汗、关节疼等症状并有与羊的接触史,患者要立即到医院就诊。

2 勤洗手,把住病从口入关

立秋过后,天气转凉,人们的食欲逐渐变得旺盛。朱鑫介绍,经过夏天的消耗,人体的消化功能和肠道抗病能力减弱,过旺的食欲会加重胃肠负担,加之夏秋季病原体繁殖较快、饮食不卫生等,易引发肠道传染病。特别需要注意的是,肠道传染病以儿童、中青年患者居多。

多数肠道传染病患者病情较轻,一般会自然痊愈,但部分较严重的患者可能会出现脱水,治疗不及时或不当会导致死亡,因此腹泻

严重的病人要及时就诊,不应自行服用药物。

专家提醒,预防肠道传染病,要不喝生水、少吃多餐,切忌暴饮暴食;养成良好的卫生习惯,尽量少吃海鲜类食品,吃水果等生冷食物时要清洗消毒;防止过度疲劳,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。

朱鑫强调,很多肠道传染病在秋天都进入高发季节,大家饭前便后要认真洗手,防止病从口入。

3 天虽转凉,仍要防蚊虫叮咬

记者从市疾控中心获悉,夏末秋初,秋蚊子异常活跃,如果被携带病毒的蚊子叮咬后,可能会患上乙型脑炎。

市疾控中心专家介绍,由于气温下降,蚊子会大量吸血以储存过冬的营养,所以秋蚊子最毒,而且9月和10月是蚊子的活跃期,所以入秋后仍要防止蚊虫叮咬。

专家提醒,蚊虫能传播乙型脑炎、疟疾等疾病,市民可以接种乙型脑炎疫苗获得免疫力。有些敏感体质的人被蚊子叮咬后,会出现大片红疹,甚至形成丘疹性荨麻疹。市民外出时最好随身携带风油精等防蚊药品。如被蚊子叮咬后出现持续高热、头痛、呕吐、抽筋等症状,应及时就医。

据《杭州日报》

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)

延伸阅读

秋天也需预防 呼吸道传染病

入秋以后一天之内温差很大,人们一定要防止呼吸道传染病病原体打开入侵之门,造成感染。

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。在秋季,较为常见的病种有:流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。不同的呼吸道传染病有不同的临床表现,一般多为起病急、出现发热。

■流感:一般表现为发病急,有发热、乏力、头痛及全身酸痛等明显的全身中毒症状,咳嗽、流涕等呼吸道症状轻。与普通感冒有类似的症状。

■麻疹:症状有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血,口腔黏膜有麻疹黏膜斑及皮肤出现斑丘疹。

■水痘:全身症状轻微,皮肤黏膜分批出现迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与痂皮。

■风疹:临床特点为低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大,全身症状轻。

■流脑:主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜淤斑、烦躁不安,可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等。

■流行性腮腺炎:以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

■肺结核:是一种慢性传染病,主要表现为发热、盗汗、全身不适及咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等。

(据《杭州日报》)

心灵港湾

心理因素或决定寿命长短

各国长寿地区的人种、气候、食物、习俗各不相同,但有一点是相同的,即长寿者都乐观开朗、心地善良、为人随和。

“压力激素”会损伤身体

现代医学发现,人类65%~90%的疾病与心理的压抑感有关,因此,这类病,被称为心身性疾病。

人的心与身,何以有如此紧密的联系?因为,下丘脑—垂体—肾上腺这三点一线形成了人体的应激反应中心。碰到危机时,它们分泌“去甲肾上腺素”“肾上腺素”等压力激素,在激素的作用下,身体中的各种“资源”被重新调配,减少消化、免疫方面的供给,将重心放到心脏的供血和肌肉的运动中去,以让我们迅速应对危机。

如果人整天焦躁不安、发怒、紧张,令“压力激素”水平长时间居高不下,人体的免疫系统将受到抑制和摧毁,心血管系统也会由于长期过劳而变得格外脆弱。一个人在大发雷霆时,身体产生的“压力激素”,足以致死一只小鼠。

“益性激素”可促进人体健康

如果是快乐的,大脑就会分泌多巴胺等“益性激素”,可促进人体健康。

■“目标”能激发生命活力 有研究表明,“目标感很强”,对健康有益,因为生活中是否有追求,这决定了一个人的心态,进而决定其生理状况。

医学发现,人退休后,由于失去了目标,隐藏在潜意识里的自我机制会悄然启动,让你的身体每况愈下。

■“助人为乐”有治疗作用 研究人员发现,给予他人物质上的帮助,能使致死率降低42%;给予他人精神上的支持,能使致死率降低30%。

与人为善,常做好事,心中常产生愉快感和自豪感,进而降低了压力激素水平,促进了“益性激素”的分泌。精神病学流行病学家甚至说:养成助人为乐的习惯,是预防和减轻抑郁症的良方。

■人际关系是决定性因素 美国一项研究发现:在影响寿命的决定性因素中,排第一名的是“人际关系”。

哈佛大学医学院一项调查也发现:一个人生活中真正重要的就是和别人的关系,缺乏社会支持对健康的危害,与吸烟和不运动不相上下。此外,美国一位精神病学家发现:心胸狭隘、名利心重、敌视情绪强的人,死亡率高达14%;而心胸开阔、助人为乐、性格随和的人,其死亡率仅为2.5%。

(据《新华每日电讯》)

读家



2 用胶黏合的浮桥

周武王伐纣时,要横渡黄河,以便与汉水流域的彭国、长江流域的蜀国、渭河流域的秦国等进行会师,共同伐纣。1月14日,盟军顺利会师,沿河北上。

这次行动,集结士兵5万多人;出动的战车,300辆;总的行程,700多公里;歼灭的敌军,约17万人——这是史无前例的战绩,如果没有水上交通的支持,历史恐怕将被改写。

不过,水能载舟,亦能覆舟。到了周昭王时,水路也带来了祸患。周昭王对楚国久不朝贡很不

满,于是决定亲自率军去攻打楚国。周昭王率领大批将士从洛邑出发,途经汉水时,突遇一群犀牛。犀牛野性十足,非常凶猛。将士们猝不及防,无法继续前行。

周昭王只好下令原路返回。沿途,士兵们掠夺了不少奇珍异宝,都通过便利的水路,一船船地运回了都城。第一次远征就这样结束了。

第二次远征的时候,周昭王率领着精锐的“周六师”。这一次总算接触到了楚国军队。不过,楚军并不畏怯,迅速地展开了反击。“周六师”这支著名的国防部队,伤亡惨重,仓皇而逃。

在撤退时,周昭王又一次取路汉水。他强迫当地的土著人,给他架一座浮桥,以便渡过汉水。浮桥被搭好了,他率领大军踏上浮桥,不料,刚走到桥中央,桥体突然解体,周昭王和大批士兵落入水中。

随军队伍中,有一个名叫辛余靡的大臣。他救上了已奄奄一息的周昭王。

这场诡异的落水事故,让天下皆惊。经过调查才知晓,原来是土著人在架桥时做了手脚。

土著人对周昭王不满意,便偷偷用一种胶黏住船身,把一只只船都连在一起串成浮桥,而不是用绳索等固定住。所以,浮桥虽然表面

上看起来没有任何异常,但一旦负重过多,桥便会解体。

其实,周朝拥有完善的舟船制度,设有舟牧一职。周天子每一次登船,舟牧都要仔细检查船只5次,确保安全无虞。但是,这一次因为逃跑,舟牧顾不上检查了。

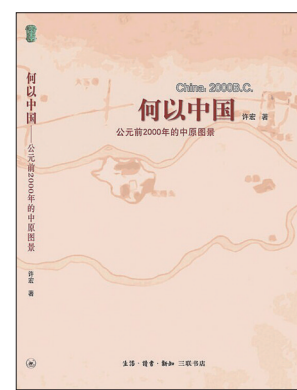
周朝能够制作浮桥,表明建桥技术已达到一定水平。早期的桥,不叫桥,而叫梁。《诗经》中,有12个“梁”字,没有一个“桥”字。梁,特指独木桥、双木桥。随后,小桥又叫“徒杠”,供人行;大桥又叫“舆梁”,供车行。

夏朝后,桥有了突破。国家规定,在农闲时,都要修桥。船的发展更快了。对舟船的监管,也有了森严的等级制度。

舟船分4等,天子乘坐舟,造舟最大,地位最高,由4艘以上的船只连接而成;诸侯乘坐舟,舟由4艘船只连接而成;卿大夫乘舟,舟由2艘船只连接而成;士乘坐舟,舟只有一艘船;百姓乘筏子,连乘船的资格都没有。

■扩展阅读

周公提出“一风五德”,其中的“教德”就是:打通关隘阻塞开路;每隔5里就开辟分支路线;每隔10里就挖井提供饮水;每隔20里就建馆舍提供食宿,设管理员。



20 大禹在哪儿治水?

前述这么多的“夏代”早期城邑集中于丘陵台地为主的中原腹地,大洪水的发生和大禹治水也在这一带吗?大部分学者是这么认为的。相传洛阳龙门石窟所在的伊阙,就是大禹凿通的。或言大禹所凿龙门,在陕西韩城和山西河津之间。

考古学家也不肯放弃类似的推测:“(登封王城岗)城壕底部大体接近水平的设计和开挖,增加了人们对历史上大禹治水的可信度”,“如

果王城岗龙山文化晚期城真的与禹都阳城有关,历史上大禹治水的传说将更为可信”。

但著名古史学家徐旭生早已指出,“如果详细考察我国的地形,各代河患的沿革,以及我中华民族发展的阶段,就可以明白洪水发生及大禹施工的地域,主要是兖州。豫州的东部及徐州的一部分也可能有些小施工。此外北方的冀州,西方的雍、梁,中央豫州及南方荆州的西部,山岳绵亘,高原错落,全不会有洪水”。“兖州当为今日山东西部及河北东部的大平原,豫、徐平原当为今日河南东部,山东南部及江苏、安徽的淮北部分。换句话说,洪水所指主要是黄河下游及它的流域。淮河流域的一部分也可能包括在内,此外全无关”。

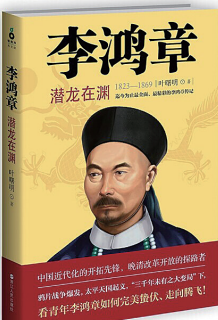
他注意到《禹贡》中关于洪水的记述:“在总冒和总结中没有,各州条下全没有,只有兖州下有这几句话,这不是已经可以证明洪水只在兖州境内发生么?”

其中的一句是“桑土既蚕,是降丘宅土”,说的是洪水被治理后,原来宜桑的土地又可以养蚕,人民从高地下来,住到平地。考古学家注意到这一带有许多高出平地数米的堦堆遗址,与一马平川的自然地貌

很不协调。经调查发掘证明其并非自然形成,而是先民在同水患的斗争中选中地势高处靠人力堆筑而成,此即所谓“丘”。

环境考古学家则指出,与黄淮平原形成对比的是,中原腹地的豫西晋南地区“山前黄土台地分布广泛,台地面宽倾斜,河流下切较深。当异常洪水来临时,上涨的洪水一般只能淹没台地的前缘或在台地上形成决口扇和漫滩河道,冲毁部分遗址,给史前人类的生存环境造成一定的威胁。但这里特定的地貌条件给先民们保留了较大的迂回空间,人们可以通过就地后退选择新的栖息地,从而使文化得以延续”。

鉴于此,历史学家沈长云教授主张夏族的核心区域在古河水和济水之间,而禹都阳城应在河南濮阳。“禹所率领的夏后氏及其他夏族所居住的地域,必当在易于受到洪水侵袭的范围之内,他们治水,不过是为了保护自身的利益而已。因而那些远在洪水发生地域之外的地方,自不应是我们考虑的‘禹都’或禹所居处的范畴。”所以嵩山脚下的丘陵地区“不仅是禹都,夏族及夏王朝兴起的地方,都不会是在这里”。这一观点虽非主流,却是值得重视的。



★作者:叶曙明
★出版社:浙江人民出版社

《李鸿章:潜龙在渊》

梁启超曾写道:“四十年来,中国大事几无一不与李鸿章有关系。”李鸿章与那个衰败的时代裹挟之深,使他在死后的百余年中备受加身,无法逃脱。本书梳理时代脉络,发掘个人细节,力图在风云变幻的历史大背景下,重绘这位“晚清第一重臣”的人生历程,并由此窥见一个时代的面貌。



★作者:沃尔特·麦克杜格尔(美)
★出版社:北京联合出版公司

《激荡太平洋——大国四百年争霸史》

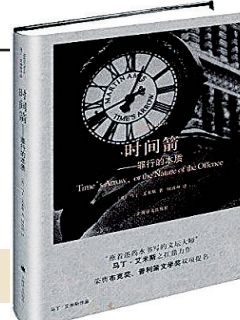
该书是普利策历史奖得主沃尔特·麦克杜格尔以全新写作手法完成的作品。他以“说书人”口吻讲述太平洋400年权力之争,生动描绘了环太平洋国家围绕这片大洋展开的角逐:欧洲殖民势力的衰落、俄国的扩张、美国的崛起、中国的闭关锁国,以酣畅淋漓的文字呈现环环相扣的历史事件。

300K\$ 新书快讯

★作者:马丁·艾米斯(英)
★出版社:上海译文出版社

《时间箭》

马丁·艾米斯是英国当代著名作家,素有英国“文坛教父”之称,与伊恩·麦克尤恩、朱利安·巴恩斯并称英国“文坛三巨头”。本书用倒叙的手法讲述了纳粹战犯托德·弗兰德利的一生。他从事行将死亡,到暮年看似体面的医生生活,再到青年时期在奥斯威辛集中营所犯下的滔天罪行,又到他生子、结婚、少年时期,最后是他回到母亲的子宫……本书用看似诙谐的方式为我们再次揭露了那段极度残暴而骇人的历史。



变更公告

洛阳星宝投资担保有限公司拟变更为洛阳鑫兴泰商贸有限公司,由原经营项目融资担保,投资担保,合同履行担保,投资管理咨询服务改为批发和零售业,并退出担保行业。