

一健必读

秋季燥邪当令,胃为娇脏,易受秋燥之邪,一般秋天是胃病的高发季节,对胃部的保养就显得尤为重要。俗话说胃肠疾病“三分治七分养”,但究竟该如何养、拿什么养?人们往往陷入误区。

胃病养护误区多 正确饮食是关键



健闻汇

“人在不同的年龄阶段对乳制品的需求不同”,新西兰食品科学专家劳伦斯·艾尔斯博士日前指出,对于老年人而言,饮食补钙最具营养的来源是乳制品。他主张老年人要坚持喝鲜牛奶;晚上应加喝一杯温热的牛奶,既有助于入睡又能有效地补钙。

据英国《每日邮报》报道,美国最新调查发现,脱水不仅会导致身体发胖,还会导致背部和关节疼痛;而每天喝8杯至10杯水可使背痛和关节疼痛减轻80%。其原因是,身体脱水会导致血液增稠,关节流体增厚。脱水还会引起关节内尿酸晶体形成,导致类似痛风的关节疼痛。

一项调查结果显示,近半受访者认为天天洗头就可抑制头屑。对此,南京医科大学第一附属医院皮肤科主任医师范卫新表示,天天洗头并非是去头屑问题的正解。范卫新介绍,不适当清洗将过度去除头皮发表面的脂质,进而损伤皮肤屏障和毛鳞片,导致皮肤和毛发受损,头发暗淡、干枯,则有可能使头屑增多和瘙痒加重。(据《新华每日电讯》)

老来健

老年抑郁四大特点

临床观察发现,在老年精神科就诊和住院的患者中,约1/4为老年抑郁症患者。老年抑郁症有一些值得注意的特点。

疑病:老年抑郁患者中近2/3的人伴有疑病症状。患者常称便秘、胃肠胀痛或胸闷难受、头晕等,并担心病情会恶化,或认为自己得了不治之症,家人与专家的解释均不能让其放心。

躯体不适:老年抑郁患者在患病的同时,身体不适往往同时存在。尽管检查不能找到相应的原因,但患者自己切实感受到了种种不适。有时候,身体不适感特别突出,从而掩盖了情绪低落等抑郁表现。

焦虑:常表现为担忧、恐惧、激动,对噪声和光线很敏感,易因小事发脾气。有的担心自己或家人遭遇不幸,有的反复追念以往不愉快的事,责备自己做错了,即便是小事也如此。

发病前多有生活事件:76.8%的老年抑郁患者发病前有一定的精神诱因,如家庭矛盾、经济纠纷、子女不孝、身患重病等。特别是离退休后,社会圈子缩小,更容易产生孤独、焦虑、自卑等不良心理。(据新华网)

牛奶疗法

牛奶的润滑特性,曾经被用于消化性溃疡的治疗,直到后来证明牛奶是一种强力的促分泌剂才停止使用。现已证明,牛奶刺激胃酸分泌的作用比牛奶本身可中和胃酸的作用更强。因此,牛奶本身不是一种抗酸剂。但同时有动物实验发现,牛奶中或许含有某些抗溃疡因子,能发挥比牛奶本身可刺激胃酸分泌作用更大的保护性机制。溃疡病患者应该了解,牛奶疗法并不是消化性溃疡的特异性治疗方法,不要因迷信牛奶而延误治疗时机。

溃疡病人少食多餐

许多溃疡病人选用少食多餐的方式来缓解疼痛,症状虽能暂时减轻,但实际加重了病情。因为食物进入胃内虽能中和一部分胃酸,但同时促使胃肠蠕动加快,而且会使胃酸、胃蛋白酶分泌增加,本身对胃黏膜就是一种刺激。少食多餐会使胃不断受到胃酸侵蚀,不利于溃疡的治愈。所以,平时饮食还是应该定量、定时,避免饥饿和过饱。

误区二

主食长期选用稀饭

患胃病后,人们往往停食干饭选稀饭。稀饭(粥)确实有暖胃养气之功效,但是饮食过度或不当同样无益。稀饭在口腔内停留时间短,未经咀嚼,不能与唾液等充分搅拌,得不到淀粉酶的初步消化就吞下,无疑是在食物消化的第一道工序上“偷工减料”。同时稀饭水分较多,进入胃内稀释

了胃液,这都将影响食物消化;加之喝稀饭使胃的容量相对增大,而且所供热量较少,不仅在一定程度上加重了胃的负担,而且营养相对不足;稀饭常常温度较高,这种高温饮食对胃黏膜有一定刺激。其实,将米饭煮稍软,细嚼慢咽,对胃病治愈同样有积极的促进作用,大可不必避而远之。

误区四

胃炎病人远离酸性食物

有些慢性胃炎患者不食用大量蛋白质、浓肉汤等促进胃酸分泌的食物,这要视情况而定。因为有一类慢性萎缩性胃炎却是因胃酸减少而引起,恰

恰应选择这类酸性食物来刺激胃酸分泌促进食欲。因此,胃炎发生后应先了解自己属于何种类型的胃炎,再对症下药选择适当的饮食模式。

误区五

溃疡愈合后不食纤维素

溃疡病治愈后,很多人因害怕复发不再食用纤维素丰富的食物。研究表明,食物中纤维素不足也是引起溃疡病的原因之一。研究人员发现,食用富含纤维素

的食物,其复发率为45%,饮食过细软者,复发率为80%。纤维素有许多不可替代的功效,溃疡病稳定后应恢复正常食谱,保证摄入的各种营养素均衡。

误区六

便秘必选粗纤维

人们都知道蔬菜水果等粗纤维食物有利于缓解便秘,但若吃调味品或吸烟过多,或过多摄入粗纤维食物和饮用浓茶、咖啡

和酒,就会引起肠壁肌肉痉挛而过分收缩,使大便不通,发生便秘,此时应选择无粗纤维的低渣饮食。据《人民日报》(海外版)

患胃病期间,饮食上注意什么?

纠正以上传统观念误区后,调养期间究竟何所为何所不为?其原则如下:

一、细嚼慢咽。尽量减轻胃部负担和发挥唾液的功能。唾液中的粘蛋白、氨基酸和淀粉酶等能帮助消化,其中溶菌酶有杀菌的能力,阻止口腔细菌大量繁殖,进入胃后可中和胃酸,降低胃酸的浓度。

二、宜节、宜洁。饮食应有节制,切忌暴饮暴食及食无定时。注意饮食卫生,尽量杜绝外界微生物对胃黏膜的侵袭。

三、宜温和宜适。要尽量除去对胃黏膜产生不良刺激的因素,创造胃黏膜修复的条件;食物要做得细、碎、软、烂;烹调方法多采用蒸、煮、炖、烩与烩等;尽量进食较精细、易消化、富有营养的食物。

四、宜清淡饮食。忌辛辣、油炸、熏烤等,同时忌过酸、过冷等刺激强烈的食物,不饮酒,少饮浓茶、咖啡等。

五、酸碱平衡。浅表性胃炎胃酸分泌过多时,可多用牛乳、豆浆、涂黄油的烤面包或带碱的馒头中和胃酸;萎缩性胃炎胃酸少时,可多用浓缩肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,带香味的调味品,刺激胃液的分泌,帮助消化;当慢性胃炎伴有呕吐和腹泻等急性症状时,应大量补液,使胃部充分休息。

专家提醒,胃病是一种慢性病,不可能在短期内治好。治病良方就是靠“养”,从生活习惯的改良中获得,而正确饮食方法的养成则是必需的。

据《人民日报》(海外版)

读家



文成公主如何入藏

唐朝国力强盛,西域各国都想拉近自己与唐朝的关系,提高地位。如何拉进关系呢?那就是联姻。

吐蕃也动了这个心思,向唐太宗提出,请求下嫁公主。唐太宗权衡再三,认为吐蕃可以争取,便答应把文成公主嫁给他。

松赞干布大喜,派婚使100多人,带黄金5000两,前往都城迎亲。文成公主不是唐太宗之女,而

是江夏王李道宗之女,年仅16岁,比松赞干布小8岁。唐太宗派出浩荡的队伍送她前往西藏,载着一车车的嫁妆;另外选派了25个侍女,专门服侍她。

文成公主一行从长安出发后,经过凤翔、秦州、河州,向龙支城进发。就在文成公主启程时,唐太宗已经遣使传诏,下令吐谷浑可汗把沿途道路修整好,以迎接公主。

吐谷浑可汗领命,等文成公主一到吐谷浑地界,立刻受到了盛大欢迎。

在欢迎队伍中,还有弘化公主。弘化公主也是一位和亲公主,她也不是唐太宗之女,吐谷浑可汗在去长安迎亲的半路上,知道了她不是皇帝的亲生女儿,非常生气,虽然娶了她,但对她很冷淡。再加上,吐谷浑地处荒僻边疆,战事频仍,弘化公主在这里生活很痛苦。尽管如此,她还是尽力完成和亲公主的使命;松赞干布的努力调和吐谷浑与唐朝的关系。

吐谷浑与吐蕃的关系,也很复杂。吐谷浑可汗的母亲,是吐蕃的公主;松赞干布的一个儿媳,是吐谷浑的公主。尽管如此亲密,但吐谷浑和吐蕃之间的战争,却从未停息过。

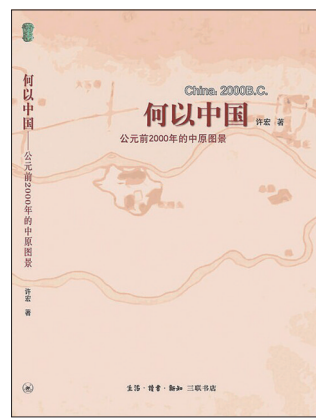
文成公主在吐谷浑休息时,与弘化公主一起,劝说了吐谷浑可汗与大臣,让他们与吐蕃睦邻和好。

在离开吐谷浑后,文成公主又穿越了大非川、那录驿、暖泉,抵达了列漠海。

松赞干布在柏海西边的一个山坡上,率军等候。文成公主一到这里,松赞干布就举行了热烈的迎亲仪式。

接着,又继续前行。一路上,极尽艰辛。天气变化莫测,盛夏时节,也飞降冷霜;2000多里的戈壁,不见人烟;还时常无水,人要啃冰,马要吞雪;还要涉渡江河,走惊险的藤桥,翻越苍莽的荒岭,避让如泻的瀑布,穿过浓重的云烟雾霭;在终年积雪不化的地带,寒风刺骨,冷气凛冽,且有乏氧,呼吸困难,头痛欲裂。

文成公主终于到达拉萨,路上一共花了整整3个月的时间。其实,隋唐时,道路已经非常发达,有8大交通枢纽,20条主干线,总行程有3.78万公里。其中就有“唐蕃大道”,是沟通唐朝和吐蕃的道路,行程约3600公里。但是,由于吐蕃海拔较高,地势特殊,自然环境奇异,所以,行程还是较慢。尽管如此,毕竟有现成的道路,入藏的过程还是较为顺利的。



众说纷纭话新砮

那么,“新砮类遗存”究竟是怎样一个存在呢?如果放到此前的新石器时代研究中,这根本不是个问题。

在考古学既有的话语系统里,它可以顺理成章地被称作“文化”或“类型”,但研究对象处于社会复杂化阶段和剧烈的转型期,对“新砮类遗存”的定性就成了问题。

首先,它的时间跨度并不长,

充其量约100年,也许还要短。至于相对年代,连它绝对早于二里头还是在偏晚阶段与初兴的二里头共存过一段时间,学者们也还有不同的看法。

它的分布范围也并不大,按新砮遗址发掘主持人赵春青博士的说法,“新砮类遗存”的分布以嵩山为中心,集中见于郑州地区,似乎北不过黄河,南不过禹州。当然,对外影响的范围更广些,含新砮因素的遗存至少在郑州地区、洛阳盆地、伊河流域、颍河中上游和沙、汝河流域都有发现。

其次,它的文化特征虽有一定的个性,但更让人感觉是龙山因素、二里头因素以及形形色色或多或少的外来因素的“杂拌”。

有学者认为它是龙山余绪,有的则认为它是二里头的直系,有的则断然否认其与二里头的关联性。有的学者强调这类遗存存中原地域社会巨变中的整合作用:“所谓的新砮类遗存正是嵩山文化与王湾三期文化二者大规模整合阶段的遗存”。有的学者注重这类遗存的外来色彩,认为其“主要是在继承本地王湾三期文化(即龙山文化晚期遗存)的基

础上,大量吸收了泛东方文化系统的因素和部分泛西北文化系统和南方文化系统的因素而发展起来的”。有的则指出“正是来自(东方文化系统的)造律台和后冈二期的传统文化因素,才引起了新砮期在王湾三期文化基础上的兴起”。

这样一个很“别扭”的存在,显然已超出我们既往的认知框架。因此有学者把它称为“新砮期”文化或“新砮类型(亚型)”,让它从属于或不从属于二里头文化,只表示一个期别。但期别在考古学话语系统中具有“普世”的意义,而这类遗存又只见于嵩山一端。

有学者尽可能用碳素测年上下限数据,把这一“期”拉长为150年至200年,或者将其与文化面貌相近的二里头文化第一期遗存合并,使它看上去更像“文化”,称为“新砮文化”。有的干脆不认可其为一个独立的存在,将其划归龙山文化末期或二里头文化第一期。

最新的提法是“新砮现象”,认为这类遗存虽然“体现了龙山文化晚期与二里头文化早期之间的过渡特征”,但仅为一种昙花一现的现象。

洛阳市城乡规划局 建设项目公示

现迪卡依(洛阳)体育用品有限公司申请办理迪卡依(洛阳)华山路商场项目建设用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律、法规规定,洛阳市城乡规划局现将有关事宜公示如下:

- 一、项目单位:迪卡依(洛阳)体育用品有限公司
二、项目概况:该项目位于西工区华山北

路与汉官路交叉口东北角,用地东至用地界、西至华山北路绿化控制线、南至汉官路、北至用地界,总建设用地面积15932.224平方米。

- 三、用地性质:商业用地
四、公示时间:自登报日起7个工作日内
五、监督电话:洛阳市城乡规划局 63225083 63917263

洛阳市城乡规划局

遗失声明

- 朱冀豫遗失车辆购置税完税证,号码:6410584286,车型为双环。
●李宏伟遗失车辆购置税完税证,号码:6410592761,车牌号:豫CP2566,车型为丰田。
●倪金灿遗失车辆购置税完税证,号码:6410154202,车牌号:豫C0A996,车型为长安。
●李国强遗失车辆购置税完税证,号码:12411449119,车牌号:豫CHU729,车型为丰田。
●第一拖拉机股份有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:4410386089,车牌号:豫C08732,车型为江淮。
●史念关遗失车辆购置税完税证,号码:10411237175,车牌号:豫CUH629,车型

- 为驱威。
●洛阳市圣杭汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:13410548834,车牌号:豫CD8376,车型为解放。
●洛阳市圣杭汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:13410548835,车牌号:豫CD8389,车型为解放。
●张耿遗失车辆购置税完税证,号码:6410552972,车牌号:豫CM7368,车型为颐达。
●河南杭萧钢构有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410210946,车牌号:豫C93G00,车型为帕萨特。
●崔延龙遗失道路运输经营许可证,号码:410316004810,车牌号:豫CJL118。

