

一、肺功能检查

随着生活和工作压力增大,体检显得尤为重要。而对于不少上班族来说,到医院做体检一两年才有一次机会。如何能实时了解自己的身体状况呢?来看看这些“DIY体检”常识吧,让您足不出户也能做一次全面体检。

一、肺功能检查

1.憋气 深吸一口气,然后憋气,时间越久越好。能憋气50秒最理想(50岁为30秒,60岁为25秒),如果少于10秒,说明肺功能很差。
2.吹气 深吸一口气,然后猛吹气,能在3秒内吹完则肺功能正常(50岁为4秒,60岁为5秒)。中老年人吹气时间超过6秒,可能存在气道阻塞性肺疾患。

二、心功能检查

1.原地小跑一会儿 感到微微气喘即可,脉搏增快到每分钟100次至120次。停止活动后,在5分钟至6分钟内脉搏恢复正常者,心功能良好。如在8分钟内恢复,说明心功能较差;超过8分钟则心功能有问题。
2.爬楼梯 中老年人爬三五层楼梯感到心跳加快,有些气喘,但休息10分钟后恢复正常者为良好。如爬完楼梯感到心脏像要从嗓子眼儿跳出来,休息20分钟至30分钟后仍感到气急、呼吸困难,甚至心跳越来越快,则心功能明显下降。

三、动脉硬化检查:坐位前屈

坐在地板上,腿向前伸直,脚趾朝上,腰部前弯,手臂前伸努力触及脚趾。如果能够不到脚趾,或够脚趾的过程中感到憋气、心慌等不适,说明动脉硬化。做以上动作时动脉血管壁受到牵拉,如血管壁硬化则会产生不适。

四、糖尿病检查:单侧眼下垂

中老年人突然一侧眼下垂,这是糖尿病引起的动眼神经麻痹的信号。长期慢性的高血糖可引起机体的代谢紊乱,从而导致糖尿病微血管病变,引起单侧眼下垂。

不去医院,自己也能做体检

五、青光眼检查:观察瞳孔

瞳孔的正常直径为2毫米至5毫米,圆形。瞳孔呈椭圆形多是青光眼的表现。

六、肾病检查:查尿蛋白

取100毫升新鲜尿液,放入器皿中,加热至沸腾后,尿液会出现浑浊。此时在尿液中滴入5滴至10滴白醋,并再次加热,如浑浊消失表示正常,如浑浊不消失则为蛋白尿。

七、血液黏稠度检查:看舌头

对着镜子看舌头,如舌头颜色发紫,说明血液黏稠;如果不仅发紫还有紫色斑点,则血液黏稠度过高,并已出现循环不良。

八、骨质疏松检查:测中指间距

两手向两侧水平伸直,测量两手中指指尖之间的直线距离,再测量身高。如果身高比两指间的距离少,说明骨质疏松和骨密度降低。身高比指尖距离少2厘米至3厘米者,照X光片可显示为明显骨质疏松。

九、腰椎间盘突出检查:挺腹伸腰

仰卧,两手置于体侧,以枕部及两足跟为着力点,将腹部向上抬起,保持上述体位并深吸憋气10秒至20秒,憋至面色潮红,如感到腰痛及下肢放射痛,说明腰椎间盘突出。这项测试是通过增加腹内压力使腰部椎管内压力增大,如腰椎间盘突出引起神经根病变,就会引发腰部及下肢疼痛。

十、骶髂关节检查:盘腿试验

仰卧,将一只脚向内侧弯曲放在另一侧伸直的大腿上。请家人一手按住对侧胯骨,另一手将屈曲的膝部往下压,若臀部出现疼痛说明骶髂关节有病变。骶髂关节疾病是产生腰痛痛的常见原因之一,特别是老人腰痛多由此引发。

人体健康自检表 包括:头晕、头痛,心慌饥饿感,清晨浮肿,棕色尿液,口臭,口中氨味,眼睛苍白,眼角出现模糊的灰环,脸色潮红,恶心想吐,舌苔白而呈毛茸状,眼睛痛,手发抖,吃油腻食物后上腹疼痛,放射到右肩背部,爬楼梯时心慌、胸闷,食欲亢进,体重却减轻,经常因脚抽筋而惊醒,必须枕高枕头才能入睡,磨牙,打鼾,皮肤上出现非摩擦所致红斑,黑痣变大或新长出痣,洗澡时头发容易脱落,单纯头晕,伸懒腰时腰痛,背痛,手掌潮湿,手掌泛红,手背静脉突出,指尖比指甲更粗大

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)

健康建议

慎买细皮嫩肉的姜

初秋,新姜上市。有些不法商贩用“硫磺姜”冒充新姜,挑选时如何做到“火眼金睛”呢?嫩姜一般指新鲜带有嫩芽的姜。姜块柔嫩,水分多、纤维少,颜色偏白,辛辣味淡薄。嫩姜口感脆嫩,一般用来炒菜或可腌制成糖姜等食品。老姜外表呈土黄色,表皮比嫩姜粗糙,且有纹路,味道辛辣,一般用作调味品。如果发现姜心变黑、变绿或是姜上生嫩芽,说明姜已经坏掉。另外,姜受热变质会生出白毛,姜受冻则会产生毒素,轻轻一捏就会流出汁液,这样的“异常姜”不要选购。

厨具超期服役隐患多

我们每天都会使用抽油烟机、燃气灶等厨具,然而大多数人不知道厨具使用寿命也有严格的限定。不粘锅受损:当不粘锅加热超过260摄氏度时,就会释放出至少6种有毒气体。一旦不粘锅涂层被刮坏,即使使用在较低温度下也容易释放出无色无味的有害气体。【专家建议】一旦不粘锅涂层受损,就应及时更换。砧板变色:虽然杀菌清洁剂或肥皂水可以清除砧板表面的细菌,但是砧板上刀痕等凹槽容易藏匿细菌,砧板颜色加深,很难消毒。【专家建议】砧板至少每3年更换一次,每天使用后要将砧板上的残渣余汁刮净,认真冲洗,最好再用沸水烫一遍,定期放在阳光下暴晒至少30分钟以上。燃气灶具超过6年:陈旧的燃气灶具由于零部件的磨损、老化等因素,不仅影响正常使用,而且会导致漏气、燃烧不完全、废气中的一氧化碳超标等问题。【专家建议】定期检查燃气灶具是否漏气,零部件是否损坏,超过使用年限的应更换。

读家

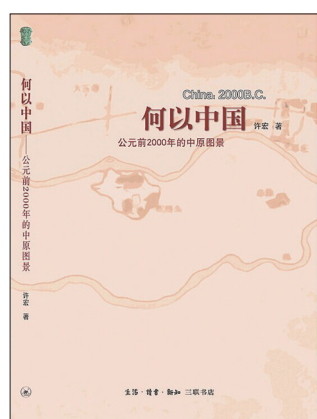


7 唐朝的“交规”

唐朝的交通立法,极为细致。长安城的城门在开启或关闭时,便会有人冲出来,沿着街道大声呼喊、告知。风雨中、霜雪中、狂风中、飞沙中,这些喊话的人,从不停歇。可是,每天都扯着嗓子狂喊,毕竟累得要命,嗓子都要喊破锣了。有人忍不住了,提议见道,能不能改为击鼓?话一出口,立刻被采纳了。鼓被称为“冬冬鼓”。唐朝还制定了飞驿传警制度、

截驿马尾制度、道路规避制度等。飞驿传警制度是指,一种特种车可以超越一切车辆,快速行驶。行驶时,还伴随一些声响。这类似于今天的鸣笛警车。截驿马尾制度是指,用于灭火的特种车,用于工程的特种车,各涂一种颜色,有优先行驶权。这类似于今天的涂着红色的消防车,涂着黄色的工程抢险车。道路规避制度是指,在道路上同行时,贵族优先,老人优先,负重者优先;道士、僧侣、尼姑上街时,若遇到五品以上官员,要主动回避。道路限行制度是指,马车能在城中走,但不能跑,谁若违规,谁就要受鞭刑。路政维护制度是指,禁止占道。谁若占道,谁就要被杖击70下;谁若在上道种植物,谁就要被鞭打50下;谁若在道上排泄、扔废弃物,谁就要被杖击60下;“城管”若是没有及时制止,也要被杖击、被鞭打。道路治安制度是指,禁止在住宅里射箭,否则,要被处以60杖的刑罚;也不能玩弹弓,不能扔石子,否则,也要受罚;去山里和湖泊猎杀野兽时,要摆出标志,告知他人,以免误伤,否则,要被处以40鞭的

刑罚。在水上,还有“溯上者避沿流”的制度。也就是说,上行的船只,要避让下行的船只,逆流的要避让顺流的。在渡口,如果没有桥,没有筏,无法摆渡。那么,主管官员就要被狠狠地打50下屁股。“船人”,是指划船的人;“茹船”,是把船缝堵起来;“写漏”,是清理船里的积水;“安标宿止”,是指船只停靠后,要树立醒目的标志,告知来往的船只和行旅。这就和今天的警示标牌一样。如果有人谁没放标志,或没避让,就要挨打,抽50鞭子;如果因此造成了人身伤害,就要被判判处故意杀人罪。不过,若事发生时,有激流,有风暴雨等,就可从轻处罚。唐朝严禁超载。只要是乘坐官船的人,每个人携带的物品不能超过50公斤;如果是帮别人带东西而超重,每超重25公斤或1个人,受寄人和寄托人都要挨打,各抽50大鞭;如果超重了50公斤或2个人,就要杖刑100下,基本上能打成残疾;情节严重者,要下狱服刑2年;军人若超重,受刑更严重;若有人超重主管官员没发现,也被归为“犯罪分子”的行列。



30 铜礼器的信息

我们在第一部分“陶寺的兴衰”中已介绍过陶寺铜铃,它是迄今所知年代最早的完整的复合范铜器。它的出现,说明中原地区在龙山时代已掌握了复合范铸造工艺,为青铜器群的问世准备了技术条件。数年前,陶寺又发现了一片含砷的铜容器残片,表明此时陶寺都邑已经使用铜容器。这件铜器并非大墓的随葬品,是否属礼器尚难遽断。即便其属于礼器,也与后来三代王朝以酒器为主的青铜器群没有承袭关系。大河之南的嵩山一带则陆续发

现了铜礼器的蛛丝马迹。1980年,在王城岗遗址小城之西城内的灰坑中发现了一片青铜器残片。该灰坑的时代属王城岗龙山文化晚期(第四期),绝对年代在公元前2050年~前1994年之间,此时的王城岗小城和大城均已废弃。铜片不大,只有5.6厘米见方。薄壁,略呈圆弧形,下部有转折。发掘者比照王城岗出土龙山文化陶器的形制,推测应为铜鬲的腹与袋状足的残片。经冶金史专家检测分析,可知该铜片系由锡铅青铜铸造而成。龙山时代能够铸造出铜容器,还是超出了当时学界的认知范围。随后即有学者对王城岗陶器残片的出土层位和时代,以及龙山时代是否能铸造出较为复杂的袋足铜器提出疑问。在此后很长一段时间里,考古学家也没有再发掘出龙山时代的铜容器,哪怕是残片。但多数学者认为,王城岗出土铜器残片是中原地区迄今发现最早的应用复合范法铸造的容器之一。北京大学朱凤瀚教授评价道:“它不可能是青铜铸造业刚刚产生时期的制品,而是青铜铸造业经过了一段时间的发展后,趋于成熟的标志。”直到20年后的2000年,新密新砦遗址又有新的发现。在内壕以内的“新砦期”地层中,发现了一

件残长8厘米多、形似镰刀的铜片。笔者有幸在这件铜片出土后不久即在新砦参观过。第一眼的印象就是,这显然是鬲或盂类酒器的腹部(倾酒的槽或管)残片。经测试分析,这件铜片系红铜铸造而成。这样,依据最早的年代学认识,试排列陶寺遗址最早的几件复合范铜铸件的年代如下:陶寺中期铜容器残片一公元前2100年~前2000年;陶寺晚期红铜铃一公元前2000年~前1900年;王城岗龙山后期锡铅青铜容器一公元前2050年~前1994年;新砦“新砦期”红铜容器一公元前1850年~前1750年。众所周知,目前所知中国境内发现的最早的青铜器,是甘肃东乡林家齐家窑文化遗址出土的铜刀,年代约公元前3000年。此后的铜制品多为器形简单的小件工具和装饰用品等生活用具,锻、铸均有,红铜、黄铜、砷铜和锡青铜互见,而不见容器和兵器。制造工艺处于初级阶段,尚未熟练掌握合金比例,不懂得复合范铸造技术。如果把这个阶段称为“铜石并用时代”的话,那么我们陶寺、王城岗和新砦的上述发现中,显然已看到了中国青铜时代的曙光。

BOOKS 新书快讯 《稳稳的幸福》 作者:鹿斐立 出版社:华中科技大学出版社

遗失声明 包括:史箱峰遗失车辆购置税完税证,李秀平遗失车辆购置税完税证,谢婧婧遗失车辆购置税完税证,赵龙聚遗失车辆购置税完税证,宜阳县国土资源局遗失车辆购置税完税证,洛阳市翔发汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,胡彦峰遗失车辆购置税完税证,董印兰遗失车辆购置税完税证,张永星遗失车辆购置税完税证

声 明 以下公司的车辆道路运输证遗失并退出运输市场:洛阳市长兴汽车运输有限公司(豫C) 89279 证号:410302001645 82982 证号:121002137 90315 证号:410302000602 87680 证号:410302000444 90692 证号:410302001674 洛阳长兴汽车运输有限公司(豫C) 90096 证号:410300016267 洛阳盐业总公司(豫C) 94840 证号:001007250 81468 证号:001007465 81455 证号:001030588 02632 证号:001007254 35702 证号:001028801 3E863 证号:410300009091 洛阳市肖氏香料有限公司(豫C) K3092 证号:001007684 洛阳天祥汽车运输有限公司(豫C) D871挂 证号:410300015495 B1968 证号:410300005754 B769挂 证号:410300008329 C388挂 证号:410300011093 D923挂 证号:410300015095 洛阳清爽商贸有限公司(豫C) QR179 证号:410303000728 中国空空导弹研究院(豫C) 38805 证号:001013117 53597 证号:001007531 25978 证号:001007097 32526 证号:001029887 洛阳安路通运输有限公司(豫C) 59909 证号:410300003935 66832 证号:410300000798 99085 证号:410300001669 A9669 证号:410300012318 99508 证号:410300002111 62065 证号:410300004777 56860 证号:410300002421 70911 证号:4103000002946 D2393 证号:410300015566 洛阳陆通汽车运输有限公司(豫C) D2655 证号:410300015957 洛阳翔阳运输有限公司(豫C) 98837 证号:410316000326 68780 证号:410300014317 60757 证号:410300006607 C6986 证号:410300021364 3W627 证号:410300019933 C2501 证号:410300015221 C6927 证号:410300021058 59627 证号:410300012422 C7021 证号:410300023121 78265 证号:410300017578 洛阳市鸿普货物运输有限公司(豫C) 61167 证号:410317002827