

一健必读

健康顾问
养生贴士本报网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本报涉及偏方、药方等均由人而采,仅供参考)

健议堂

秋风起,血压波动须留意

中秋一过,北方就转凉了,随着气温的逐渐下降,不少高血压患者会出现血压波动。专家提醒,季节变化时,最好每天早晚两次测量血压。如果发现血压升高,最好看看专科医生,及时调整降压药的剂量和种类。

1 六成患者转季血压有变化

在夏季,由于气温高,血管处于扩张状态,血压会比较低,高血压患者甚至可以减少药量。然而,入秋后,随着气温逐渐下降,患者的血压有可能会上升,此时还用原来的药量可能控制不了血压,所以,一转眼,高血压患者就应该特别关注自己的血压变化。

“在门诊处,大约有六成高血压患者属于季节性高血压,尤其是老年人,只要一转季,比如由夏季转为秋季,由秋季转为冬季,他们的血压就马上有变化。”高血压专科医师说,

“目前,季节性高血压是业内研究的热点话题,这一现象的出现可能与老年人身体适应性差有密切的关系。年轻人在面临季节变化时,身体适应能力强,血压变化不大。”

当血压变化时,80%的人没有任何感觉,所以专家提醒患者,转季的时候一定要多量血压,比如早上起床后静坐10分钟,然后测血压。晚上八九点钟或睡前,静坐10分钟后,再测一次血压。一天测两次,以观察血压是否升高了。

2 调整药物要听医生指导

许多老病号往往觉得“久病成医”,增减药物自己很“在行”。专科医师说,调整药物最好在医生的指导下进行,加一种药,或者增加一种药的剂量,这些都很有讲究,万一弄错了或服用不合理,容易导致药物副作用的增加。

专科医师还强调,高血压老病号,尤其是合并冠心病、高血脂、肾病等患者,一定要一个月见一次医生,这样才能让医生全面了解你的血压控制情况,以便准确、有效地用药,控制好血压。

3 降压药的副作用须权衡

一些高血压患者担心药物的副作用,只要无症状,就不愿意服药,或者出现了不良反应后就自行停药、换药,这些都是错误的做法。如何看待降压药的不良反应呢?专家指出,这个就要权衡利弊了。

1.药品说明书上列举的不良反应,是临床上长期应用该药发现的各种不良反应的总结,仅占1%至5%,并不是每个患者在用药后都会发生。

2.一些比较严重的不良反应仅在特定的

条件下才会发生。

3.降压药的不良反应在停止用药后可逐渐消失,有些降压药的不良反应还可以通过联合用药来抵消。比如长期服用钙拮抗剂可出现踝部水肿,联合小剂量的血管紧张素受体拮抗剂或利尿剂即可消除水肿,并能增强药物的降压作用。

可以说,降压药的益处非常明确,副作用的发生率很低,只要在医生的指导下合理用药,一般都是安全的,可长期服用。(据《羊城晚报》)

条件下才会发生。

3.降压药的不良反应在停止用药后可逐渐消失,有些降压药的不良反应还可以通过联合用药来抵消。比如长期服用钙拮抗剂可出现踝部水肿,联合小剂量的血管紧张素受体拮抗剂或利尿剂即可消除水肿,并能增强药物的降压作用。

可以说,降压药的益处非常明确,副作用的发生率很低,只要在医生的指导下合理用药,一般都是安全的,可长期服用。(据《羊城晚报》)

吃这些可降血压

高血压等慢性病,通常是由不良的生活习惯——在饮食方面能量过剩、体力活动较少导致的。健康的膳食结构对控制血压和预防心脏病都非常有好处。



有益于降血压的食物

1 叶菜类

芹菜、茼蒿、苋菜、油菜、韭菜、黄花菜、芥菜、菠菜等

2 根茎类

茭白、芦笋、萝卜、胡萝卜、荸荠、马蹄

3 花、种子、坚果类

菊花、罗布麻、芝麻、豌豆、蚕豆、绿豆、玉米、荞麦、西瓜子、向日葵子、莲子心

4 水产类

海带、紫菜、海蜇、海参、青菜、海藻、牡蛎、鲍鱼、虾皮、银鱼

5 动物类

脱脂牛奶、猪胆、牛黄、蜂蜜、食醋、豆制品

6 菌类

黑木耳、白木耳、香菇

有益于降血压的水果



橘

含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等10种营养素,对慢性肝炎引起的高血压,蜜橘可以增强肝脏的解毒作用,加速治疗由胆固醇引起的消化功能紊乱。



苹果

含有丰富的有机酸、果糖、果胶、纤维素及钾、溴、锌等微量元素;具有防止血管硬化,防治动脉硬化和冠心病的功用。



西瓜

西瓜有十几种营养素,对高血压有良好的治疗作用。常用的方法有——取西瓜翠衣9克至12克,草决明9克,煎汤代茶饮,疗效甚好。西瓜仁也是一味良好的降压利尿药。西瓜有天然白虎汤之称,又名寒瓜,故体质虚寒者不宜多食。(据新华网)

告别抽筋 教您三招

抽筋是一种常见病,医学上称为疼痛性痉挛,表现为一组或几组肌肉突然、剧烈、不自主地收缩。临床上所见到的抽筋大多数为突发性,多为人体经络、气血不畅或吸收不良所致。但在患有某些疾病时,发生腿抽筋的概率会增加,称为继发性腿抽筋,如多种肌肉病、外周神经病、贫血、尿毒症、糖尿病、心脏病、甲状腺疾病、低镁、低钙、低钾等。另外,服用某些药物如激素类、吗啡、西咪替丁、降压药的利尿剂、尼非地平、降胆固醇的他汀类药物、精神科用药锂盐等,也可以诱发继发性腿抽筋。

因此,如果经常无故发生抽筋,除到医院求诊外,平时还应从饮食和生活方面来预防抽筋的发生:

摄入足量微量元素。多喝牛奶,吃含钙量高的食物,包括奶类、奶酪,小鱼干以及钙片;吃含镁多的食物,包括黑芝麻、海产类和各种豆类食品;多吃含维生素C、维生素E的食物,如柠檬、柚子以及青椒、菠菜、空心菜等深绿色蔬菜。

每天运动半小时。建议做全身性的有氧运动,像快走、慢跑、骑车、游泳、跳绳以及体操等。

热敷加按摩。对易发生抽筋的部位进行热敷或按摩,促进血液循环。(据《北京晚报》)

读家



8 第一座海洋生物桥

蔡襄跟随宋仁宗下江南,一路巡查到泉州。

泉州是海上丝绸之路的起点,城东有洛阳江,江的下游,有一个渡口,叫万安渡。当他们来到万安渡时,正值阴雨连绵。蔡襄见渡口极为险恶,水流湍急,难以渡河。过往船只,被打翻者,瞬间沉没,人也卷入水底。

蔡襄看得惊心动魄,不禁潸然

泪下。

他想,我一定要在这里建一座桥。但是,修桥要得到皇帝的批准,如何让皇帝同意呢?

蔡襄左思右想,计上心头。他悄悄地让人用蜂蜜在海岸上写下了一行字——“君命蔡襄建桥”。

字写好后,蔡襄故意引领宋仁宗往有字的方向去。由于蜜蜂为香甜的蜜所吸引,一群群地飞到字上舔舐蜂蜜,便把那行字显现了出来。宋仁宗望过去,不由自主地将字念了出来。蔡襄听皇帝一念完,立刻跪地领旨谢恩。

宋仁宗恍然大悟,明白了这是个圈套。但他想到蔡襄一心为百姓着想,便让蔡襄担任了泉州太守,修建洛阳桥。

就古代的技术而言,要在激流中修一座大桥很困难,仅是固定桥基就颇费周折。由于桥基总是被水冲走,蔡襄急得头发都白了一半。

他日夜观察天象,终于,他摸索出了落潮的时间规律。于是,他让人在落潮时,加紧抢修,总算把桥基固定住了。

建造此桥,朝廷并未拨款,为了解决经费问题,蔡襄把自己的田产卖

掉,又四处募捐,总算凑够了费用。

他的努力没有白费,在经历了6年零8个月的辛苦后,大桥终于竣工,连通了万安渡。最初,它被称为万安桥,后来改为洛阳桥。

洛阳桥有3大技术创新:一是筏型桥基;二是牡蛎奠基;三是浮运架梁。

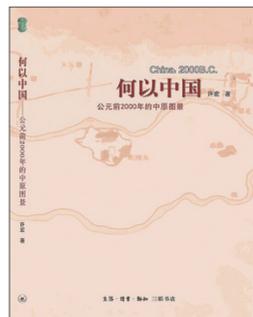
万安渡口,水流奔涌,起伏巨大,石块入水后,很快就被席卷冲走。修桥者只好等风平浪静时,飞快地垒石头,把石头有序地沉入水底,筑成一条石堤,筑成桥墩。这种技术,比西方早了800年。

利用牡蛎建桥,则是世界上第一例将生物学应用于建筑的实践。

修桥者在石缝中,养殖牡蛎。牡蛎在此安家,不断求偶、繁殖,以至于石缝中都是密密麻麻的牡蛎。牡蛎的附着,减缓了水速,保护了桥墩,使桥异常坚固。

洛阳桥的石梁长10余米,沉重不堪。这么重的石头是怎么运到湍流中的呢?

古人想出了一个好办法——在涨潮的时候,用木筏运送石梁;借助浮力,将300多根石梁一一安放好。这可谓建筑史上的一大壮举。



32 龙形象,权贵的秘符?

前已述及,新砦与二里头在民间日用陶器层面上的异同,众说纷纭,这里存而不论。但信仰和意识形态方面的关联,显然是有迹可循的。

1999年,在后来确认属内壕以内的台地发掘中,出土了一块“新砦期”的陶器残片。在打磨光滑的黑色器表上,以阴线刻出

兽面纹样。兽面额近圆角方形,蒜头鼻,两组平行线将长条形鼻梁分割为三部分,梭形纵目,弯月眉,两腮外似有鬃。刻制技法娴熟,线条流畅。发掘者直呼该兽面纹为饕餮纹,并论证其具有明显的东夷文化色彩,其造型应含有虎的因素。

饕餮,一种想象中的神秘怪兽,传为东海龙王的第五子。因《吕氏春秋》有“周鼎著饕餮”之说,宋代人开始将商周青铜器上刻画的兽面纹称为饕餮纹。细究起来,这“饕餮纹”有人说像龙像虎,有人说像牛像羊,也有人说像鹿,或者像鸟、凤,甚至像人,或者你看像什么脸就什么脸,反正是人想象的产物。当代学者意识到“饕餮”的模糊性,故大多放弃饕餮纹的称呼,代之以相对平实客观的“兽面纹”。

与前述兽面纹器盖出土地点相隔不远处的一条沟内,还出土了一块器物圈足部分的残片。其特殊之处在于装饰有一周线条优美的连续图案,虽因过于残破而不辨首尾,但无疑表现的是动态的龙纹。发掘者称其为夔

龙纹。

依许慎的《说文》,夔这种奇异动物“如龙,一足”,而陶片上的龙似乎无足,青铜器上的所谓“夔龙纹”也不一定都为一足。所以“夔龙纹”的用法也和“饕餮纹”一样,都因取自文献而具有不确定性。

无论如何,这块陶片上表现的是龙,中国古代最著名的神异动物。

回过头来看,陶器盖上的兽面纹,与二里头遗址贵族墓出土的绿松石龙形器的面部惊人地相似!

龙既然是人们糅合两种以上的动物创造而成的灵物形象,而它又变化多端,历代对其形象并无严格的界定与区分,那将它们统称为“龙”亦无可厚非。

国人大都喜欢龙,但从考古发现和历史记载上看,龙形象几乎从其诞生之日起,就基本上与普罗大众无缘,而是为权贵阶层所独占。

由新砦和二里头的龙形象,似乎可以窥见两大集团权贵间亲缘关系的基因密码。



300K5 新书快讯

★作者:鲁鹏程
★出版社:机械工业出版社

《蓝色的太阳会飞的猪:让孩子玩出创造力的76种方法》

创造的潜能是孩子身上的重要财富。本书从感统训练、涂鸦、故事、游戏、家庭生活、大自然、好奇心、思维训练八大方面,介绍了激发、培养孩子创造力的76种方法,分析了孩子创造力发展的各个关键阶段和重要细节,为家长提供了科学可靠、切实可行的指导。

吸收合并公告

经公司股东会决议,伊川卓越电力安装有限公司(注册资本1200万元,简称安装公司)拟吸收合并伊川卓越电力修试有限公司(注册资本64万元,简称修试公司)、伊川卓越电力物资供应有限公司(注册资本64万元,简称物资公司),根据有关法律、法规的规定,安装公司和修试公司、物资公司的有关债权债务均由合并后的伊川卓越电力安装有限公司(合并后注册资本1328万元)承继,请债权人自接到通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,可以要求原公司清偿债务或者提供相应的担保。公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。特此公告!

联系电话:68313518 联系人:袁研贞
地址:伊川县城人民西路12号

伊川卓越电力安装有限公司 伊川卓越电力修试有限公司
伊川卓越电力物资供应有限公司

声明

我公司河南省地方税务局通用机打发票,二联,发票代码:241001310120,发票号段:02730576-02730600(共25份)加盖“中国人民财产保险股份有限公司洛阳市分公司410303871147323”发票专用章(3);交强险保单3联:41001400707701-41001400707710(10份),交强险标志:41001400216581-41001400216590(10份),商业保单2联:41001400139001-41001400139010(10份),商业保单卡:41001400230901-41001400230910(10份);以上保单、标志、保卡均加盖“中国人民财产保险股份有限公司洛阳市分公司承保业务专用章(3);声明作废。

声明

洛阳永利达运输有限公司以下车辆道路运输证遗失并退出运输市场:
豫C73776
证号:410300999509
豫CC7850
证号:410300999569
豫C6939挂,
证号:410300002330

洛阳永利达运输有限公司
2014年9月17日

公示

伊川县广播电视台换发记者证名单:
李进平、张宁霞、郭校强、孙军峰、王站伟、李战国、曾仁伟、张明钦、杨嫩峰、刘淑芳、李少民、胡幸凡、李向晖、张建校、苏争民、张红苗、乔杏一、曹科未、王总欣、谷红艳、周颖、李银霞。
监督电话:0379-63919721
0371-65889023 69129663
伊川县广播电视台