

## 一健必读

## 你的牙齿健康吗?

健康顾问  
养生贴士

## 健议堂

## 吃粗粮并非越多越好

粗粮中含有大量的纤维素,它有助于促进肠蠕动,保持大便通畅。然而,过多地进食高纤维素食品,对人体也会造成危害。

纤维素在阻碍有害物质吸收的同时,也会影响人体对食物所含蛋白质、无机盐和某些微量元素等营养物质的吸收。如吃煮、炒的黄豆,蛋白质的吸收率最多不过50%,而把黄豆加工成豆腐后,吸收率可升至90%,原因在于加工后破坏了黄豆中的纤维成分。事实上,以粗粮为主的远古时代的人,其寿命只有现代人的1/4,甚至还要少些。虽与其他因素有关,但粗粮营养不足,造成发育不良、体质差也是一个重要原因。长期大量进食高纤维素食物,会使人的蛋白质补充受阻,脂肪摄入量不足,微量元素缺乏,从而降低人体免疫力及抗病能力。

中国营养学会建议,在全天250克至400克主食中,粗杂粮占50克至100克为宜。正常人吃粗粮以每天一次为宜,吃粗粮的时间以中午为佳。

(据《新华每日电讯》)

## 养生有道

## 食物中也有“两面派”

不是每种食物都适合所有人。下面几种食物的“两面派”特质就比较明显:

**火龙果:**√便秘,×腹泻

火龙果中的“水果籽”不能被肠道消化吸收,会刺激肠道蠕动。因日常膳食纤维不足而常有便秘问题的人,可吃火龙果。但本来就腹泻的人如果多吃会加重腹泻。

**糯米:**√消化差,×血糖高

糯米加热后,更易消化,适合消化能力差的人。但糯米是“高血糖指数”食物,吃后不利于控制血糖。

**苏打水:**√胃酸多,×胃酸不足

苏打水有利于肾脏排出尿酸,痛风者可适量喝苏打水。胃酸分泌过多的人,也可多喝些,中和胃酸。但胃酸分泌过少的人,不要大量饮用,以免胃酸缺乏。高血压病人最好也不要喝,因为其中含较多的钠。

**低钠盐:**√血压高,×血钾高

低钠盐有助于高血压患者控制血压。不过,肾功能受损者易因食用低钠盐出现血钾升高。

(据新华网)

## 牙齿健康自查表

- 1 咀嚼食物时食物有血迹,可能有牙龈炎。
- 2 牙龈红肿、出血,可能有牙龈炎。
- 3 牙齿松动,牙龈有脓,可能发展为牙周炎。
- 4 有口臭,可能有牙周炎。
- 5 对冷热刺激有酸疼的反应,牙齿出现过敏。
- 6 牙表面裂痕,缺乏光泽,牙齿釉质流失,出现矿化。

9月20日是第26个全国爱牙日,主题是“健康每一天,从爱牙开始”。

中国牙病防治基金会开展的一项口腔健康调查显示,超过一半的调查参与者选择“牙齿出现问题才就医”,还有将近三成的参与者“从来不去看牙医”,定期看牙医的不足15%;有近五成的调查参与者“从来不用洗牙”,超过三成的参与者“有问题才去洗牙”。专家提醒,应该掌握正确的刷牙方法,定期更换牙刷;养成良好的饮食习惯,减少含糖食物的摄入,定期进行口腔健康检查。

## 1 我国儿童龋齿高发 刷牙要早

龋齿是危害儿童口腔健康的第一大杀手。调查显示,我国5岁儿童患龋齿的比例为66%,但是经过治疗的不到3%。

调查显示,我国3岁以前开始刷牙的儿童仅占13%,仅有9%的家长能够每天监督和帮助孩子刷牙。由于乳牙的钙化程度低,抗酸能力弱,经常吃含糖的食品或者碳酸饮料,没有及时清洁口腔,就容易产生酸性物质,发生龋齿。

很多家长认为孩子迟早要换牙,即使知道孩子患了龋齿也不予重视。专家提醒,乳牙在儿童口腔内存在6年至10年才能陆续被恒牙替换,而这个时期正是儿童快速发育的时期,牙齿大面积缺损,孩子的咀嚼功能受到影响。有些儿童因为龋齿长期用一侧牙齿咀嚼,造成面部畸形。临床统计,92%的儿童龋齿发生在“大牙”的窝沟部位。窝沟封闭是世界卫生组织推荐的预防龋齿的有效方法,8岁左右是做窝沟封闭的最佳时期。



## 有关刷牙的8个困惑

## 1.起床后先吃饭还是先刷牙?

英国一项研究表明,饭前刷牙比饭后刷牙更有利于保护牙齿。龋齿形成的主要因素是牙垢与食物中的糖分发生化学反应,形成酸性物质腐蚀牙齿。因此,只有在饭前将牙垢去除才能大大减少酸性物质的形成,并且饭后最好仔细漱口。早晨起床后更要在饭前刷牙,可以消灭口腔内的细菌。

## 2.刷牙流血,还要继续刷吗?

牙龈发炎,毛细血管壁变脆后,就不能抵抗正常的刺激,进而易导致出血,这一般都是牙周病的前兆。此时要坚持刷牙,并且保持正确的刷牙方法,才能改善牙龈状况。

## 3.新换牙刷时牙龈出血,是牙刷不好吗?

出血与牙刷也有一定关系,如果牙龈的炎症处于炎性水肿期,建议使用软毛牙刷。一把好的牙刷应该具备以下特点:小头、平头、毛稍软。

## 4.软的刷毛可以刷掉牙齿上的污垢吗?

刷毛的软硬应该因人而异,牙周病患者必须选择软毛牙刷,有利于清洁牙周;无牙周病的人可选择刷毛硬度中等的牙刷。

## 5.拔牙、补牙后,牙龈红肿,这个时候能刷牙吗?

除拔牙后24小时内不能刷牙、漱口外,其余情况都可以正常刷牙。

## 6.老人牙齿松动、儿童换牙,可以正常刷牙吗?

儿童换牙是正常现象,刷牙方法与成人一样。但是如果老人出现牙齿松动,一定要按时刷牙,尤其是晚上睡觉前,平时可以适当按摩牙龈,维护牙齿健康。

## 7.得了口腔溃疡,刷牙一碰就疼,还会出血,是不是就不应该刷了?

口腔溃疡时更应该注意口腔卫生,否则反倒影响口腔溃疡愈合。可以选择稍微软一些的牙刷,尽量不要让刷毛接触溃疡部位。

## 8.牙膏广告号称清新口气,为什么刷完还有口气?

事实上,牙膏清新的味道只能在口腔中短暂停留,掩盖口气。引起口气的原因有很多,比如牙石、龋齿、消化疾病等,不能指望刷牙解决,应该找到原因对症下药。

## 读家



## 2 商朝的女兵们

妇好是商王武丁的王后,又是一位罕见的女军事家。她有一身好功夫,力大无穷,她使用的龙纹大铜钺重8.5公斤,虎纹铜钺重9公斤。有一年夏天,一个邻近的小国来犯境,武丁派兵迎敌。战争持续了很久,也未分出胜负。妇好得知,分外焦急,她想为国分忧,就对武丁说,她要带兵去打仗。武丁不了解妇好的军事才能,不想让她去冒险。妇好再三请求,武丁便用占卜来推测吉凶,结果占了一个吉卜,就同意她领兵出征了。妇好率领援军一到前线,一个

回合,就打败了敌军,大获全胜。

消息传来,武丁既惊讶,又高兴,从此便让妇好担任商军的统帅。商朝周围有许多小国家,又叫方国,他们经常骚扰边境,妇好便带领军队南征北战。她一共征服了20多个方国,不仅消除了战争隐患,还扩大了疆域。

在那个年代,大规模的战争,也就1000多人。但妇好是个例外,她的军队有很多人,甚至过万,在和羌方作战时,她带了1.3万人,是守都城人员的1/10,而守城人员不过10多万人。可见妇好的威武。

在距商朝都城1000多里的地方,有一个土方国。这个游牧民族非常野蛮,经常挑起事端,让商朝人的生命财产受到侵害。商王武丁只好命妇好前去镇压。

妇好到了边境,也不歇宿,立刻开战。只打了一仗,就把土方国制服了。

土方战役,是妇好与武丁联手创造的军事奇迹。

在作战之前,他们布好战局,妇好领兵埋伏在敌人西侧,武丁从东面发起进攻。巴军在这个牢固的包围圈里,东跑西撞,鬼哭狼嚎,毫无还击之力,只得投降。从此,南疆无战事。

这是一次著名的战役,被永久地载入了史册,成为历史上有文字记载的最早的“伏击战”。

小方国都逐渐平复了,但另外

一个特殊的入侵者来了。

他们是生活在高纬度地区的古印欧人。他们大批涌到商朝境内,破坏了很多文明古迹。他们为什么要迁移到异国他乡呢?

原来,大约在3000年前,地球经历了小冰河时期,地球气温急剧下降,原本靠打猎和采集为生的古印欧人食物不继,只好离开家园,迁徙到其他地方谋生。其中有一拨人,就闯入了商朝境内。他们表现彪悍,誓要夺占商朝。

妇好带了大队人马,与古印欧人展开战斗。但开战不久,古印欧人就露出了颓势,跑得无影无踪。妇好保护了商朝,使华夏文化得以传承到今天。

其实,商朝一直都有女兵,不管是王公大臣,还是诸侯将相,他们的夫人和女儿,都可以参军。她们加入“王室军”,由商王直接管理。

商朝原有3个师,到商朝后期,为了增加战争实力,商朝又组建了3个师。这样,“王室军”就有了6个师,而那些女兵,就是构成“王室军”的一部分。只要一有战事,她们便冲锋陷阵,勇猛杀敌。

到了商纣王时期,女兵女将的命运发生了改变。

纣王瞧不起女兵,认为女子在军事上难有作为,女兵们心灰意冷,慢慢地就解体了。



## 34 那年月,有国家吗?

大谈“嵩山的动向”,讲了半天群雄逐鹿的故事,自付总得有点总结性的话吧。想想,不知道的比知道的多得多。最想写的,居然还是个问题:那个风云激荡的年代,有国家吗?

这应当是个最基本的问题,却是充满争议,无法给出确切答案的问题。

作为考古人,我们无法像社会学家和文化人类学家那样,能幸运地深入到活生生的人群中去,观察有血有肉的人们的日常生活,直观了解他们的社会。我们只能通过古

人留下的“文化”遗存,来探究他们的存在方式。他们“文明”了吗?他们生活在“国家”社会吗?

这又引出另外的问题:什么是“文明”?什么是“国家”?我们的研究对象虽然是“形而下”的,却避不开这些“形而上”的问题。你不甘做一个发掘匠,就得去思考这些“形而上”的问题,成不了思想家也得是个思想者吧。

在没留下文字,死无对证的情况下,但凡头脑清醒些的学者,都知道“对号入座”贴标签的危险性。说有些研究结论就是在猜谜,属于无从验证的假说,毫不为过。意识到自身研究结论的相对性,本属常识却并非易事,把研究结论当成信仰来坚守的学者也不罕见,尤其在我国。

大家可能已注意到,笔者在第一部分“陶寺的兴衰”中把陶寺称为“国”,倾向于它已是东亚大陆许多最早的国家之一。而后的二里头国家,则较其又上了一个台阶,我们称之为“广域王权国家”,中国最早的王朝也只是到了那时才出现。这仅是一种看法,一种解读。

有学者把龙山时代或稍早的阶段称为“古国时代”或“邦国时代”,认为那时已产生了国家。但也有学者认为文献中的“禹会诸侯于涂山,执玉帛万国”(《左传·哀公七年》)

的“国”,其实就是一个小小的族邦,大体上相当于人类学上的所谓“酋邦”,还没有进入国家阶段。持这种观点的学者,当然认为二里头才是中国历史上最早出现的国家。由于研究对象天然的稀缺不足和残缺不全,加之学者在相关理论的建构和认知,以及研究方法上没有也不可能取得共识,可以预见争论还会持续下去。

话说回来,越来越多的学者也意识到,穿靴戴帽式的概念界定并不是最重要的。其实,东亚大陆社会复杂化、文明化、城市化、国家化的进程,在一代代学人的努力下,正逐步清晰起来,已是足以令人欣慰的事了。

2005年,著名考古学家、英国剑桥大学的科林·伦福儒(Colin Renfrew)教授应邀在北京做学术演讲。在交流互动中,他也被问及对中国早期国家形成问题的看法。他的回答很有意思:在做中南美考古的学者眼里,龙山时代的那些共同体应当就是国家了,因为他们发掘出的“国家”就那么大甚至还没那么大;但如果你问从事埃及或美索不达米亚考古的学者,他会觉得只有像埃及那样的社会才是国家,至少应是二里头那样的规格吧。每个人的看法,取决于他的经验、学术背景和立场。

30045  
新书快讯

★作者:芭芭拉·弗雷德里克森(美)  
★出版社:中信出版社

## 《爱的方法》

这本具有颠覆性的书中,给了我们一个理解爱、欣赏爱的全新视角,作者认为,爱不仅关乎每个人的幸福和乐观,爱还是改善我们的身心健康、延长寿命、引发共鸣的“情感钥匙”。如何去爱?爱既是我们与生俱来的一种情感表达能力,也可以通过后天的练习,有意识地去提升爱的能力,从而更好地改变自己的生活、工作、家庭、人际关系、健康状况等。

## 遗失声明

- 牛志刚遗失车辆购置税完税证,号码:0005748471,车牌号:豫C6F615,车型为长安。
- 赵夏楠遗失车辆购置税完税证,号码:12411477168,车牌号:豫CZK728,车型为大众。
- 王会亮遗失车辆购置税完税证,号码:10410267446,车牌号:豫CSJ358,车型为长城。
- 洛阳申城铝材销售有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411262627,车牌号:豫CMM700,车型为高尔夫。
- 牛小强遗失车辆购置税完税证,号码:12411457737,车牌号:豫CZA013,车型为捷达。
- 牛周子遗失车辆购置税完税证,号码:8411207687,车牌号:豫C0A309,车型为江淮。

- 唐红伟遗失车辆购置税完税证,号码:13411367210,车牌号:豫C21G78,车型为五菱。
- 洛阳市金华源农机有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410620021,车牌号:豫CMP956,车型为雅阁。
- 周俊杰遗失车辆购置税完税证,号码:6269107,车牌号:豫CA6658,车型为风神。
- 沈建功遗失车辆购置税完税证,号码:8411208284,车牌号:豫C79971,车型为福田。
- 赵炎遗失道路运输证,号码:410316007884,车牌号:豫CJS362,车型为跃进。
- 杨俊澎遗失道路运输证,车牌号:豫C2R250,车型为东风。

洛宁县广播电视台符合  
换发记者证资格人员(15人)

胡新鹏、赵国印、王亚妮、韦爱晓、吴昭晖、王念军、宋陶科、雷雪霁、张朝阳、张小燕、樊琳琳、郭成辉、程利峰、丁延波、韦保国。

举报电话:  
市文广新局0379-63919721  
省新闻出版广电局:  
0371-65889023、69129663