



一健必读

进入秋季,气候开始干燥,《内经·生气通天论》载:“秋伤于燥,上逆而咳”。再加上秋天天气转凉,早晚温差加大,也是因呼吸道感染而引发咳嗽的高发季节。不过,专家指出,盲目镇咳可能会帮倒忙,不分青红皂白强行镇咳,不但会耽误治疗时机,还会引起肺炎等更加严重的呼吸疾病。

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)

健议堂

老犯困要小心这些病

困了打盹儿很常见,但如果晚上已保证7小时至8小时睡眠,白天还老犯困,这可能是患某些疾病的信号。 脑血管疾病。中老年人的脑血管如果发生了硬化,出现脑供血不足,甚至形成血栓造成脑梗塞等情况,导致脑组织出现缺氧、缺血的现象。久而久之,会影响大脑正常功能的发挥,出现老爱打盹儿等情况。这类病人可能同时伴有头晕、头痛、肢体麻木无力等症状。 心脏病。大脑是人体的“司令部”,时刻控制着人体的各个器官。而脑组织对缺血、缺氧最为敏感。一般情况下,心脏泵出的血液,差不多有1/5供给脑组织使用,因此,大脑代谢受心脏收缩功能的影响非常大。患有心脏病者,心脏向外泵出的血液减少时,大脑就会出现缺血、缺氧现象,从而引起精神不振、爱瞌睡等症状。 甲状腺功能减退症。这类病人主要是由于甲状腺出现故障,甲状腺激素异常导致的。除困倦、爱瞌睡外,可能还有懒散、不愿活动、肢体肿胀、记忆力和智力减退、反应迟钝等情况,这些都需要引起我们重视。 此外,老犯困还可能是血脂异常、糖尿病、慢性肾炎、慢性肝病等慢性疾病的征兆。(据人民网)

秋燥咳嗽 对症镇咳

咳嗽有痰多因感染引起

咳嗽是人体一个自我保护的反应,咳嗽会把人体气道里面不正常的东西通过咳嗽排出来,比如痰液或者吸入的空气中的有害物质等。 导致咳嗽的因素很多,有物理性的,例如刺激性的气体、化学物质等;也有病理性的,例如细菌、病毒等。咳嗽可以是单独的症状,也可以是有些疾病的伴随症状,比如我们感冒时最常见的

是打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽等。咳嗽通常是感冒的主要症状,也是最后一个消失的症状,最新的临床研究表明,感冒后的咳嗽甚至可以持续18天之久。 专家介绍,秋燥咳嗽主要是由于气候因素引起的,人体的肺脏是一个特殊的器官,喜欢湿润的环境,对干燥比较敏感,所以在秋天更容易出现咳嗽的情况。

咳嗽按性质可以分为干咳和湿咳,有一个简单的方法判断咳嗽是干咳还是湿咳:咳嗽时倘若没有痰或痰量甚少,一般为干咳,往往是由环境或过敏等受到外界刺激而引起的咳嗽,干咳也有可能转变为湿咳;如果咳嗽同时伴有痰液,一般称为湿咳,常见于感染后咳嗽、肺炎、慢性咽炎、慢性支气管炎等。

应对湿咳首先祛痰

专家指出,咳嗽多由上呼吸道感染引起,为有痰咳嗽,即湿咳。针对常见的有痰咳嗽,应该先化痰再止咳。专家解释,这是因为痰液很黏,而且里面有很多蛋白质的成分,如果这些分泌物在呼吸道里没有排出来,细菌进去后,就会附着在痰液上,这时痰液就成了很好的培养基,使细菌得以快速繁殖,导致二重感染,即继发感染,所以,湿咳治

疗的目的主要是祛痰,让痰液变得稀一些,这样才能比较容易被排出,不给细菌繁殖的机会。而且,大多数咳嗽不与感染或过敏相关,而是由痰液增加导致的,所以对于有痰咳嗽,祛痰是第一位,止咳是第二位,只有痰液排出了,咳嗽才能好转。 “需要提醒的是,孩子患了咳嗽,有些家长喜欢给孩子使用含有多种成分

的复方药物,因为它能缓解很多症状,用途广。但这类药物不一定适合儿童,因为儿童可能只是流鼻涕、咳嗽,但是不烧;或只咳嗽又不流鼻涕又不烧,这样有些成分就多余了,对孩子的身体反而是种伤害。”专家强调,从儿童用药的角度讲,药物的成分越简单越好,如果孩子只是咳嗽,应尽量选择成分单一的化痰药。

干咳应谨慎镇咳

专家建议,如果是干咳,可以多喝水,饮食要清淡,多吃一些蒸的、水煮的东西。食物的品种方面可以考虑适当增加蔬菜、水果的摄入量。目前正是秋梨上市的季节,每天吃1个至2个梨,可养肺润燥、润肠通便、预防咳嗽,还可以多吃萝卜、银耳、木耳等。

“如果患了咳嗽,先不要盲目使用镇咳药,这样做很可能帮倒忙,加重咳嗽。”专家解释,干咳有可能转变为湿咳,一旦干咳转变为有痰咳嗽,如果强行使用镇咳药物,往往会掩盖咳嗽症状,这将导致痰液滞留在体内,不但耽误了治疗时机,还会引起肺炎等更加严

重的呼吸道疾病,“特别是婴儿,呼吸中枢可能更敏感一点,不能盲目使用镇咳药,否则会引起呼吸抑制,严重的甚至会危及生命。因此,要谨慎使用镇咳药,只要条件允许,都应在医生指导下使用。” (据《广州日报》)

温馨提示

儿童咳嗽 护理小技巧

保持室内空气清新:在家里护理咳嗽幼儿时,若天气好,应多开门窗通气,使屋里的空气得以流通;若天气不好,可以使用空气净化器来改善室内的空气。若空气干燥,要用加湿器增加室内湿度,一般湿度保持在40%至50%,不能湿度过大,否则容易滋生霉菌。

晚上睡觉时最好采取侧卧:采用侧卧的睡姿时,孩子的咳嗽物甚至呕吐物是不容易吸入的。(据新华网)

养生有道

喝醋养生有宜有忌

日前,有国外研究人员证实,醋能够帮助减缓大脑衰老进程,同时醋能够帮助钙质吸收,是老年人养生保健再好不过的天然食品。 美国一项研究成果显示,食醋中含有抗氧化剂,能够减缓大脑衰老进程,同时还能减少患癌症和II型糖尿病的风险。不可否认,醋的确是个好东西。尤其是它们那想起来都让人皱眉、流口水的东西,延伸成大众生活中用于享受的饮品后,被称为是继果汁、茶等饮料之后的“第六代黄金饮品”。 其实,在日常饮食中适当加醋,对于补钙是颇有好处的。比如,在制作蛤类等海鲜时加醋,可使贝壳中的矿物质更容易溶解在汤汁中,利于身体对钙的吸收。此外,在做鱼时加醋,同样会有助于身体吸收鱼体内的钙质。专家表示,醋确实有软化血管的作用,能够在一定程度上起到预防高血压、高血脂的效果。 专家提醒,醋含有丰富的有机酸,进入人体后,会使胃液增加,加强胃酸的消化功能,但由于其含有丰富的有机酸进入人体胃部后,会腐蚀胃肠黏膜,加重溃疡病的发展,并且能使消化器官分泌大量的消化液,加大胃酸的消化作用,使胃酸增多,溃疡加重,故这类患者对醋的食用要有禁忌。(据新华网)

读家



3 第一支“特种部队”

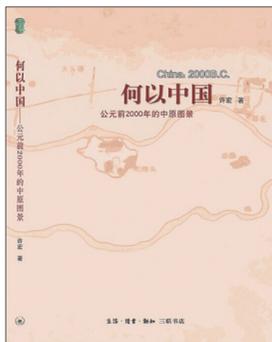
有一个鲁国人,因为水源问题与政府发生纠纷,遭到惩罚,心里强烈不满,在愤恨中,离开了鲁国,投奔了吴国。 吴王夫差做准备攻打鲁国,此人便派上了用场,当起了向导。 在他的带领下,吴国军队从偏

僻的沂蒙山区不知不觉地潜入鲁国国境。不出几日,就打到了距鲁国首都30多里的泗水。 这支军队的突然袭来,就像从天而降的天兵,使鲁国惊愕不已,惶恐不安。 在这个危难之际,鲁国大夫微虎对鲁国国君说,吴国大军逼来,若跟他们硬打,胜利的可能性很小;只有想办法把夫差绑架了,才有可能让吴国退兵。 鲁国国君同意了微虎的建议。 微虎马上着手组建一支部队。他先从军中挑选了700名精壮士兵,让他们一连三次跳过用木格子制成的障碍物,用这个办法来考验士兵的身体素质和灵活性。 他还对士兵的驾车、射箭等作战技能进行考试。通过考试,他录取了其中300名优胜者,组成了一支特殊的部队。 这支部队,从一开始的构想、决定以及考试选拔,到开始行动,只用了一夜时间;士兵们个个身怀绝技,具有很强的作战能力;他们的目的也很明确,就一个:绑架夫差,解除鲁国危机。 从这些特点来说,这支肩负着特殊任务的部队,是世界上最早的

一支特种部队。 微虎率领着这支队伍,迅速启程。微虎一走,鲁国的大夫们就不放心了,因为绑架最高统帅毕竟不是一件容易的事,他们担心偷鸡不成蚀把米;那300名士兵可都是鲁国的精英啊,不能白白送入虎口。 由于过分担心,鲁国又十万火急地派人将走在半路的微虎追了回来。 这支特种部队就这样没有完成它的使命。但是,由于吴王夫差已经知道微虎组建了一支强悍的军队,吓得不行。他担惊受怕,连睡觉都睡不安稳,一个晚上竟然换了三个睡觉的地方。 没过多久,坐立不安的夫差便主动向鲁国议和。

扩展阅读

步兵是古代第一个诞生的兵种,士兵最多。战国时,诸侯各国的步兵从几十万到百万不等。史书中的“徒兵”,是徒步士兵,即步兵。但战争中伤亡最大的也是步兵。

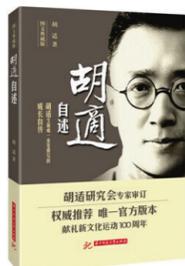


37 二里头人 从何而来?

从以陶器为中心的文化面貌看,二里头文化是在继承嵩山南北的王湾三期文化的基础上发展起来的,而“新砦类遗址”在其中起到了某种整合和催化的作用。这是大多数学者的共识。但如果把整个王湾三期文化看作铁板一块,就会给人一种单线渐进式演

进的感觉。 细究起来,学者们注意到,从龙山末期开始,以嵩山东南麓为大本营的煤山类型文化因素已开始陆续向北渗透甚至穿插在王湾类型的分布区中。其传布的路径似乎是沿嵩山东侧北上,经由郑州地区而进入嵩山北麓王湾类型的腹地。 而“新砦类遗址”,正是煤山类型与王湾类型相互碰撞、整合的开始。就目前的资料而言,在嵩山南北的文化整合过程中,煤山类型可能居于更为主动的地位。 对二里头陶器的文化因素分析表明,二里头文化除继承嵩山南北区域龙山文化的共有因素外,承袭煤山类型的特征性因素相对也要多于王湾类型的因素。所以,在嵩山南北的文化由各自独立而走向整合的过程中,煤山类型显然扮演着更为重要的角色。 由中心聚落的内涵看,新砦聚落似乎更多地继承了来自嵩山东南麓的瓦店遗址的文化因素。如前所述,瓦店地处煤山类型分布区的中心位置,是目前发现的

该类型中规模最大、规格最高的遗址,它同时还吸纳了来自东方和南方的文化因素。瓦店遗址发现的制作精美的觚、盃(he)、杯等规格酒器亦见于新砦遗址。以环境特色的瓦店聚落,或许就是新砦环壕聚落形态的最初来源?而迄今未发现城圈的二里头都邑也有壕沟存在的迹象(详后),从中也可窥见二里头和二里头国家缘起的若干轨迹?这都是饶有兴趣的问题。 简言之,瓦店、新砦、二里头集团,似乎有较密切的关联。当然,关于二里头文化的来源问题,还有多种推想。如“山西龙山文化也应视为二里头文化的一个重要来源”,或夏王朝崛起于东南而后北上中原说等,不一而足。 总体上看,二里头文化中的所谓外来因素,多可从王湾三期文化中寻到源头,可以认为它们大多是“垂直”继承自中原当地龙山文化的,二里头人不大可能是在二里头文化崛起时才从外部“挺进中原”的,它只是在一个新的高度上接续和整合了龙山时代鹿鹿中原的“群雄”的文化遗产。



★作者:胡适 ★出版社:华中科技大学出版社

《胡适自述》

该书是胡适生前唯一亲笔撰写的记录其早年经历和心路历程的自传,也是中国现代传记文学的名篇之作。在本书中,胡适回顾了童年、少年与青年时代的人生经历,全面总结了自己早年的心路成长历程。这是胡适先生与自己的过去进行的“心灵对话”,我们可以从中感受先生特有的睿智、幽默与文化气质,有助于我们了解一个真实的胡适。



★作者:蒂莫西·加顿艾什(英) ★出版社:广西师范大学出版社

《事实即颠覆》

该书收集了作者自新千年开始以来所写的政论文章,作者追踪世界大事,从东欧的“橙色革命”、英国与欧洲及欧盟关系的演变,到“9·11”、美国大选及反恐,再到缅甸、伊朗等非西方国家的新动向,足迹几乎遍及全球,深度挖掘各种事件的来龙去脉,给当下事件的报道以历史的深度,赋予它们文学化的表达。

BOOKS 新书快讯

★作者:里克·约翰逊(美) ★译者:佟欣欣 李潇 ★出版社:机械工业出版社

《未来男子汉》

教育专家、畅销书作家里克·约翰逊从勇气、荣誉与高尚、正直与忠诚、自律、毅力、刚毅和韧性、决断和智慧、洞察力、悟性、同情与怜悯等各方面进行阐述,本书为父母帮助孩子成为优秀的人提供了有效的指导,是一本实用的未来男子汉养成攻略。



公告

依据河南省洛阳市洛龙区人民法院(2014)洛龙法执字-1第315-3号执行裁定书及洛阳市洛龙区人民法院(2014)洛龙法执字第315号协助执行通知书,我局已受理武凤娟洛龙区牡丹大道246号院2-30幢分摊土地的国有建设用地使用权变更登记申请。请原权利人洛阳市凯瑞房地产置业有限公司于本公告之日起15日内将洛市国用(2012)第05008046号国有土地使用证交回我局,并办理相关手续。逾期我局将按规定直接进行注销登记,该土地证书废止。

洛阳市国土资源局