



一健必读

秋风起 关节炎又犯了

类风湿关节炎患者少食奶和糖

入秋以来,各大医院的风湿病门诊病人数量增加了10%至20%,尤以复发者为多。医生解释,渐入秋冬,温度、湿度变化较大,容易诱发慢性病复发。类风湿关节炎患者如何在入秋后调护?专家建议,在运动、饮食等方面都须有所侧重,羊奶、牛奶、甜食等三大类食物务必少食。

1 秋风起,老患者关节炎又犯了

9月以来,秋雨绵绵,许多关节炎患者就感觉不妙了:早起后手指关节越来越僵,搓上十几个来回也“软”不回来;腕关节、掌指关节也开始发红、肿胀发麻、微微发烫,而且捏着会感觉痛。

专家介绍,类风湿关节炎是一种常见的以关节病变为主的慢性全身性自身免疫疾病,潮湿之时,病患数量增多。在临床上,类风湿关节炎患者往往遇寒冷、潮湿的天气而发病,且往往因天气变化而加重或缓解,由此可见外部环境变化对类风湿关节炎的影响。

秋冬季节,是从阳转阴的季节,温度湿度变化大。秋凉之后,天气阴晴无常,忽冷忽热,湿度也变化较大——中午前后气温较高,早晚和夜间气温较低,尤其是凌晨4时至5时,气温降至最低值。温热的变化改变着人体功能,易使一些慢性病患者无法适应,进而诱发旧疾。

2 运动保健,关节运动+耐力锻炼

专家指出,类风湿关节炎不仅侵犯与骨骼连接的滑膜、软骨、韧带、肌腱和肌肉等组织,还影响到心、肺、血管等器官。如果病情控制不好,20%至30%的患者会在诊断后两三年内致残,在我国,该病的发病率为0.3%至0.4%。因此入秋后人们要特别注意。

除及时就医和规范持续治疗外,在秋冬季节,类风湿关节炎患者关键在于注重自我保健。

■防寒保暖。防止受寒、淋雨,关

节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。

■劳逸结合。临床上有些类风湿关节炎患者的病情虽然基本得到控制,处于疾病恢复期,但往往由于劳累而重新加重或复发。

■关节运动。屈指运动,由拇指依次与食指、中指、无名指及小指指尖对指成“O”形,然后伸直5指呈扇形张开;伸指运动,与屈指运动顺序相反;压指运动,一手掌心向下放于桌面,另一手掌根部交叉垂直压于

3 精心调护,少奶少肉少糖少酒

类风湿病患者的饮食一般应吃高蛋白、高热、易消化的食物,少吃刺激性食物以及生冷、油腻食品。食物要新鲜,荤素要搭配,发病之后要精心调护,食量不宜过多,以适合患者口味、能消化吸收为度。

专家提醒,类风湿关节炎应注意饮食营养:

■少食牛奶、羊奶等奶类和花生、巧克力、小米、干酪、奶糖等含酪氨酸、苯丙氨酸和色氨酸的食物,因其能产生致关节炎的介质前列腺素、白三烯、酪氨酸酶自身

抗体等,易致过敏而引起关节炎加重、复发。

■少食肥肉、高动物脂肪和高胆固醇食物,因其产生的酮体、酸类、花生四烯酸代谢产物和炎症介质等,可抑制T淋巴细胞功能,易引起或加重关节疼痛、肿胀、骨质脱钙疏松与关节破坏。

■少食甜食,因其糖类易致过敏,可加重关节滑膜炎,易引起关节肿胀和疼痛加重。

■少饮酒和咖啡、茶等饮料,注意避免被动吸烟,因其都可使关节炎恶

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)

健康讲堂

吃喝悠着点 备个小药箱

专家开“药方” 预防“节日病”

国庆节的脚步近了,许多朋友已做好了出行的准备。近日,记者从我市多家医院了解到,往年国庆节期间,急诊量高于平时,多集中于急性肠胃炎、酒精中毒和体外伤等。为了让您有一个健康、快乐的假期,专家为您支招。

吃喝悠着点,预防肠胃炎

“节日期间,很多人饮食没有规律,暴饮暴食,吃坏肚子,使胃肠功能紊乱,肠胃炎是最常见的疾病。”市第一中医院副主任医师李文汇说,很多人在饮食上遇到好吃的就猛吃,不合口味干脆不吃,容易造成肠胃功能紊乱,进而引发肠胃炎或胃溃疡。

李文汇提醒,少吃生冷酸辣及油腻食品,这些食品易引发拉肚子,易加重消化道负担;烈性酒会刺激胃黏膜,喝酒前应该先吃点东西,降低酒精对胃黏膜的刺激。建议胃肠道疾病患者假期多食用有助消化的食品,尽量少吃刺激性食物,少饮酒。

备个小药箱,外出有保障

假期,很多朋友选择自驾游。自驾游爱好者、河南正骨研究院研究员冯坤建议,自驾游的朋友备个小药箱,小药箱可准备抗病毒药物、感冒咳嗽药、治疗肠道疾病的药物、外伤用药、晕车药、绷带、创可贴、正红花油等。

他特别提醒自驾游朋友,对山河、河渠、湖泊等水源的水一定要煮沸后再饮用;要慎食野菜、野菌菇等。

节后综合征,预防最重要

节后综合征既是身体疾病,又是心理疾病,是由于环境、饮食规律、生活起居、情绪等各方面与平时不同,使身体不能适应而出现一系列异常反应。

李文汇建议,放假前要做好科学的行程安排或作息时间。放假期间,避免过度兴奋或过度放松,要做到劳逸结合。

此外,在长假结束前两天,要提前调节——起居有序、饮食定时、营养均衡、娱乐有节。同时要提前做好心理转换的准备,让自己尽早回归工作状态。

本报记者 高峰

读家



4 地听:最早的遥感系统

楚国打算攻打宋国,公输班为楚国制造了云梯,用来攻城。墨子反对战争,主张和平,提出“非攻”“兼爱”等思想。他听到这个消息后,特意从鲁国长途跋涉前往楚国。

墨子对楚国国君说:“我听说,有人把自己华丽的车子丢

掉,看到邻居有破车子,便想去偷;把自己的绸缎衣服抛弃,看见邻居的粗布衣裳,就想去偷;把自己的白米肥肉丢掉,看见邻居有米糠,便想去偷。请问,这人是怎么回事儿?”

楚王忍不住想笑,答道:“这人一定得了偷窃病吧。”

墨子说:“楚国有疆土五千里,宋国的疆土只有五百里,这就好比华丽的车和破车子;楚国的长江、汉水里的珍稀物种数不胜数,可宋国连野鸡、兔子、鲫鱼都没有,这就好比白米肥肉和米糠;楚国有许多名贵树木,宋国却树木稀少,这就好比锦绣衣裳和粗布。楚国现在要攻打宋国,跟这个患偷窃病的人有什么两样?”

楚国国君沉默半晌,说:“云梯都造好了,是一定要打的啊。”

墨子说:“攻下宋国并不像想象的那么容易。”

为了证明自己的观点,墨子做了一次模拟攻城演习。

墨子把衣带解下,当作城池,用竹片当武器,然后,他让公输班以云梯攻城。公输班利用不同的方法反复攻城,都没有成功,而墨

子守城的办法还多得很。

公输班告诉楚国国君,他有办法打败宋国,楚国国君很好奇,忙问什么办法。

墨子告诉他,公输班的意思是,只要把他杀了,宋国就可以攻下了,可是,杀他无用,因为他的300多名学生早就拿着守城器械,在宋国做好准备了。

于是,楚国国君不得不放弃了攻打宋国的想法。

墨子后来专心写书,在《墨子·备穴》中,他写道:“在城边挖井,每隔5步远,挖一口井;用能装40斗水的陶罐,把罐口蒙上薄牛皮,再把罐子放到井里,让听力好的人把耳朵贴在罐口,就能听到哪个方向有敌人在挖地道,然后,自己也去挖地道,就能偷袭敌方。”

敌方在挖地道时,声音在地下传播的速度高,能引起缸体共振,这样就能探测到敌人的地下方位。这种方法,后来也被用于地面侦察。而这种装置,叫地听。

地听,利用遥感技术的特性,能有效探测到敌方声源方向。墨

子所写的地听,其实就是世界上最早的窃听器。

到唐代时,地听有了更大的改进,更便于携带,更有效。让睡眠少的人,枕着葫芦形状的空心枕头——胡鹿,30里外人马行走的声音都能听到,来自四面八方的声音也都可以探测到。用野猪皮做的胡鹿,探测效果更好。

明朝时,军中设有“听子”——一到晚上,军阵前面百步开外,都有两个专门负责窃听的士兵,他们就是听子。听子交替值班,整夜监听。

宋朝人则发明了“剪囊听枕”,即把装箭筒的牛皮袋子充上气,睡觉的时候作为枕头。

这种枕头,其实是一种利用声学效应的共鸣箱。人枕在上面,几里内人马的声音,都能听到。

南宋将领张献忠就经常用这个方法,多次探测到敌军的动向,从而使军队做出了迅速的反应。

江南还有一种竹管窃听器,就是把毛竹内节凿穿,多根连在一起,埋在地下、水中或建筑物里面,能收到监听效果。

BOOKS 新书快讯

《把孩子温柔地推开》

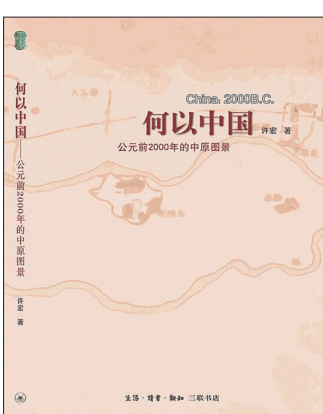
★作者:付小平 ★出版社:机械工业出版社

爱孩子,不等于占有孩子,作为家长,要学会温柔地把孩子推开,放手让孩子成为一个独立的人。该书围绕家长如何培养孩子的独立性展开,分别探讨了三个方面的问题:“学龄前的那些事儿”,探讨培养学龄前孩子独立性的理念和方法;“中小学的那些事儿”,探讨中小学阶段,培养孩子独立性的理念和方法;“家长该懂的那些事儿”,探讨家长在培养孩子独立性方面应该注意的一些方面,以及家长如何进行自我成长才能教育好孩子。

《档案揭秘——历史第一现场》

★作者:李涵 ★出版社:北京时代华文书局

该书主要讲述并还原了一些历史事件进行。作者以全球各机构的档案资料为依托,用现代的视角解读历史,通过讲故事的方式重现一个又一个传奇故事。书中提到《尼布楚条约》背后的大清“内鬼”、“辛酉政变”的幕后阴谋、纳粹无法抹掉的捷克小村庄、希特勒的接班人是谁等内容,为读者呈现最有价值的历史信息。



38 此洛河非彼洛河

整个洛阳盆地,西高东低。伊、洛两大历史名河横贯其中。

面积约1300平方公里的洛阳盆地,有“十三朝古都”之称。这说是在夏商至唐宋的2000多年时间里,有10多个王朝曾在此建都。一个并不太大的盆地作为权力中心而受到长期的青睐,这在全球文明史上也是极为罕见的。

这所谓“十三朝古都”,遗留下了五大都邑遗址。它们绵延分布于30多公里的盆地中心地带,由西向东分别是东周王城、隋唐洛阳城、汉魏洛阳故城、二里头遗址、偃师商城,被誉为华夏文明腹心地区的五颗明珠。这几座都邑遗址都分布于盆地北侧宽广的二级阶地上。中国古代以水之北、山之南为“阳”。上述几大都邑,都背靠邙山,面向古洛河(隋唐洛城虽跨洛河而建,但其重心仍在洛北),是为“洛阳”。

任何历史,都是在地理这部大书中写就的,所以治史者都极注重古代地理环境的复原。

据研究,现在洛河下游自今洛阳市与偃师交界处,汉魏故城西南到伊、洛河交汇处河段就并非先秦时期的古洛河。它不仅形成晚,而且还应是因人工干预而改道的。从汉魏时期开始,为了保证“东通河济,南引江淮”的漕运的畅通,人们在作为都城的汉魏故城西南一带,用堰塞疏导的方法迫使部分洛河水流入人工渠——阳渠(谷水),增大其流量以助行舟。这就是所谓“堰洛通槽”的水利工程。洛河故道则在今洛河河道,汉魏洛阳故城和二里头遗址以南。

现在从偃师商城去二里头要跨越洛河,进入(伊、洛)“夹河滩”地区,但我们一定要知道当时这

两座大邑都在古伊洛河的北岸,这是我们在地理上了解二者的重要前提。

为什么我们在这里称古伊洛河呢?

现在的洛河、伊河交汇处,位于偃师商城东南,以下河段称为伊洛河。但古伊河、古洛河则合流于汉魏洛阳故城一带,在二里头遗址的上游,所以从严格的意义上讲,当时流经二里头和偃师商城南的河段应称为古伊洛河,而非古洛河。

分类广告

刊登电话: 65139977 65139988
地址: 唐宫南路36号唐宫大厦816室(西工小商品市场东隔壁)
法律顾问: 河南洛通律师事务所 卢晓晨主任 13938849753

浩亚达e金融
安全诚信的网络投资融资平台
www.hoyoda.com

河南康辉国旅
桂林漓江双卧5日游 1180元
昆大丽双飞6日游 1000元+版纳1280元
张家界、凤凰双卧5日游 1100元
北京特惠双飞5日游 1480元
海南双飞5日游 1780元
云台山2日游 特价
电话: 13721612457 63625955

出租转让
房租房: 连霍高速洛阳站出口,有20000m²全新标准厂房出租,非诚勿扰,13613791173 谢先生。

家政保洁
正美物业综合服务
外墙清洗涂料翻新 64675707

庆典礼仪
海岸庆典时尚专业 13007572573

洛阳济仁肾病医院
(豫)中医疗[2013]第10-08-131号
地址: 瀍河回族区小北门转盘处
24小时咨询电话: 63559668

洛阳建工集团有限公司以下建筑起重机械产权证丢失, 编号: 豫备 COWS8120062, 豫备 COW10040614, 豫备 COW09050185, 豫备 COW0906235, 豫备 COW09080339, 豫备 COW10040612, 豫备 COW10040613, 豫备 COW8120076, 豫备 COW09050184, 豫备 COW10040615, 豫备 COW10070708, 豫备 COW10070707, 声明作废。

张洁特种设备作业人员证, 证号: QT131173, 声明作废。

收款方郭新亮付款方新安 县磁涧镇人民政府建筑统一 发票(代开)发票联丢失, 发票号 码: 00175511, 发票代码: 241001410060, 声明遗失。

朱江鹏危险品押运证丢失, 证号: 41030010300130066 56, 声明作废。

叶相楠警官证丢失, 警号: 028272, 声明作废。

编号为L411685271, 姓名为闫刚, 出生日期为2011年 11月21日的出生医学证明丢失, 声明作废。

河南瑞源电子科技有限公司公章丢失, 声明作废。

河南慧福珠宝有限公司 拟向登记机关申请注销登记, 请债权人于本公告发布之日起 45日内向本公司申报债权, 特此公告。