

一健必读

# 防治老寒腿 初秋就开始

## 健康顾问 养生贴士

养生有道

### “一日吃三枣， 一辈子不显老”

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)

红枣的营养保健作用,在远古时期就被人们发现并利用。至今,枣都被视为重要滋补品。李时珍在《本草纲目》中说:枣味甘、性温,能补中益气。红枣煲汤气、养血生津,用于治疗“脾虚弱、气虚血虚”等疾病。常食大枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽、贫血消瘦,养肝防癌功能尤为突出,有“一日吃三枣,一辈子不显老”之说。

枣可食部分超过90%,发热量每百克约为100卡,含糖量为60%。蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素的含量亦不少,尤以维生素C含量最多,比柑橘高7倍至14倍,比苹果高70倍,比梨高140多倍。维生素P的含量也居百果之冠。故有人称红枣为“天然维生素丸”。枣对浮肿、肝炎等病症也有疗效。

枣除以其丰富的营养健身安眠、轻身延年外,还有重要的医疗作用。药王孙思邈的《千金方》里面有个“大枣葱白汤”专治心烦失眠,用大枣10枚,葱白3根,将大枣洗净浸泡后剥去枣核,葱白洗净,锅中放入适量清水,加入大枣,大火烧沸,小火煮约20分钟,再加入葱白煮约10分钟后,去除葱白即成。于睡前吃枣喝汤,疗效很好。

还可将大枣制成枣膏服用,安神效果也很不错,用鲜大枣1000克,洗净去核取肉捣烂,加适量水用小火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上调匀,即成枣膏,装瓶备用。每次服15毫升,每日2次,连续服完。(据《北京晚报》)

## 健康讲堂

### 下馆子少点“地三鲜”

大家下馆子喜欢荤素搭配,点好了肉,素菜也不能少。点个“地三鲜”,三个素菜都有了,再来个干扁豆角,营养应该够了吧?但健康教育专家说,这些素菜一过油,热量比肉还高,还可能会有致癌风险!

“地三鲜”的主要食材是土豆、茄子、青椒。土豆经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物。茄子富含维生素P和抑制脂肪,常吃能降血脂,但有超强的吸油能力,炸过的茄子,简直变成了一个小小油包。青椒经过油锅“洗礼”,维生素C差不多也消耗殆尽了。

而干扁豆角,也多半是油炸过的。过油的干扁豆角不仅热量超标,还存在安全风险。如果豆角不炒熟,就可能引起食物中毒。而在油炸时,豆角可能外焦里生。

下馆子,怎样点素菜?专家建议,考虑“两少两多”原则。“两少”是指“少放点油,少加点盐”;“两多”是指多选当季菜,多选凉拌菜、蒸炖菜等。(据《新华每日电讯》)

### 1/ 患“老寒腿” 有内因外因

膝关节发生的骨性关节炎,主要是关节软骨由于某些原因而发生退行性病变。随之而发生关节及周围韧带松弛失稳,关节滑膜萎缩或增生,分泌的滑液减少或增加,引起关节肿胀、疼痛等。有时骨关节面下骨质疏松,或有小的囊性变化,这种变化可使软骨深层营养中断,而使骨关节炎发生或加重。

膝关节骨性关节炎的发生,与气候变化关系密切。因此老人到了秋季应特别当心,注意膝关节的保健。首先应注意膝关节的保暖防寒;其次要进行适宜的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做各种体操等,活动量以身体舒服、微有汗出为度,贵在持之以恒。有些老年人经常以半蹲姿势,做膝关节前后左右摇晃动作,进行锻炼。因半蹲时膝面压力最大,摇晃则更会加重磨损,致使膝关节骨性关节炎发生,所以,这种锻炼方式是不可取的。另外,一旦发生膝关节骨性关节炎,应立即到医院治疗,以免病情加重。

中医认为,患上“老寒腿”有两方面原因:内因是患者体质虚弱,肾阳亏虚,阳气对气血有推动作用,因此导致气血运行不畅,容易被寒气入侵。外因是环境因素,如长时间在寒湿的地方居住或工作,导致寒湿入侵。这两种原因互为因果,阳气亏虚者更难以抵抗寒湿之气,而寒湿入侵也会损伤人体阳气。

秋天是血管类疾病的多发季节,尤其是人们常说的“老寒腿”。反复发作、久治不愈的腿部(多为膝关节)酸麻疼痛,统称为“老寒腿”。

由于天气日渐变凉,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,“老寒腿”说不定就会悄悄出现。特别是对于高血压、高血脂和糖尿病患者,容易导致动脉硬化、形成斑块甚至造成血管堵塞。

### 2/ 年轻“老寒腿”患者增多

秋凉渐深,但街头不少年轻女性仍穿着裙装。对此中医认为,女性在阴冷、潮湿的天气着裙装,暴露在裙装外面的双腿就会因风寒的作用而出现发凉麻木、酸痛不适等症状。尤其是膝关节处,因皮下脂肪组织少,缺乏保护,更容易受到寒冷的侵袭,这就是很多年轻女性患上“老寒腿”的原因。另外,还有很多年轻人因为运动过度,导致膝关节损伤,年纪轻轻就动不动腿疼,甚至患上“老寒腿”。

有些年轻人特别喜欢运动,而且运动剧烈,比如踢足球,每次踢三四个小时,每周三四场,这样大

的活动量,很容易让关节过度摩擦磨损,引起病变。专家提醒,年轻人运动一般每次控制在2小时以内,每周两三次比较合适。

此外,现在不少年轻白领热衷于在跑步机上跑步锻炼身体,但因为跑步机的变速或恒速设计,对关节协调性的要求更高,并不是对每个人都适合。因此在跑步机练习时,也应该做好充分的热身准备活动。在跑步机上跑步,关节协调起来比较困难,这也容易导致关节过度磨损。所以选择适合自己的运动方式,适量的运动,这才是健康的。

## 读家



### 是谁让骑兵成了独立兵种

骑兵是战争中的重要兵种,它的发展,与赵武灵王有关。

赵武灵王继位时,年仅15岁。魏、楚、秦、燕、齐5个国家,以参加葬礼为借口,各带精锐部队,打算趁赵武灵王年幼,瓜分赵国。

大夫肥义让赵武灵王宣布赵国戒严,又联合盟国韩、宋,合力抗敌;又重金贿赂楼烦王,让楼烦攻打燕国和中山国。在葬礼这天,赵武灵王下令,前来参加葬礼的国家,只能派使者带吊唁之物入境,军队一律不得入境。

就这样,五国联盟的阴谋被粉碎了,各自灰溜溜地撤兵回国,赵国化险为夷。

之后,赵武灵王组建了一支骑兵队伍。这是历史上的第一支骑兵队伍,赵武灵王也是历史上第一个使骑兵成为独立兵种的人。

小小的赵武灵王为什么会有建立骑兵部队的想法呢?

原来,赵国与好几个游牧民族接壤,赵国人中也有很多胡人和胡人后裔。赵武灵王注意到,胡人的生活和军事几乎融为一体,赵武灵王们穿着短衣紧裤,善骑善射,冲杀自如,灵活机动。他觉得,胡人的服装值得研究,骑射技术也值得研究,他向他们学习。为此,他悄悄派人深入游牧部落,偷偷学习骑射,了解胡人的服饰。之后,他改进了骑兵的作战方式和服装,使骑兵更适合实战。

赵武灵王的举动,是极为大胆的,极为有魄力的。因为在当时,胡人被认为是野蛮人,是不开化的落后的人,是被鄙视的,而不是被尊重和学习的。而赵武灵王并不这样看,他敢于冒险,尊重胡人的长处。

在他的肯定和提倡下,胡人的语言、医药、服饰等,在赵国都得到了发展。胡人在军中得到重用,培养出许多优秀的骑兵。

为了支持骑兵,赵武灵王还亲自“做广告”,他穿着轻便短小的胡服,带着胡风烈烈的骑兵,前去攻打中山国。战役开始,便所向披靡,无所阻挡。

当他乘胜归来时,赵国对胡服骑射已经彻底信服。

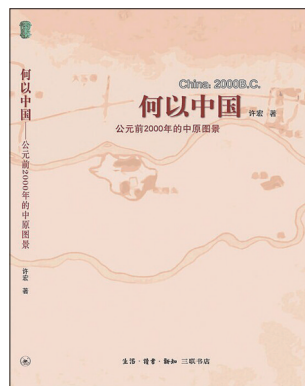
这也大大地震动了其他诸侯国,他们纷纷效仿赵国,加紧组建骑兵队伍。

骑兵是一个要求极其严格的兵种,对将士的选拔、训练,都很慎重。骑兵也是耗资最高的一个兵种,装备1个骑兵的费用,超过10个步兵。1个骑兵配有2匹战马,弓箭也是特制的,还有长刀和短刀,还要配备帐篷、水、口粮。一支骑兵队伍中,还要配备很多后勤人员。有养马的、收集牧草的、给马看病的,还有伺候骑兵起居生活的仆人。

赵武灵王专门设立了一个政府机构,负责管理马匹,还把骑兵的待遇提高到与贵族不相上下的程度,使骑兵成了赵国的特权阶层。

赵武灵王踌躇满志,带着他的轻骑兵,渡过黄河,挨个征服那里的游牧部落,并成为唯一一位征服赵国全境的君主。

骑兵的建立和改革,使赵国脱颖而出,一跃而成为战国七雄中的强国之一。



### 41 都邑大建设

历史进入公元前1700年,即考古学家所谓的“二里头二期”时,二里头迎来了她作为都邑的大建设、大发展时期。这一时期的遗存开始遍布现存300万平方米的遗址范围。显然,这是人口高速膨胀的证据。与此同时,大规模的城市建设全面铺开。

城市建设,规划在先,现在听来属于常识。但在二里头以前的中国历史上,还没有哪处中心性聚落或都邑有过如此缜密的总体

规划和明确的城市功能定位。如前所述,无论陶寺还是新砦,都是因地制宜,不求方正。这与二里头都邑的布局结构形成了鲜明对比。

首先,地势最高亢的“半岛”上,也即遗址中南部成为中心区。那里先有了“井”字形的主干道网及最早的一批大型建筑。道路的方向决定了当时及此后二里头都邑单体建筑的方向,以及宫室建筑群中轴线的方向。纵向南偏东174度至176度(习称的北偏西4度至6度。但我国地处北半球,建筑多以南面为正,应以南为准),可称为“二里头方向”。

如果上挂下联,值得注意的是新砦的浅穴式大型建筑为86度(因横向无门,以东向计),与二里头宫室建筑的方向大体一致,后来其成为垃圾倾倒处。考虑到大沟内土的容积,不是一般聚落建房用土所能消化,因此不排除用于宫殿类大型夯土建筑取土,或大型制陶作坊采取原料土的可能,而大沟附近尚未发现这类需大量用土的遗迹。因此,有理由推测这一取土沟是经过有意规划而不是随意挖成的,甚至不排除它提供了数百米外宫殿区的建筑用土。这从一个侧面反映了都邑建设上的规划性。

两纵两横的大路,把遗址中心区划分为不同的区域。四条大路围起的区域内,分布着成组的大型夯土建筑,应为宫殿区。宫殿区以北已开始作为祭祀区使用,祭祀遗迹与墓葬散布其间。宫殿区以南制作

贵族用品的作坊区开张,沿大路内侧面以夯土墙,显示出对这一特殊区域的重视。迄今所知中国最早的铸铜作坊就发现于此。中国社科院杜金鹏研究员,把围垣作坊区称为“工城”,认为祭祀区、宫殿区(后来建起了宫城)和“工城”,构成了二里头都邑的大中轴线。

墓葬散见于遗址各处,整个都邑范围内没有固定而长期使用的埋葬区域。这种状况与二里头文化相始终。

遗址东北部至东缘一带曾发现大型沟状遗迹,已知长度约500米,宽约10米。之所以不称其为壕沟,是因为它有诸多中断,应该不具有防御功能。但它是二里头聚落的东部边界,显然具有区划的作用。这一沟状堆积形成于二里头二期,应系大量取土所致,后来其成为垃圾倾倒处。考虑到大沟内土的容积,不是一般聚落建房用土所能消化,因此不排除用于宫殿类大型夯土建筑取土,或大型制陶作坊采取原料土的可能,而大沟附近尚未发现这类需大量用土的遗迹。因此,有理由推测这一取土沟是经过有意规划而不是随意挖成的,甚至不排除它提供了数百米外宫殿区的建筑用土。这从一个侧面反映了都邑建设上的规划性。

## 招标公告

我公司因业务发展需要,现对所需轴承钢进行公开招标,有意参与的公司、厂家请与李文生联系。

联系电话:

0379-62386945

10月21日前索取投标资料。

河南省星彩滚动体有限责任公司

## 征询异议公告

王宇 购买老城区邙山镇中沟村中电阳光新城B3-1地块浅水湾16幢1-402商品房一套,建筑面积为87.97平方米,不慎将购房合同丢失,提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限7天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。

洛阳市房地产市场管理处

## 上海国际商品拍卖有限公司 拍卖公告

受委托,本公司定于2014年10月20日(星期一)13:30在上海市黄浦区福州路108号举行股权拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:

1.上海超日国际贸易有限公司100%股权[2万元];2.上海超日太阳能工程有限公司89%股权[2万元];3.上海超日(九江)太阳能有限公司100%股权[2万元];4.洛阳赛阳硅业有限公司100%股权[2万元];5.上海雪太阳能科技有限公司100%股权[2万元];6.西藏日喀则市超日太阳能应用有限责任公司80%股权[2万元]。

二、咨询看样:公告之日起接受咨询(节假日、双休日除外)。标的看样时间不同,请事先咨询。★咨询电话:021-63392290,63392222转咨询台。

三、须知:竞买人应为具有与竞买标的相适应资质的企业法人或个人,须于2014年10月17日下午16:00前至上海市福州路108号办理拍卖登记手续,并支付拍卖保证金,以票据支付的保证金须于2014年10月17日16:00前到账。

本公告刊登于2014年10月10日《解放日报》第七版

## 遗失声明

- 林时斌遗失车辆购置税完税证,号码:13412957472,车型为长城。
- 洛阳市洛龙区铭鸿机动车驾驶员培训学校遗失车辆购置税完税证,号码:5410121541,车牌号:豫C-0893学。
- 李晓遗失车辆购置税完税证,号码:12411496233,车牌号:豫CDS161,车型为雷克萨斯。
- 蒋温侠遗失车辆购置税完税证,号码:11411605334,车牌号:豫C2Y663,车型为北京。
- 于晓晴遗失车辆购置税完税证,号码:10411206244,车牌号:豫CWP926,车型为东风。
- 河南省开源石化管道有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8410244159,车牌号:豫CQ0044,车型为克莱斯勒。
- 吴国乐遗失车辆购置税完税证,号码:410279777,车牌号:豫C91785,车型为桑塔纳。
- 汝阳县宏博矿业有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:12411497290,车牌号:豫CJV539,车型为东风雪铁龙。
- 王合伟遗失车辆购置税完税证,号码:8411241450,车牌号:豫C17G03,车型为长安。
- 张波遗失车辆购置税完税证,号码:12411469683,车牌号:豫CMY123,车型为别克。
- 洛阳交通运输集团有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411194320,车牌号:豫C78860,车型为东风。