

一健必读

时下气温变动较大,到了心脑血管疾病的高发病期

走出冠心病的五大认识误区

18日,由市科协组织的科普大讲堂在市科技馆如期举行,郑州大学附属洛阳中心医院心血管内科副主任薛书峰为大家讲解了冠心病诊治的注意事项。

误区二 吸烟与冠心病无关联

吸烟时烟叶不充分燃烧会产生一氧化碳,进而导致人体缺氧,诱发冠状动脉内血栓、心律失常、血氧运输能力降低等,甚至可能导致冠心病发作或猝死。

误区三 少量饮酒可预防冠心病

有些人认为,每日适量饮酒可抑制血小板聚集,防止血凝起到预防心肌梗死的作用。对此,薛书峰不完全认同。其实,饮酒与冠心病的关系,目前尚不明确。

误区四 心口疼就是心绞痛

“有些20多岁的年轻人,由于工作压力大,出现心口疼就怀疑自己有冠心病,来医院看病。”薛书峰表示,他曾遇见过好几位这样的年轻人。其实,胸膜炎、肋软骨炎、肺栓塞、胃溃疡、胆囊炎等也会引起胸痛症状。

是否可以预防冠心病要因人而异,对有些人而言,饮酒会在不同程度上增加患高血压、胃癌、心肌损伤的风险;但对有些人而言,少量饮酒确实可以温通血脉、调畅气血。因此,他不推荐把饮酒作为预防冠心病的措施。

起的,以发作性胸痛或胸部不适为主要症状,每次发作持续3分钟至5分钟,诱发因素主要是劳累、情绪激动。

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

突然爱吃甜 小便颜色淡 鼻子易发干 免疫系统发出的求救信号

气温骤降,又到了感冒多发时节,其实,你的身体可能早就拉响了警报。近日,美国《预防》杂志刊文,提醒大家如果生活中出现以下5个讯号,就该增强免疫力了。

开始爱吃甜食 糖果、巧克力等甜食不离嘴,不仅容易患蛀牙,更糟糕的是还会影响免疫力。美国一项研究指出,摄入100克糖,就会影响白细胞的杀菌能力长达5个小时。因此,如果你开始喜欢吃甜食,就该注意免疫力了。

总忘记喝水 感冒时医生通常会建议病人多喝水,来帮助身体排出毒素,也就是说,如果喝水量不足,就会影响免疫功能。衡量喝水充足的一个指标是尿液为淡黄色,太黄表示喝水不够,太透明表示喝水过量。需要提醒的是,喝完咖啡和茶应该再喝一杯白开水,因为咖啡和茶有利尿作用,会加速人体排水。

体重迅速上升 体重超标、肥胖不仅不利于心脏、大脑以及其他器官的健康,还不利于免疫系统。鼻子易发干 虽然流鼻涕不雅观,但它是人体抵抗流感的一个措施,鼻腔分泌的黏液会将病毒排出人体。如果鼻腔一直干燥,反而有利于病毒由此入侵人体。

总觉得紧张 学习工作压力大,精神紧张,容易让免疫系统“崩溃”。美国心理协会一项报告指出,上班族在完成一项重大任务后容易感冒,这是由于长期压力令免疫系统反应变得迟钝所致。(据人民网)

管住嘴 防痛风

慢性痛风,往往会在暴饮暴食、过量饮酒、精神紧张、过度劳累、关节损伤等诱因作用下急性发作。为了减少痛风的发生,应从预防着手,配合调整日常饮食。

- 1.应注意调节饮食,防止过胖,一旦尿酸含量增高,必须戒酒。 2.要重视控制饮食,平时宜适当多进食含嘌呤低的碱性食品,如奶与乳制品、蛋类、玉米、马铃薯、萝卜、洋葱、西红柿、芹菜、黄瓜、香蕉等。 3.做到饮食清淡、低脂、低糖并多喝水。 4.平时宜少进动物内脏、鱼类、虾蟹、豌豆、扁豆、花生、蘑菇、花椰菜、菠菜及发酵类食物等嘌呤高食物。(据《北京晚报》)

误区一 冠心病是老年人的专利

近年来,随着人们生活节奏的加快,尤其是年轻人工作压力过大、生活不规律、饮食不科学、烟酒过量等,使得冠心病的发病率不断增加,且呈年轻化态势。

“不久前,我接诊了一名从栾川转来的男性患者,30多岁就得了心肌梗死,幸亏及时做了手术才保住了性命。”薛书峰介绍,在正常情况下,男性超过45岁、女性超过50岁是冠心病的发病期,但他多年的坐诊及临床经验来看,现在年轻人得冠心病的数量在逐年增加。

读家



8 千年军阵

远古的时候,原始人过着艰难的生活。他们既要捕获野兽,又要防止野兽进攻。为此,他们琢磨出一个比较安全的狩猎方法:最强壮的人走在最前面,中间是老幼和女子,青壮年走在两边,后面是健壮的人。

这种队形,利于攻击,又便于防守,是军队阵法的雏形。接着,最早、也最原始的军阵出现了。它是“一军阵”,所有的军士们都混杂在一起,组成一个泱泱大阵。这种军阵过于死板,不能灵

活多变,很快就被淘汰了。取而代之的,是“二军阵”“三军阵”和“多军阵”。

到了商朝中后期,乃至到了周朝,“方阵”“雁行阵”流行起来了。方阵,中间兵力少,周围兵力多,利于防守。

雁行阵,看起来形似群雁,军阵向前移动时,呈优美的V形,利于包抄迂回;军阵向后退时,呈奇特的倒V形,利于保护两翼和后方。

随后,“八阵”也问世了。“八阵”是一个大方阵,里面有8个小阵,冲着8个方向,分别叫天、地、风、云、鸟、兽、龙、虎,这是为了便于区分和指挥。

“八阵”很灵活,阵中的任何一个阵受到攻击,都能得到其他小方阵的援助。

兵圣孙武和孙臬都提到过“八阵”。不过,最使它备受瞩目的,是因为诸葛亮很偏爱它。

三国时,诸葛亮指挥蜀军与曹魏作战。作战地区大都是山地,曹魏有很多骑兵。为了适应山地作战,也为了对付曹魏的骑兵,诸葛亮对“八阵”进行了改革创新,使“八阵”成为一种严密的防御性阵形,但它也很难取得大的胜利。

“一字长蛇阵”在隋朝时被使用过。

公元589年,隋军与陈军余部在建康交战。陈军在城外布下的就是“一字长蛇阵”。

隋军对这种军阵不太了解,派出了500人攻击军阵,结果大败。

经过认真琢磨,隋军了解了这一阵法。于是,他们组织了更多的兵力攻击军阵中央。结果,陈军猝然而乱,军阵断裂,被隋军打得落花流水。

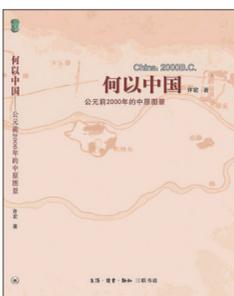
除了“一字长蛇阵”,在明朝时,还出现了“鸳鸯阵”。

“鸳鸯阵”的创始人是戚继光。当时,一些日本武士、浪人、商人,形成了海盗团伙,常侵犯中国沿海,掳掠、骚扰、烧杀。戚继光奉命抗击倭寇,在不断地对阵中,他发明了“鸳鸯阵”。

“鸳鸯阵”以12人为一队;1个队长站最前面;2个人持盾牌站在第二排;2个人持狼筅站在第三排;4个人持长枪站在第四排;2个人持短兵器站在第五排;1个人持火器站在第六排。

这种阵法的要义是:变单兵作战为配合作战,而且,长兵器与短兵器配合,冷兵器与火器配合,颇具战斗力。

“鸳鸯阵”还分“大鸳鸯阵”和“小鸳鸯阵”,“大鸳鸯阵”是由几个“小鸳鸯阵”组合而成的。



46 文化大扩张

还是回到考古学,谈谈我们擅长的吧。

在第二部分“嵩山的动向”中,我们曾介绍过“新石器时代”的分布范围,它以嵩山为中心,集中见于今郑州地区,似乎北不过黄河,南不过禹州。二里头一期遗址的分布地域则以嵩山北麓的伊洛平原和嵩山南麓的北汝河、颍河上游一带最为密集。这一带恰是王湾三期文化、“新石器时代”和二里头文化的核心类型——二里头类型的中心分布区。“新石器时代”的晚段和二里头一期遗址的早段可能是同时并存的。但

到了二里头一期遗址的晚段,新兴的二里头文化已覆盖了包括原“新石器时代”分布地域在内的更大的范围。但总体上看,二里头一期遗址的分布西至崤山,北以黄河为界,东未及郑州、新郑一线,南不过伏牛山。与其后出现的二里头文化的大扩张相比,它就小巫见大巫了。

大体与前述二里头都邑的膨大化和大建设浪潮同步,以其为辐射源,二里头文化的冲击波也以前所未有的势头铺展开来。

自二里头二期始,二里头文化的影响开始跨过黄河,北抵沁河岸边,西北至晋西南的运城、临汾地区,向西突入陕西南关东,丹江上游的商州地区,南及豫鄂交界地带,往东至少分布于豫东开封地区。说二里头文化一统中原,似不为过。与早于它的众多史前文化相比,二里头文化的分布范围首次突破了地理单元的制约,几乎分布于整个黄河中游地区。

与此相应,二里头文化也被划分为两个至五个地方类型,显现了这支核心文化与当地土著文化的交汇和融合。其中以嵩山一带为中心的三头类型和晋西南的东下冯类型被认为是最具代表性的遗址。

有学者认为分布于晋西南的东

下冯类型不属于二里头文化。就中国考古学的传统而言,对考古学文化的界定尽管在理论上包含对各类遗址的分析,但在实际操作中主要还是以日用陶器尤其是炊器作为最重要的指标的。对二里头文化的指认也不例外,众所周知,二里头文化以深度罐、圆腹罐、罐形鼎为主要炊器,而以山西夏县东下冯为代表的文化遗址的主要炊器组合则为高、甗、鬲等。鉴于这种情况,故宫博物院张忠培教授等指出东下冯一类遗址与二里头文化的炊器“不仅泾渭分明,而且均渊源有自”,与其归入二里头文化,不如“将其视为源于三头类型,发展出至少是接受了二里头文化巨大影响的一支考古学文化”。在不改变既有界定指标的前提下,东下冯一类遗址由于炊器群的显著差异而不应被划归二里头文化。

无论如何,曾诞生了辉煌的陶寺文化的晋西南地区,在进入二里头时代,出现了至少是“接受了二里头文化巨大影响的一支考古学文化”,甚至就是二里头文化的类型。差异是解释之间的差异,非存在就是那一群。只要不执着地非要追究它主人的身份,关于东下冯类遗址是二里头文化大扩张的产物,还是取得了共识的。



BOOKS 新书快讯

★作者:许葆云 ★出版社:广西师范大学出版社

《王阳明的六次突围》

王阳明是明代著名的思想家、文学家、哲学家和军事家,陆王心学之集大成者。该书是一本视角独特的阳明心学入门读物,选取王阳明一生中最重要的六个时刻:身陷诏狱、龙场悟道、赣南剿匪、智擒宁王、狙击皇帝、天泉证道,通过对当时复杂局势的深入解读,以及王阳明心路历程的细腻剖析,阐述了阳明心学的精髓和发展历程。

遗失声明

- 马彪遗失车辆购置税完税证,号码:10410242983,车牌号:豫C93B85,车型为比亚迪。 ●洛阳孚瑞德石化专用设备有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:1610981011,车牌号:豫C65191,车型为桑塔纳。 ●彭永强遗失车辆购置税完税证,号码:16109702287,车牌号:豫C65126,车型为桑塔纳。 ●季芳遗失车辆购置税完税证,号码:1610971623,车牌号:豫C92M06,车型为别克。 ●孙献利遗失车辆购置税完税证,号码:6410143829,车牌号:豫C3B665,车型为昌河。 ●王海峰遗失车辆购置税完税证,号码:1859089,车牌号:豫C72888,车型为奥迪。 ●周国民遗失车辆购置税完税证,号码:11410944846,车牌号:豫CBM990,车型为宝马。 ●樊少楼遗失车辆购置税完税证,号码:10410267585,车牌号:豫CAN577,车型为东风日产。 ●洛阳万平汽车运输有限责任公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411220426,车牌号:豫C83338,车型为东风。

- 杨恩遗失车辆购置税完税证,号码:13411377112,车牌号:豫C07V07,车型为精灵。 ●王小伟遗失车辆购置税完税证,号码:8411257513,车牌号:豫C1E191,车型为金杯。 ●王培培遗失车辆购置税完税证,号码:1860121,车牌号:豫C51P09,车型为桑塔纳。 ●洛阳和发机械制造有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8410232707,车牌号:豫CU7501,车型为帕萨特。 ●段喜玮遗失车辆购置税完税证,号码:12411449832,车牌号:豫CZX899,车型为雅阁。 ●洛阳飞奔汽车服务有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410620686,车牌号:豫CML850,车型为五菱。 ●段喜玮遗失车辆购置税完税证,号码:11411604392,车牌号:豫CKT111,车型为雪佛兰。 ●裴迎辉遗失车辆购置税完税证,号码:10411207759,车牌号:豫CHF885,车型为五菱。 ●黄东青遗失摩托车车辆购置税完税证,号码:13412973542,车型为英鸽。

招商公告

麻屯镇位于洛阳市北边,距市中心城区6公里,为实施洛城市林业生态圈建设工程,我镇区域内约6000亩土地面向社会招商,区位优势,自然及水利条件较好,地租价格约1000斤小麦/每年每亩,可发展各类苗木花卉和林业,享受洛阳市及孟津县林业生态圈扶持政策,地块可分割为每区50-100亩对外承包流转,有意者请联系。 联系人:李主任(麻屯镇政府) 电话:13837993735 孟津县麻屯镇人民政府