

一健必读

密集恐惧症、脸盲症等越来越经常被提及。从专业角度来看,这些名词其实还是疾病。而在治疗方面,目前更倾向于通过行为疗法来治疗各种恐惧症,在万不得已时可以适当借助一些抗焦虑类药物。

密集恐惧? “时髦病”也是病

恐惧症包括密集、社交等多种

大街上行人衣服或鞋包的某些设计、图案等有时会让人产生不适感,也有人会常用密集恐惧症等类似词汇来形容自己的不适,但密集恐惧症究竟为何物? 中华医学会神经病学分会常务委员、北京医院神经科专家介绍,所

谓恐惧症,其实是人们对于一些密集、无序放置或对本不会引起危险的一些事物或环境所产生的恐惧感。在初期,密集恐惧症的表现可能与普通恐惧无异,但它是否属于恐惧症,具体还取决于人们受所处环境的影响程度。

恐惧多表现为眩晕、心跳加速等

一位临床心理学家表示,每个人的恐惧症状表现略有差别,但总的来说,在人们的恐惧反应中,都会包括这几种:眩晕、心跳加速、颤抖或其他身体不适表现;恐惧及惊慌;无法从所畏惧的环境中转移注意力及逃离环境的急切欲望。

共场合或者开阔的地方停留的极端恐惧,害怕到公共场所或到人多拥挤的地方。

幽闭恐惧症是指对封闭空间出现恐惧心理的一种心理疾病。

这一系列疾病都属于这个范畴,即焦虑的一种。其中,社交恐惧是指在众人面前会有一种极为强烈的尴尬感,患有社交恐惧症的人们往往害怕在众人面前完成诸如吃饭、说话等。如果不进行治疗,社交恐惧症会愈发严重,而我们常说的密集恐惧症只是其中一种病症表现,即人们置身于某种事物密集出现的环境中时会产生恐惧情绪。



10 第一份正规的军事密码

一日,大臣曾公亮上朝,接到了一个命令,要他与大臣丁度主编一部军事著作,便于军队习用。

曾公亮曾多次拼杀沙场,对抗西夏军队。在作战中,他了解到,军事通讯一旦被对方截获,就将陷于被动。因此,他在编写这本叫作《武经总要》的书籍时,特别留意了如何传递情报这一方面。

他发明出一套军事通讯密码,这是迄今发现的最早的正规军用密码表。他把军事上经常用到的战况,

用40个短语归纳、表示,每个短语都编上固定的数字代码。

- 1.请弓;2.请箭;3.请刀;4.请甲;5.请枪旗;6.请锅幕;7.请马;8.请衣赐;9.请粮料;10.请草料;11.请车牛;12.请船;13.请攻城守县;14.请添兵;15.请移营;16.请进军;17.请退军;18.请固定;19.未见军;20.见贼讨;21.贼多;22.贼少;23.贼相敌;24.贼添兵;25.贼移营;26.贼进军;27.贼退军;28.贼固守;29.围得贼城;30.解围城;31.被贼围;32.贼围解;33.战不胜;34.战大胜;35.战大捷;36.将士投降;37.将士叛;38.士卒病;39.都将病;40.战小胜。

这个军事密码发明后,立刻得到了应用。

指挥战争的人坐镇在指挥中心,他们在派出将领前,会把打乱顺序的代码交给将领,并事前约定好,把一首五言诗作为解码钥匙。五言诗正好40个字,每个字所在的位置也恰好对应一条短语。

当将领来到前线,遇到需要请示的状况时,就要写一封普通的书信,他在书信中有意识地写进那首五言诗中的某一个字,并在这个字上加盖印章,表示这是个解密的关键字。然后,差信使送到指挥中心。

公文送达后,指挥人员看到盖着印章的字,就会在事前约定好的那首五言诗中去查找,由此就知道前方要请示或报告什么事情了。

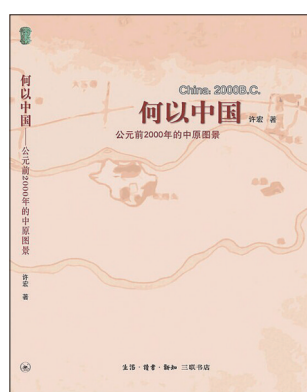
那么,前线将领若是粮食不足,需要后方支援,就要在写信前先查密码本,查到“请粮料”是编号9的短语,再看五言诗的第9个字,是“国”字。这样,在写信时就要加上“国”字,并在“国”字上盖印章。指挥中心收到信件后,一查密码本,便知道前方是要请求粮食供应。

如果指挥中心同意了请示,就写一封回信,信中也加“国”字,再加盖印章。反之,如果不同意,就只盖上一个印章,什么也不写。

把诗当做解密密钥,还有一个要求,即这首诗里不能有重复的字。不过,古代五言诗多如繁星,想要找出没有重复字的诗轻而易举。

曾公亮发明的军事密码,在传递军情方面,保密性是很强的。即使信件被截获,敌人也看不懂,就是送信人也不知道是怎么回事。

不过,这种方法也有一定的局限性。比如说“请粮料”,究竟需要多少粮食呢?这个问题用密码就比较难解决了。但无论如何,这套密码的发明,依旧在军事史上做出很大贡献。



49 长江边的“飞地”

说到二里头文化的南界,一般认为是驻马店以南的河南信阳地区,虽也发现了若干含有二里头文化因素的遗址,但其文化内涵与典型二里头文化还存在较大的差别,文化性质应当另论。至多,二里头文化的南界在鄂豫交界地带。

由汉水及其支流再向南,即可抵达长江中游的重镇武汉。武汉市区东北、天河机场附近的黄陂区盘龙城遗址,以二里头时代商王朝在南方重要据点而著称。外来者最

早在此安营扎寨,大致在二里头文化晚期(发掘者认为最早的遗存可以早到二里头文化早期,可商)。至于二里头时代盘龙城遗址的性质,学者们的意见也不一致。究其原因还是其文化面貌与典型二里头文化有同有异,究竟是异大于同还是同大于异,诸家看法各异。总体上看,它们的相似度还是很高的。至少,它的文化比其北的信阳地区甚至驻马店杨庄等聚落还接近于二里头都邑。鉴于此,湖南大学向桃初教授认为,不能排除此类遗存是二里头文化晚期在较短时间内从中原地区直接传入的可能性。

早期国家的扩张方式,最大可能是先沿水路、陆路呈线状推进,有些可能就是点状的“飞地”(中转站或军事据点)。盘龙城,究竟是这类“飞地”还是星星之火“燎原”成了个二里头文化的地方类型,有待进一步探究。

接下来的问题就是,这些中原王朝的据点因而何设?二里头文化扩张的背后显然有中原王朝的政治意图,除利用“天下之中”的有利条件在广大区域建立政治关系网以外,获取各地的自然资源应该也是

其重要的目的。而且,这种资源的获取,在当时也就是最大的政治。

对此,美国斯坦福大学刘莉教授和中国社科院陈星灿研究员有精辟的分析。

洛阳盆地是一个相对封闭且肥沃的冲积盆地,能够养活密集的人口,也有利于军事防卫,但有一个致命的缺陷,就是缺乏自然资源。修建官庙需要大量的木材;制造石器需要石料;铸造青铜器需要铜、锡和铅以及用作燃料的木炭;维持本地区人民生存必须有食盐等等,所有这些资源都难以在二里头周围的冲积平原发现,但是可以在周围地区半径为20公里至200公里的范围内获得。

城市中心的发展显然需要这些重要资源不断地向都城输送。二里头处于通向周围地区的陆路和水路交通的中心位置,这里可以连通那些自然资源丰富的地区。许多次级中心或据点大概就是为了保证这些资源的开发和运输而形成的。因此,资源的空间分布、主要交通路线和次级地区中心的设置,对于我们理解早期国家控制重要资源的政治经济活动,具有重要的价值。

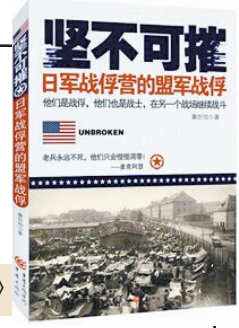


★作者:斯坦利·格林斯潘(美) 南希·桑代克·格林斯潘(美) ★出版社:浙江人民出版社

《学习树》

随着年龄的增长,每个人思维能力的发展都经历了注意世界、参与世界、互动与交流、共同解决问题、利用有意义的想法、逻辑思维、多因素思维等九个层层递进的过程,无论在哪一层次出现问题,都会给下一层次的发展带来阻碍。这九个层次相互依赖,又层层递进,逐渐发展成一颗枝繁叶茂的大树。这本书能够帮助家长,及时为孩子培养好“这棵大树”。

BOOKS 新书快讯



★作者:秦忻怡 ★出版社:重庆出版社

《坚不可摧:日军战俘营的盟军战俘》

二战的硝烟虽然已随日本的战败投降而散去,但它给整个人类留下的是难以愈合的伤口。时至今日,我们仍然会对那段历史提出疑问:同样是二战战败国,德国和日本的态度为何如此不同;对于亚洲战俘,日本人残酷无情,对于欧美战俘,日本人又是如何处置的?为何世人很容易忽略日本的战争罪行?还有哪些历史是我们不知道的……该书很好地回答了这些问题。

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

脑子太乱如何入睡

凉水擦手脚 堵住右鼻孔

到了睡觉时间,大脑却异常兴奋和杂乱,怎么也睡不着。美国疾病预防控制中心将这种睡眠障碍列为公共卫生流行病。为此,美国“媒介”网站撰文,教你如何在脑子里快速入睡。

冷水擦手脚。如果睡眠环境较热,可以试着用凉水冲洗手腕、脚腕,能降低体温,有助于减缓大脑皮质的新陈代谢,使人尽快睡着。

点盏红灯。电视、电脑、手机等设备发出的蓝光会抑制褪黑激素分泌,导致生物钟紊乱,大脑兴奋。如果经常脑子乱睡不着,可以在家中安装一盏红色的小灯,睡前半小时提前关掉电子设备,开启红灯,有助于入睡。

用左鼻孔呼吸。堵住右边的鼻孔,用左鼻孔深呼吸10次,有助于放松交感神经系,忘掉白天的烦躁焦虑。

想象一些轻松的画面。美国科罗拉多大学研究发现,脑中想象一些积极、轻松的画面,有助于转移注意力,排解焦虑,更易入睡。(据人民网)

养生有道

对粗粮的四大误解

在饮食方面,如今越来越多的人选择粗粮等健康食品。然而,人们对粗粮的认识仍存在一些误解。

误解一 粗粮热量高。事实上,粗粮有助减肥。适量食用粗粮不会增加太多的热量,粗粮不仅可提供膳食纤维、蛋白质及大量的维生素和微量元素等重要营养素,而且还能增强饱腹感,防止暴饮暴食。

误解二 吃粗粮容易胀气。事实上,吃粗粮更有益于肠道蠕动。一些人在饮食中刚加入粗粮时容易产生胀气,原因是粗粮膳食纤维含量较高,一些不习惯吃膳食纤维的人群更容易出现胀气不适。因此,增加粗粮应循序渐进,逐渐加量,增加速度不宜过快,一次不要吃太多。另外,吃粗粮后应多喝水。特别提醒:防止和消除胀气的方法包括:喝杯甘菊茶或薄荷茶、吃饭细嚼慢咽、两餐间隔时间别太长、不用吸管喝饮料、不嚼口香糖等。

误解三 粗粮都有麸质。事实上,此类食物是否含麸质完全取决于粗粮品种。小麦等粗粮确实含有麸质。但是荞麦、小米、燕麦及高粱等粗粮则不含麸质。对患有麸质过敏或不耐受等疾病的患者而言,无麸质粗粮更加安全。

误解四 粗粮都不好吃,味道差。事实上,每种粗粮都有独特的香味。烹调粗粮无需加调料,也不用复杂的方法,只需熬粥或蒸饭,就能让其散发浓郁的香味。(据《江西晨报》)

读家

Advertisement for '洛陽社區' (Luo Yang Community) featuring a website interface with categories like '时事', '文学', '休闲', '教育', '户外', 'BBS', and '娱乐'. It includes the slogan '洛陽社區:洛陽人的網上家園' and statistics like '注册人数超过30万' and '日均页面点击量超过6万'.