



戳伤扭伤 不能光靠敷药

如今,越来越多的人参与到运动中来,跳广场舞、暴走、打羽毛球、打篮球……不过,运动不可避免地会带来创伤。有些人认为,扭一下、碰一下不是大事。但专家提醒,运动创伤不容小觑,而且疼痛是可以“被管理”的。只有摒弃对于疼痛的错误认知,通过科学、合理的镇痛方法,才能获取效果好、副作用小、无成瘾性的效果。

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)

秋食玉米“煮”之有道

在煮玉米时,如果能掌握一些小窍门,可改善玉米的口感。

不要“裸”煮:有人习惯把玉米的皮剥得干干净净“裸”煮,这样营养成分会流失。煮玉米时,最好保留最贴近玉米粒的那层白色“衣”。带着薄衣煮,会使熟玉米更营养、更清香且更易煮熟。

煮前泡一泡:在下锅煮之前,最好先把玉米放入冷水中浸泡20分钟至30分钟,再开大火煮熟。这样是为了保留玉米本身的维生素,吃起来清香且有嚼头。此外,不同品种的玉米煮熟的时间也是有所不同的,如南方最常见的甜玉米及老玉米,在水开后再煮8分钟为宜,而白色的糯玉米则要煮久一些,以10分钟为佳。

加点小苏打:在煮玉米时,往水里加一点小苏打(食用碱),这样可以增强玉米的营养效果。因为玉米富含营养素烟酸,一般情况下烟酸较难被人体分解吸收。放小苏打的妙处在于,玉米中的烟酸可以充分释放出来。(据《新华每日电讯》)

1 口服止痛药: 留神对胃肠道产生副作用

戳伤、扭伤、戳伤等都是运动中最常见的急性损伤。对于这类创伤,民间有不少冰敷、药酒或按摩缓解的小秘方。专家表示,戳伤、扭伤会引起身体内部炎症,除外用药外,还应该进行系统的康复治疗,比如配合服用抗炎镇痛药,保证休息,避免做一些让受伤处承受压力的动作等,这样才能将炎症彻底扼杀,根除隐患。

专家提醒,选择口服抗炎镇痛药一定要留意其安全性。他举例说,苏格兰足球运动员弗莱彻就曾因队医为其加快其康复而滥用消炎药,全然不顾胃肠道安全因素,最终使其患结肠炎,让弗莱彻几乎告别运动职业生涯。

抗炎镇痛药为何会损害胃肠健康呢?专家解释,这是因为传统的抗炎镇痛药主要通过抑制环氧化酶(COX)起到抗炎镇痛的作用,而COX分为两种:COX-1,对胃肠道有保护作用;COX-2,仅在炎症等情况下才大量出现,导致疼痛、肿胀等炎症反应。传统的抗炎镇痛药无法将这两者加以区分并抑制,所以能抗炎镇痛,但不可避免地损伤消化道。

2 骨科术后:越早下床康复越好

骨科术后的疼痛让经历过的人心有余悸。尤其在我国,由于长久以来对于疼痛的错误认知,很多患者在骨科手术后因担心服用止痛药产生依赖、成瘾的副作用,而采取忍痛的态度。“这种错误的认知恰恰是在为快速康复设置障碍。”专家表示,其实骨科手术后,患者能越早下床活动,对康复越有利。相反,如果患者术后会因惧怕疼痛而不能积极进行康复锻炼,就会影响术后康复,甚至会出现术后关节僵硬、深静脉血栓、肌肉萎缩等并发症。

3 神经病理性痛:光吃止痛药,疗效不理想

值得注意的是,运动创伤还会带来神经痛,这在一些举重运动员中相当常见,为人们熟知的例子是2003年病逝的亚洲大力士、北京亚运举重冠军才力。据报道,尽管才力最后病逝的主要原因是呼吸疾病,但在退役后的5年里,才力一直在忍受“火烧、电击、针刺”的“神经酷刑”。

专家介绍,神经病理性疼痛中,带状疱疹后神经痛和糖尿病周围神经痛最常见,其他还包括三叉神经痛、坐骨神经痛等,主要

那么,如何才能使患者在骨科手术后尽早下床活动呢?时下我国不少大型综合性医院的骨科手术已开始应用多模式镇痛和联合镇痛,让术后90%的患者获得无痛或微痛的术后感受。“值得注意的是,过去的镇痛理念是按需给药,也就是说患者痛了才给药。但现在的方式是,手术前就开始按时给患者服药。”这样做的好处是,首先可以抑制术后大量产生的炎症因子,发挥镇痛作用;同时可以减少阿片类药物的使用,大大减少了恶心呕吐、便秘、成瘾等不良反应的发生。

以灼烧或火烧样疼痛、电击样痛、针刺样痛、撕裂样痛较多见,甚至还存在麻木、蚂蚁或虫子爬过的感觉。

由于神经病理性疼痛表现形式多样,诊断率和治疗率都很低,多数患者服用传统的止痛药往往疗效并不理想。因此建议患者在出现以上症状时,及时到神经内科、疼痛科向专科医生求助,获取安全、有效、副作用小的镇痛方案,避免病情的进一步恶化。

(据新华网)

延伸阅读

止痛药不可乱吃

很多人家里会备着止痛药,头痛、痛经、牙痛、胃痛等顶不住的时候来一片,把痛压下去再说。医生提醒,止痛药不可盲目乱吃,常用止痛药可能有不良反应,15%的人会有胃损伤。

医学上一般把止痛药分为三类:

第一类是解热消炎镇痛类,比如布洛芬、芬必得、去痛片等,是在全球范围内使用最多的止痛药。这类药物虽然对缓解头痛、牙痛、痛经等轻度疼痛有帮助,但是也有缺点,会出现不良反应,最常见的是对胃肠道的损害。吃这类药物,有15%的人会有胃损伤,如胃炎、胃溃疡、胃出血等,还有一部分人会出现肝肾功能损害的损害,如转氨酶异常、尿量减少等。

第二类是止痛药是阿片类,如吗啡,从安全性上看,阿片类优于解热消炎镇痛类,不会造成器官的损害,但是有成瘾的危险。

第三类是离子通道类止痛药,用于治疗神经痛。

因此,在疼痛到来的时候,要先弄清楚自己是哪种病,在医生的指导下对症用药。(据广西新闻网)

养生有道

自测是否缺维生素

如果身体出现以下症状,可能是缺乏维生素。

缺乏维生素A:当感到眼睛干涩,视物模糊,特别是在夜晚看东西不如以前,或者皮肤粗糙,脱屑增多以及容易感冒时,应当考虑是否有维生素A缺乏。此时可补充富含维生素A的食物,如胡萝卜、西红柿、青椒等,并增加乳类、蛋类的摄入,还可适当补充鱼肝油丸。

缺乏维生素B₁:当出现莫名乏力、困顿、食欲不振、消化不良、腹胀、手足麻木,以及在活动时感到心慌、气短时,很可能是缺乏维生素B₁。日常生活中可多补充些瘦肉、蛋黄、小米、豆类、馒头、面包、新鲜水果和蔬菜等,症状明显时可口服维生素B₁。

缺乏维生素D:当经常感到腰酸腿痛时,很可能是因为缺乏维生素D引起的骨质疏松。可增加乳类、蛋类、肉类的摄入,同时增加户外活动,以改善骨质状况。严重者也可口服鱼肝油丸,或加用葡萄糖酸钙、乳酸钙等。

缺乏维生素E:当冬季经常感到手足发凉,也许是维生素E缺乏所致。此时应注意增加绿色蔬菜的摄入或补充维生素E丸。(据人民网)

读家



1 古代赛车手造父

简介 古代体育非常发达,种类繁多,但体育最初是怎样的呢?该书在展现各种体育项目和活动的同时,也展现出这种古老文化的深厚历史渊源。在周朝,有个人名叫造父。他想做个“御车”——古代车辆驾驶员。造父的祖先,有很多人都是善御者。商朝时,造父的两位祖先——蜚廉和恶来,都是朝廷官员。恶来是个力大无匹的勇士,蜚廉是商纣王的信使,极擅“走”,就像夸父一样,日行千里,时人都称他为“飞廉”。在古代,信使和御者一样,也要有出色的驾车技术,否则就很难完成某些任务。因此,“擅走”与“擅御”这两种本领,就成了造父家族的传统。

这也是造父对驾车痴迷的原因。造父的师傅是有名的驭者秦豆氏。可是,他拜师3年,什么也没有学到。他内心焦急,但他没有对秦豆氏表示不满,依旧恭恭敬敬、彬彬有礼。

有一天,秦豆氏突然对造父说,要想学会驾驭,必须先学会走路。造父丈二和尚摸不着头脑,他疑惑地说,走路还用学吗?谁都能走呀!秦豆氏捋了捋胡子,正色道,所谓驭车,便是将车变为自己身体的一部分,如同走路,将力施于脚,用心控制脚,自然就能来去自如了;制造弓箭的工匠,必须先懂得怎样编织簸箕,所以,要想手执6根缰绳,驾驭6马大车,就必须学习快步走路。

听了这番话,造父如醍醐灌顶,下决心要学好走“快步”。秦豆氏找来一些木桩,把它们分成相等距离,牢牢地插进地里,然后,让造父在上面快速行走。

造父没走几步,便掉了下去。秦豆氏摇摇头,让造父看他是如何快走的。秦豆氏像风一样,从第一个木桩走到最后一个木桩,身体竟不曾有一丝摇晃!

造父瞠目结舌,又暗暗羞愧,开始刻苦锻炼,他非常努力,结果只用3天时间便掌握了快步走的技巧。

秦豆氏道,无论是走快步,还是驾驭大车都要用心。

经过刻苦训练,造父终于练成了一个闻名天下的驭手。他驾起车来,又快又稳,遇到弯道坎坷都有技巧顺利地通过,堪称一名优秀的赛车手。

有技巧地飞速驾驶车辆,是今天的体育项目中的一个内容。体育的起源与发展,是人类文明的体现,驾驭车辆也与科学文化的进步密不可分。而且,它也是一项生存技能。

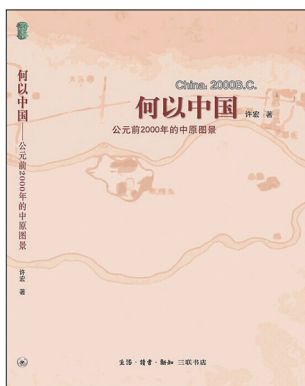
造父便依靠驭手的身份,获得了职位。造父在学成后,来到桃林,得到了八匹漂亮强壮的骏马。造父精心地驯养它们,然后,献给了周穆王。周穆王很高兴,给它们配备了最好的马车,让造父驾车,载他出行、游猎。

有一天,造父遵照周穆王的命令,载着他一路西行,到昆仑山游览。周穆王兴致勃勃,流连忘返,忽然,有信使来报,徐国国君举兵叛乱了。

周穆王大惊,束手无策。造父告诉周穆王,他可以让车辆一日飞驰千里,送周穆王及时返回都城,与群臣商议,发兵平定叛乱。

周穆王连忙启程,果然如造父所说,迅速赶回了都城,并击败了徐国国君。造父因功受赏,周穆王把他封于赵城(今山西境内)。

造父带领族人来到赵城后,都改为赵姓,他们成为战国时期赵国的祖先。又过了几十年,造父的侄孙又被封于犬丘,这一支,又成为秦国的祖先。



30 铜与盐, 扩张的动因?

刘莉、陈星灿把二里头和二里岗国家称为早期国家,认为这是东亚大陆最早出现的一批国家。前二里头时代的诸考古学文化所代表的人类群团,尚处于酋邦时代。早期国家可能从距离首都或远或近的地区获得重要资源。大量的铜矿和木材在伊洛河盆地周围的山区就可得到,而青铜合金和盐则需从很远的地方运来。这两种与早期国家密切相关

的资源集中在有限的几个地区,因此很可能成为国家直接控制的重要战略物资。

他们关注的是,这些资源的开发如何影响了早期国家的聚落分布和领土扩张。二里头和商代的青铜器是由铜、锡和铅的合金铸造的。从二里头到商代,青铜器的数量增加,重量和形体增大,意味着国家对铜、锡、铅开发和供应的控制能力在逐步加强。

这里又要坦陈我们在用词上的尴尬和无奈。二里头和商代,两个非同类的概念。我们还不把它们看作是彼此排斥的,无法确定二里头是否至少有一部分已属商代早期。在原始时代考古领域,这样的提法有其存在的合理性,但我们应当知道这是权宜之计。

根据矿产地质学研究,中国铜矿储量丰富,但分布并不均匀。其中2/3蕴藏在长江中下游、云贵高原、晋南和甘肃的部分地区。大多数的铜矿历史上都曾被开采,许多矿的表层已被开采殆尽。

此外,许多历史上可能被开采的铜矿曾在过去的文献上留下了记录。锡集中在中国的少数几

个地区,储量少,根据地质学的研究,主要的锡矿都在长江以南地区。显然,华北地区是穷锡区。

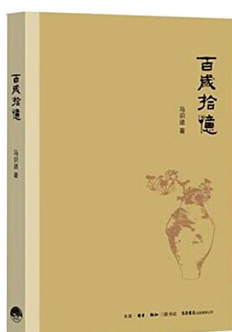
根据文献记载,黄河流域存在小型锡矿且曾被早期王朝开采,只是大部分这样的锡矿历史上就被开采尽了。铅矿在中国有很广的分布,集中储藏于云南、内蒙古、甘肃、广东、湖南和广西等地区。

考古发现表明,这些富含金属矿藏的主要矿带,至少有两个进入了二里头和二里岗商朝的范围:晋南的中条山和长江中下游地区。它们的金属矿藏应该是最早被开发利用的。

盐是人类饮食最重要的组成部分,并且可以用于其他生计活动,比如加工兽皮。

在中国古代,山西南部运城盆地的河东盐池(解池),为黄河中游地区和淮河流域部分地区的人们提供了食盐资源。

河东盐池的盐是自然蒸发结晶的,易于采集,因此它可能是在历史时代以前很久就被人利用的最早的盐业资源之一。食用解盐的地区恰是中国最早城市出现的地区,因此,河东盐池可能在早期国家的经济中占有重要位置。



★作者:马识途
★出版社:生活·读书·新知三联书店

《百岁拾忆》

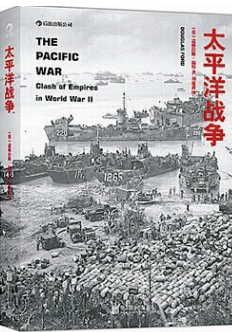
该书是百岁老人马识途先生追忆过往、反思历史的回忆录,是在近百年间所见所闻所思所感的东鳞西爪。马识途先生的人生波澜壮阔,多姿多彩。这本书从他的家世、童年写起,追忆了他求学、参加革命、搞地下工作的精彩故事,以及新中国成立后从事建筑和科研管理工作、身经各种运动的漫长坎坷历程。



★作者:道格拉斯·福特(英)
★出版社:北京联合出版公司

《太平洋战争》

战争总是充满疑问,尤其是像太平洋战争这样一场多国参与的大型战争。此书对这场战争进行了全面、详细描述与深入分析,是一本解答这些疑问的必读书。大部分关于太平洋战争的著作是以美国的参战为重点,而本书旨在从更加广泛的、多国的角度来分析这场战争,对比研究作战双方的行为,并从军事高层指挥、政府以及公众的视角记述这场战争。



遗失声明

- 高治民遗失车辆购置税完税证,号码:7410842665,车牌号:豫C2X023,车型为中华。
- 兰改娟遗失车辆购置税完税证,号码:7410577253,车牌号:豫CMP061,车型为名爵。
- 刘振江遗失车辆购置税完税证,号码:11411592861,车牌号:豫C44B44,车型为奥迪。
- 洛阳轴承集团有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:1611012180,车牌号:豫C65716,车型为桑塔纳。
- 杨鹏遗失车辆购置税完税证,号码:8411199265,车牌号:豫CNR217,车型为思域。
- 姬聚太遗失车辆购置税完税证,号码:6410572380,车牌号:豫CM5656,车型为雪佛兰。
- 柴欢欢遗失车辆购置税完税证,号码:10410268385,车牌号:豫CAA322,车型为丰田。
- 裴红波遗失车辆购置税完税证,号码:11410941914,车牌号:豫C18552,车型为奥迪。
- 于二龙遗失车辆购置税完税证,号码:11411601035,车牌号:豫C77S97,车型为奔驰。
- 宁福群遗失车辆购置税完税证,号码:1859659,车牌号:豫C69118,车型为长安。
- 中国石油天然气第一建设公司遗失车辆购置税完税证,号码:410216846,车牌号:豫C87818,车型为别克。
- 王瑞江遗失车辆购置税完税证,号码:7410835175,车牌号:豫C2K716,车型为帕萨特。
- 祁红伟遗失车辆购置税完税证,号码:7410859892,车型为五菱。
- 段富国遗失车辆购置税完税证,号码:8411196701,车牌号:豫CX9012,车型为五菱。