

一健必读

随着天气逐渐变凉,很多人都觉得身体也开始发冷,尤其是手脚冰凉。对此,专家表示,秋冬两季人体免疫力降低,会让一些抵抗力差的人出现各种各样的身体不适。但只要能点燃身体里的“小火炉”,就能有效地改善症状。

天凉了,快点燃身体里的小火炉

“小火炉”一 肚脐以上,多热敷

有些人到了天凉时,就容易胃痛、胃胀,这是什么原因呢?

北京中医药大学专家表示,不少胃病患者都有遇冷不适的症状。这和各种原因引起的胃寒有关。而脏器下垂则是中气下陷所致,常见于体质虚寒、身体瘦弱的老年人。对这类人而言,应该点燃他们身体中焦的“小火炉”。因此,灸中脘穴是不错的保健方法。

中脘穴位于人体上腹部,前正中线上,脐中上4寸,隶属于奇经八脉中的任脉,是治疗消化系统疾病、神经衰弱的重要穴位。在中脘穴上下分别还有上脘穴和下脘穴,也都是脾胃保健的重要穴位。如果症状不是很明显,同时觉得艾灸不方便,可以用毛巾在肚脐以上的部位热敷,每天坚持,对缓解症状也有好处。

“小火炉”二 命门穴两侧,多按摩

一些老年人,天气一凉就穿上了棉裤。还有些人一进入秋天,不但出现双腿无力、发凉、腰部发酸的现象,而且起夜频繁,导致晚上睡眠质量明显下降。

北京孔伯华医馆首席坐馆专家表示,肾为水脏,到了秋冬两季,肾阳虚衰,人会越觉得怕冷、乏力。为了改善症状,人们可以启动身体后面命门穴两侧的“小火炉”。命门穴在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。在命门穴两侧就是肾脏所在的位置,因此被称作“腰府”。把双手搓热后抚在这两个位置,上下按摩,可鼓动肾阳。长期坚持可延年益寿。

另外一个对鼓动肾阳有好处的办法就是泡脚,并按摩涌泉穴,这对预防各类因风寒所致的慢性疾病有好处。

“小火炉”三 后颈部,多热敷

专家表示,人体后颈部有风府穴、风池穴等风字头的穴位。它们都是风寒易侵入的地方。平时将热毛巾敷在后颈部,点燃这里的“小火炉”,对于预防秋冬两季常见的风寒感冒大有好处。

另外,专家提醒,秋季是落枕频发时节,由于气温更迭频繁,早晚温差较大的天气让很多人一下子无法适应,不少人一觉醒来发现脖子疼痛,不能转动,到医院一检查,确诊为寒性落枕。



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)

延伸阅读

喝酒御寒不靠谱

时下天气渐凉,人们常会喝上几杯酒来温暖身体,认为饮酒可以御寒,而事实上,这不靠谱。

一般来说,喝酒可使呼吸加快、血管扩张,血液循环的速度随之加快、热量消耗增加,让人感到身上热乎乎的;同时,酒里含有酒精,饮酒后导致神经出现短时的兴奋,口腔和咽喉黏膜也出现轻微颤动,此时,全身就有一种温暖和舒适的感觉。

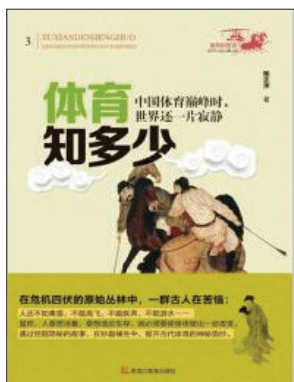
喝酒取暖,这是大众认识的一种误区。人们喝酒后有热乎乎的感觉,是由于交感神经兴奋,加速机体的代谢,释放出能量。但这是短暂的舒服,随着血管扩张,热量大量丢失后,反而会感到寒冷。

实际上,酒后的那种温暖是调节体温的中枢发生紊乱的前兆,特别是酒喝多时反而可引起体温调节功能失调、热量丧失增多,这时胃受酒精的麻醉,功能也明显下降,人体产热功能减弱。大量饮酒可引起急性酒精中毒,会导致醉酒后昏迷、神志不清。如果是醉倒在室外的严寒中,还会使人出现感冒、冻伤等状况,甚至有冻死的危险。

御寒,一是要进食有营养、热量高的食物,来帮助身体增加热量;二是加强保暖。若是单纯靠饮酒御寒,反倒不靠谱,所以饮酒御寒是不可取的。由此而生的喝酒可活血,有利关节的说法,更是不科学的,酒能产生的热量很有限,对关节没有什么意义。

此外,长期饮酒会加速钙的丢失,导致脚软无力、腰背疼痛。经常饮酒会导致内源性胆固醇的合成,使血胆固醇及甘油三酯浓度升高,造成动脉硬化。酒精对消化道的不断刺激,会加重肝病、胃病和十二指肠溃疡、食管炎等患者的病情。长期饮酒还会造成营养不良,可引起肝硬化并发肝癌,甚至导致死亡。

读家



齐国修建人工游泳池

原始人看见水,便能地学起游泳,这时的体育技能,是为了活命。人类遇到了战争,便愈发重视游泳,这时的体育技能,是为了获胜。军书《六韬》载,只有有了游泳“奇技”的人,才能越过深水,渡过江河,这是获胜的条件。

在水域的地区作战,游泳和潜水是能改变整个战局的本领。战国时,水军对水战更为重要,作战时,有的兵士在船上搏斗,有一些会游泳的人则手持兵器在船下潜水,发动偷袭。偷袭能够使敌军手脚慌乱,从而掌控战场上的主动权。可是,如果有些国家恰好没有临水而居,水军不强大,那么,又该如何呢?齐国就是这样一个国家。

齐国境内少水,国家军队中也缺少水军。齐桓公想要北伐孤竹国、离枝国,又怕邻国越国来袭。越国临近长江,水军强大,让他不敢安枕。因此,他非常愁闷。

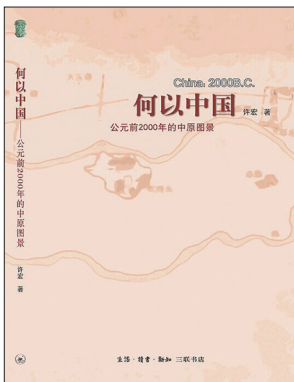
管仲是齐国的丞相,他告诉齐桓公,既然齐国的水军建设不足,那么,可以大量建造水池,在里面练兵。同时,管仲鼓励百姓游泳,作为后备力量,这样就不怕越国会侵犯了。齐桓公听从了管仲的建议,开始

开凿人工游泳池,并贴出告示,如果有百姓练习游泳,将会获得国家的奖励。这种奖励制度,在春秋战国时期是很常见的一种做法。当时,诸侯国众多,由于兼并战时刻都在进行,各个诸侯国的兴衰变化都非常大,因此,人的流动也很大。人力是战争的基础,没有人,就难以作战,所以,诸侯国在招揽人才或推行军事体制时,常常采取奖励的方法,授以金钱、官位或荣誉等。

在这样的号召和利诱下,齐国便涌现出了一大批游泳健将,他们组成了一支强大的水军。

越国听到消息后,大吃一惊,再也不敢进攻齐国。齐国没有了后顾之忧,便挥军北上,一举消灭了孤竹国和离枝国。

从修建人工游泳池可以看出,在2000多年前,古人已经认识到游泳技能在军事和生产上的重要性,这在很大程度上也促进了体育的发展。



软实力催生“中国世界”

无论二里头属何种国家类型,可以肯定的是,它在内部高度发展的同时,向四国发射出超越自然地理单元和文化屏障的强力冲击波。显然,更大范围的这种文化远播是凭借其软实力的提升。

从空间分布上看,盂(he)、爵等二里头时期风格的陶礼器向北见于燕山以北的夏家店下层文化,南及由浙江到四川的长江流域一带,西达黄河上游的甘肃、青海一带。进入二里头时代,“嵩山篇”中所述起源

于海岱地区的玉璋,又以二里头都邑作为其扩散的起点或者中介点,向长江中上游甚至岭南一带传播,直至越南北部。长江上游成都平原三星堆文化出土的变形兽面纹铜牌饰,一般认为是以二里头文化的同类器为原型仿制而成。在黄河支流渭河流域的甘肃天水,也采集到了一件兽面纹铜牌饰,与二里头遗址出土的铜牌饰相似。

这些应都是当地的土著文化选择性地接受中原王朝文化因素的结果。

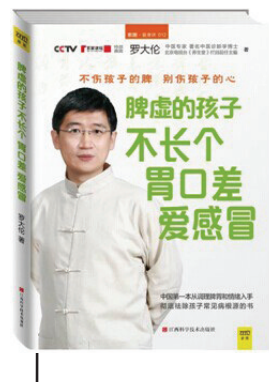
需指出的是,目前各地所见的二里头文化因素较为复杂,时间上也有早晚之别。有的可能与二里头文化大体同时,有的则要晚到二里头文化甚至殷墟文化时期。有的大概属于早年的“传世品”,有的则可能是模仿二里头文化的器物而制作于当地,因而加入了若干当地的文化因素。有的文化因素还可能是经多次“接力”而间接向外传播的。由于传播距离的遥远,器物形制和装饰风格在不断变化,年代上也会大大晚于二里头时代。

日本学者西清高教授指出,在东亚大陆,秦汉帝国问世前的春秋战国时代,中原式直刃青铜剑的分布基本上可代表文化意义上“中国”的扩

展范围。其北、南、西界分别及于长城、岭南和四川成都平原,这一范围,与上述二里头文化陶、玉礼器的分布范围大体相合,意味深长。或许,“中国世界”的空间轮廓,早在二里头时代,就已显现出它最早的雏形。

这一范围,甚至突破了《尚书·禹贡》所载“九州”的范围。

邵望平研究员通过对中国大陸各地考古学材料与古文献的整合研究,指出《禹贡》“九州”既不是中国古代的行政区划,又不是战国时的托古假设,而是自公元前两千年后就实际存在的、源远流长的、自然形成的人文地理区系。公元前第二千纪,以中原为中心的文化区系先后建立起凌驾于其他区系之上的中央王国,成为三代京畿之地。中央王国以军事、政治为纽带,把已经自然形成的中华两河流域文化圈进一步联结在自己的周围,迫使各区进贡其文化精华,并予以消化、提炼,再创造出更高层次的文明成果,从而迅速地发展壮大自身,并以这些成果“赐与”、传播至周围各区,加速了各区文明发展的进程,同时也削弱了它们的独立性,从而产生了具有双重来源或多源的商代方国文化、周代侯国文化。



★作者:罗大伦
★出版社:江西科学技术出版社

《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》

您知道孩子的大部分疾病都是源自脾虚吗?您知道孩子不长个、不长肉是因为脾虚吗?您知道孩子胃口差应该如何调理吗……该书从调理脾胃和调整情绪入手,祛除孩子常见病的根源,让每个家长成为孩子的保护神。

BOOKS 新书快讯

Advertisement for 'Life' magazine special issue 'Luo Yang Jia You' (洛阳加油). Features a woman in a blue dress and a car. Text includes: '洛阳加油 一纸倾城', '影响车主圈子百万人', '广大高端第一周报', '影响有影响力的人群', '车主尊享精粹读本', '全城加油站独家投放', '免费赠阅一纸倾城', '主流商圈停车场覆盖', '广告传播理想选择', '手递手直投百万车主'. Bottom text: '《洛河生活导报》别册——《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主专享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。' Contact info: '《洛阳加油》每周一期,精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止!直投、广告服务电话:63355541 1863888926'

建议堂

肝功差更要吃好饭

在日常生活中,肝功不好的人在饮食上要格外注意。

选择低蛋白食物。红肉、全脂奶制品等,不健康的脂肪含量较高,肝功不好的人应多吃鱼肉、瘦肉、高蛋白植物(豆类)和脱脂奶。

多吃全谷物食物。肝脏受损时,肝脏储备用糖的功能受到干扰,所以应多吃新鲜果蔬和全谷物食品。

多在家吃饭。肝功不好的人应少吃薯条等加工食品,少在外面下馆子,以便控制盐的摄入量。

少食多餐。这既能减少身体的不适,又能保证摄入足够的营养。

不乱吃补品和药物。肝功不好的人最好通过饮食摄入足够量的维生素,因为自行补充膳食补充剂可能有风险,如大量摄入维生素A可能伤肝。肝功不好的人用药前应咨询医生,部分退烧药、消炎药等也伤肝。(据人民网)

心灵港湾

想幸福,提升心理控制力

美国积极心理学创始人马丁·塞利格曼曾提出一个幸福公式:幸福指数=先天遗传素质+后天环境+你能主动控制的心理力量。假如这三点都做得好,你生活就会幸福。

先天遗传素质与后天所处环境,我们几乎无法控制,但是我们能培养自己控制心理力量的能力。美国前总统罗斯福家中曾失窃,朋友安慰他,他回答说:“感谢上帝,因为第一,贼偷去的只是我的东西,而未伤害我的生命;第二,贼只偷去我的部分东西,而不是全部;第三,做贼的是他,而不是我。”这种在负面事情中保持理性思考与愉快心境的能力,就是主动控制心理力量的能力。

生活中,我们可以用一些小技巧让自己变得积极:1.睡前数出生命中值得感恩的5件事或5个人;2.在愤怒或抑郁时,冷静下来,找出其中值得欣赏的三样东西;3.焦虑时,用《两只老虎》的调唱“我很焦虑,我很焦虑,很焦虑,很焦虑……”自我调侃往往会让我们轻松跳出焦虑情绪。

(据江西新闻网)