

一健必读

目前我市血库库存量维持在警戒线附近,专家表示——

适量献血 利于身体健康

1 血库“贫血” 冬夏为淡季

昨日,记者来到位于百货大楼附近的一处采血点,从12时到16时,先后有5个人走进采血屋献血,年龄多在20岁到50岁。

市中心血站站长吕运来介绍,街头采血车的采血量受采血点附近人流量、人群构成、季节、天气等因素的影响,会出现季节性供血不足。

我市从1998年起实现了临床用血全部来自于无偿献血者的捐献,其中90%来自于街头采血,吕运来说:“从2009年开始,我市开始出现用血紧张状况。”

市中心血站工作人员介绍,全市共有18个采血点,担负着全市每天的血液采集任务,正常情况下下库存储量应保证临床用血7天到10天。

近段时间,全国部分城市血库告急。我市先后8次获得全国无偿献血先进城市,今年以来,也曾出现血库“贫血”现象。



市民献血



血液发放



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)

血液检测

2 少数市民对献血心存疑虑

在调查中发现,城市用血量增加,献血人数增长缓慢,是我市血库告急的重要原因。市中心血站工作人员介绍,2009年以后,市民献血热情较之前有所降低。

记者在洛阳火车站、万达广场、南昌路丹尼斯广场等地随机采访发现,多数市民表示愿意无偿献血,但少数市民对献血心存疑虑。

吕运来介绍,献血是无偿的,献血者本人及家庭成员用血时可享受不同倍数的免费用血。2013年,血站为全市无偿献血者报销用血费用254.2万元,近十年共免除用血费用1344.16万元。

以一袋血液为例,采血点全部是“一人、一针、一巾、一袋”。为保证细胞的活

3 适量献血有助于预防心血管疾病

从血量上看,正常人体总血量约占体重的8%,一个体重50公斤至60公斤的人,约有血液4000毫升至4800毫升。一次献血400毫升,不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起不适症状。

那么献血前要注意什么呢?专家表

性,保存血液所用的血袋是一种特制的“会喘气的袋子”,一个血袋的成本为几十元。同时,血液采集回库后,要做乙肝、艾滋、梅毒等7个项目的筛查。

吕运来表示,血站向医院收取的正是这部分成本费,费用的标准由国家物价部门在2005年核定,血液的收费标准近十年保持不变。

血站工作人员表示,采血时,工作人员会把献血者的姓名、性别、地址、身份证号等信息输入电脑,并制成条形码,献血者可以通过电话查询血液去向。

示,献血前要保证充足的睡眠,献血前一天和当天饮食要清淡,不要饮酒;女性在月经期及前后3天不宜献血。

专家提醒,市中心血站的医务人员都是经过考试合格后上岗的,采血所使用的针头及血袋都是由国家批准、检测合格的一次性医用器材,一人一袋,绝不交叉使用。

本报记者 高峰 通讯员 郑备战 文图

健康讲堂

对“症”运动 化解不良情绪

研究表明,运动是一种很好的“神经安定剂”,它不但有利于消除抑郁等不良情绪,而且还能在一定程度上改善因性格缺陷所带来的负面情绪。

孤僻内向者:适宜常参加足球、篮球、排球、拔河等活动,这类运动可以增加与他人的交流,有助于克服孤独的心理缺陷。

懦弱胆小者:最好多参加游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠、平衡木等运动,这些运动需要一定勇气,有助于培养勇敢、无畏的精神。

优柔寡断者:适宜参加的运动有乒乓球、网球、羽毛球、拳击、跨栏、跳高、跳远、击剑等,这些运动需要的是瞬间的判断力,参加此类运动能逐步克服优柔寡断的性格缺陷,培养果断的性格。

急躁易怒者:一般可选择下棋、打太极拳、慢跑、长距离的步行及射击等缓慢且需要耐心的运动,因为急躁者一般忍耐力较差,这类运动可以培养一种延迟满足的心理,有助于改善急躁性格。

缺乏信心者:可以选择跳绳、跑步、做俯卧撑和广播操等一些相对简单的体育项目,这类人做事老觉得自己做得不够好,怕完不成任务,有一种习惯性的消极认识。

(据人民网)

养生有道

强身健体“小动作”

现代人生活节奏快,易感到疲劳,专家建议,强身健体可以做做这些“小动作”。

疲劳时搓一搓脸:多数人在疲劳时搓一搓脸马上就会神清气爽,这是因为搓脸能加速血液流动。

消化不良勤吸气:食欲不振时可以在饭前30分钟入浴,先在热水中泡20分钟至30分钟,同时进行腹式呼吸(鼻子吸气,让腹部鼓起,然后从口吐气),再用稍冷的水刺激腹部,这种冷热水的刺激能促进胃液分泌,增强食欲。

便秘揉肚子:用手掌按顺时针方向按摩腹部,同时腹部一鼓一收,可改善慢性便秘,防治痔疮。而神经性便秘,则要沿着肠部用40℃热水冲3分钟左右,再用25℃的温水冲10秒钟,反复5次,可增加肠道的蠕动。

读家



7 范雎逃过一劫

范雎(jū),魏国人,字叔。他曾经周游列国,希望干一番事业,但是一直没有成功。最后,他只好回到魏国,打算为魏王服务,可是家境贫寒的范雎没有资金运作这事,只好在魏国中大夫须贾门下做了个随从。

有一次,须贾带着范雎出使齐国,他们在齐国逗留了几个月,没有取得什么成效。就在须贾进退两难的时候,作为随从的范雎却得到了齐襄王的一份重礼——十斤黄金以及牛肉美酒。

齐襄王的这份礼也不是白送的。那个年头,每个国家的国君都想得到人才,齐襄王送礼其实是想让范雎为齐国服务。范雎看到自己的主人没有见到齐王,而齐王反倒给自己送来了礼物,他马上意识到不能私自接受齐襄王的礼品,便一再推辞,不敢接受。

范雎一切照办,但一回到魏国,须贾便向魏国宰相报告了这件事。当时,魏国的宰相是魏国公子魏齐。魏齐听后大怒,下令用板子、荆条打范雎。范雎眼看自己要被活活打死,只好装死。魏齐以为范雎死了,就派人用席子把他卷起来,扔到厕所里,还让喝醉酒的宾客轮番往范雎身上撒尿,以此羞辱他,以做效尤。

范雎因此逃过一劫。魏齐酒醒后,后梅把范雎当死人扔掉,又派人去搜

寻范雎,结果死人竟然不见了。魏国人郑安平听说了这件事,找到范雎,带着他一起逃走,秘密隐居起来,还让范雎改名换姓,叫张禄。就在这个时候,秦昭襄王派使者王稽出使魏国。郑安平寻找机会给王稽当了个差役,侍候王稽。王稽问他:魏国有没有贤士愿意跟我到秦国去?郑安平回答说:我有一位老乡张禄先生,想与您畅谈一下天下大事。郑安平带着张禄夜访王稽,还没说几句话,王稽就意识到张禄是个难得的奇才,便把他带到秦国。

王稽向秦昭襄王报告了出使情况,趁机对他说:魏国有个叫张禄的先生,是天下难得的贤士。他说:秦国现在处境非常危险,如果能采用他的方略便可使秦国转危为安,所以我把他带到秦国来了。

此时,秦昭襄王已经即位三十六年了。在这三十六年中,秦昭襄王武功赫赫,向南夺取了楚国的郢(楚国都城,今湖北江陵)重镇,楚怀王也已经在秦国被囚禁而死;向东攻破了齐国。秦国还曾多次打败韩、赵、魏三国,使这三国处境危险。

军事上的巨大胜利使秦昭襄王讨厌那些说客。但是,秦昭襄王也没有赶走范雎,只是给的待遇很低。范雎此时别无选择,只好硬着头皮等下去。



13 酵素帮你塑造好身材

最佳体内清道夫,废物不囤积

人体摄入损害健康的物质,三大营养素若不当摄取便会累积在体内,若是排泄不正常或是有经常性便秘,很容易引发多种疾病。

蛋白质是健康不可或缺的,却也可以损害健康。适量蛋白质能够让细胞运作顺利,但是若毫无节制地摄取蛋白质,反而会破坏细胞,引发疾病。尽管蛋白质能够产生能量,但为了消化蛋白质,身体必须

耗更多能量,还得处理蛋白质所遗留的酸性物质。

而这类体内废物与宿便要排出体外,唯有依靠“酵素”将其分解成更小分子排出,有便秘习惯或排便不顺的人,更应该通过外界补充“酵素”帮助清除体内废物。

分解为物,新陈代谢可除“酸”

酵素可以帮助人体组织进行细胞分解与代谢,排除患处或局部组织器官所残留的二氧化碳、细菌、病毒以及人体代谢废物等,使身体恢复正常状态。

酵素可以促进新陈代谢。而尿酸是蛋白质成分的氨基酸在缺氧状态下未经氧化所形成,尿酸过高会造成关节疼痛,甚至痛风。体内若有充足的酵素,即可加强“氧”与“二氧化碳”的新陈代谢,这样就可以减少尿酸形成。

此外,人体内乳酸堆积过多时,也会造成身体疲倦、肌肉酸痛;氨浓度太高,会引起精神疲劳,甚至造成心烦、焦虑。乳酸是体内葡萄糖在缺氧下未能完全氧化而产生的“酸性代谢物”;氨气是由于大肠蠕动减慢,造成便秘或排便困难,以致粪便中的蛋白质被细菌分解而产生的。酵素则可以帮助调整血液组织酸碱平衡,以及促进大肠

蠕动帮助排便,排除毒素,这时乳酸及氨量就会减少,从而在一定程度上缓解便秘症状。

因此,酵素对于分解囤积的废物、促进新陈代谢具有很好的功效。这样,吃对酵素就有利于我们清除体内的宿便,减掉一些我们看不到的废物。

此外,酵素对于脂肪细胞的分解与吸收也有很好的推动作用,这样就可以从根本上真正地清除脂肪。

脂肪酵素帮助燃烧脂肪,增强瘦身效果

酵素除可以帮助分解与清除体内的废物,还有个很重要的作用,就是改善新陈代谢的功能。据报道,肥胖者正是因为脂肪组织内缺少脂肪酶,才导致脂肪过度囤积。

脂肪酶,也就是脂肪酵素,是用来帮助分解脂肪的,冬眠的动物在睡了一冬之后仍能减轻重量,最重要的原因就是因其体内脂肪酶的功能。如果缺少了脂肪酶,脂肪就会滞留并长期累积在动脉与毛细血管中。

肥胖者的脂肪酶比正常人的含量要低,是由于吃了过多的熟食。因此,在避免吃过多熟食的基础上补充酵素,能增强瘦身效果。



作者:斯蒂凡·柯内琉斯(德) 出版社:中信出版社

《默克尔传》

默克尔于2005年成为德国历史上第一位女总理,并且已是第三次连任。她是如何从一个民主德国的小姑娘成长为叱咤风云的政界女侠?作者用生动的笔触,从默克尔的童年讲起,不仅讲述了她冷面笑匠的一面,还向我们展示了默克尔在国际政治舞台上进行斡旋的过程,以及她如何以睿智卓绝的战略引领德国冲出重重危机,重建辉煌,揭开了诸多不为人知的内幕。

300K\$ 新书快讯

作者:加西亚·马尔克斯(哥伦比亚) 出版社:南海出版社

《迷宫中的将军》

该书描写了南美解放者玻利瓦尔在1830年12月他生命最后14天的旅程,是世界文坛不可或缺的代表作品之一。玻利瓦尔在疾病困扰、心灰意冷和种种超出了他的控制的不利条件下,重访了河岸边城市,重走了见证他辉煌战绩的河流,这趟旅程满载着他曾经的抱负、他曾经的同路人以及他曾遭受的背叛,奔赴大西洋仿佛就是奔向死亡……



编者:林海音 出版社:广西师范大学出版社

《中国豆腐》

有中国人的地方就有豆腐,做菜配汤,配荤配素,无不适宜。该书是一本综合介绍豆腐的书,除简单的豆腐菜单外,更主要的是,包含有关豆腐的散文、考据、谚语、诗歌、传说、专访等,本书不但有菜单的实用性,更具文学意义,是一本有思想、有情感的“豆腐书”。

洛阳市市政设施建管处 城市道路开挖项目公示

洛阳热力有限公司申请办理孙辛路供热工程项目,需开挖城市道路。根据国家城市道路管理有关法规规定,现将相关事项公示如下: 项目单位:洛阳热力有限公司 项目概况:孙辛路(孙辛路北一北航路)为2012年新建道路。敷设DN600x2热水管道,热力路由在道路中心线上,道路挖掘宽度2.1米,总长1200米。此段采取中间封闭,两边各让一幅快车道施工,计划工期为100天。 开工时间:2014年12月5日—2015年3月15日 公示时间:见报之日起七个工作日 监督电话:64855596 洛阳热力有限公司

公告

万超群位于伊川县豫港大道中段南侧县直中学家属楼西单元一层西单元房壹套,房屋所有权证号:伊房权字第14344号,经河南省《伊川县人民法院民事判决书》([2012]伊五民初字第19号)、《河南省伊川县人民法院执行裁定书》(2013伊执字第245号)、《河南省伊川县人民法院协助执行通知书》([2013]伊执字第245号)已将其执行给董夫合所有。因“房屋所有权证”(伊房权字第14344号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第四十一条之规定,将万超群所持的“房屋所有权证”(伊房权字第14344号)公告予以作废。 伊川县房地产管理所