

一健必读

十大“办公室病”之自救宝典

人体就像一个弹簧,当劳累超过极限,弹簧就会永久变形,引发健康问题。长期久坐、缺乏睡眠、饮食不定时、压力大……这些情况都会影响你的健康,引发“办公室病”——屏幕脸、触屏指、办公臂等,请赶紧对症自检,趁早调理吧。热爱工作、热爱生活,从关爱自己开始。

■屏幕脸

症状:皮肤粗糙、脸色发白、眼神木讷、面无表情、肌肉僵硬。
自救宝典:
电脑屏幕与身体保持不少于70厘米的距离;调整室内光线避免光线直射屏幕;每看电脑60分钟左右活动10分钟;多吃蔬菜、水果、多喝水;及时清洁皮肤,多给皮肤保湿,尽量不化浓妆;随时给脸部做按摩,让脸部肌肉活动起来。

■耳机耳

症状:听力下降、耳鸣、耳朵痛、头昏头疼。持续在80分贝以上的噪声,还会导致记忆力减退、认知能力下降等,重则失聪。
自救宝典:
使用耳机时,音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜,以免过分刺激耳朵;戴耳机超过40分钟就应该休息20分钟;最好选用正规厂家生产的外置式耳机,这样的耳机音质相对较好。

■电脑颈

症状:颈部长时间不活动,使颈椎生理曲度改变,刺激椎管内神经或血管,更易发展成颈椎病。有的人脊柱还会出现不同程度的侧弯。
自救宝典:
电脑屏幕中心应与眼睛平齐,可在显示屏下垫书等物抬高屏幕,把低头改为抬头;操作电脑时挺直腰部,上身略向后仰,膝盖自然弯曲呈90度,维持双脚着地;用电脑的间隙做“回头望月”操,头颈缓缓向右后上方和左右上方尽力转,上身也跟着略转,双目仰望天空,并配合深呼吸。

■鼠标手

症状:手指麻木、疼痛无力。长时间或不正确使用鼠标,手部肌肉长期处于疲劳状态,导致手、腕、肘等关节以及肩关节产生一系列病理变化及临床症状,这种病理变化或临床症状俗称鼠标手。
自救宝典:
用鼠标时手臂不要悬空,鼠标的高度低于坐时肘部高度;选择弧度大、接触面较宽的鼠标,使用鼠标垫,减轻手腕压力;连续使用1小时休息15分钟;锻炼手部关节,反复握拳数次,按揉合谷穴、大鱼际,手握类似擀面杖的物品做下旋动作等。

■触屏指

症状:指尖长时间用力造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。最极端的病例是因长时间玩触屏游戏把指尖关节软骨磨光,手指痛得无法弯曲,医生称之为“触屏指”。
自救宝典:
每玩30分钟就要停下来活动手指、手腕;用触屏手机姿势要正确,避免垂直点按屏幕,不要太用力;使用触屏时,最好能左右手交替。

■空调肺

症状:反季节感冒,易感肺炎。空调房里空气干燥且不流通,室内外温差过大,易诱发各种呼吸疾病。这种“反季节感冒”很难好,免疫力低下者还易患上肺炎,俗称“空调肺”。
自救宝典:
冬夏季第一次使用空调前,一定要注意更换滤网,并用专用清洗剂清洁散热片;在空调房或暖气房里呆一段时间就要进行一次室外室内大通风。

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)

■玻璃胃

症状:吃脏点就胃疼,吃油点就胃胀,现代人的胃成了“玻璃胃”。主要原因是不能按时饮食和不合理饮食。
自救宝典:
饮食要注意时间,一天中三餐间隔4小时至5小时;多样化饮食,三餐比例在总量上达到平衡。

■憋尿膀胱

症状:因为各种原因不能及时排尿,不得不憋尿或养成了憋尿的不良习惯者,被认为拥有一个“憋尿膀胱”。经常憋尿的话,不仅容易造成排尿困难,还可能诱发膀胱炎等。
自救宝典:
憋尿后及时排尿,然后补充大量水分,以冲洗膀胱,防止细菌增生;每人每天应喝2000毫升水,水能帮助体内废物及时排出。

■屏幕眼

症状:眼睛干涩、视觉疲劳。熄灯后玩手机对眼睛刺激很大,甚至有夜间长时间玩手机导致视网膜脱落的案例。
自救宝典:
眼睛与屏幕距离约70厘米;持续玩手机、电脑等最好不要超过40分钟;经常做眼保健操。

■办公臂

症状:屁股变大,大腿更粗。许多上班族都感觉,屁股“越坐越大”,大腿“越坐越粗”。专家给这种现象取了个名字叫“办公臂”。“办公臂”不仅影响美观,日后还更容易患肥胖症、代谢综合征、心脑血管疾病等。
自救宝典:
爬楼梯,一步迈两层台阶,能提臀;后踢腿,用膝盖和前臂支撑身体,大腿与地面垂直,后背挺直,将左右腿交替伸直后尽量抬高。(据《新闻晨报》)

健议堂

防感冒新观点:吃维生素C不太管用 可适当喝点葡萄酒

冬季感冒多发,一不小心感冒了该怎么办?以下这些有关感冒的新观点,不妨看一看。

■服用维生素C效果不明显

说到预防感冒,许多人会选择补充维生素,尤其是维生素C和维生素D。但是,加拿大亚伯达大学的专家认为,对一般人而言,摄入维生素C只能减小3%的生病概率。这就好比,如果一个成年人一年会感冒两次,那么15年中,你只能靠摄入维生素C避免一次感冒侵袭。

■喝葡萄酒可以预防感冒

研究表明,适当饮酒会使患感冒的概率减小,但要注意选择酒的种类,葡萄酒可以减小患感冒概率,而啤酒则没有这个效果。尽管如此,人们还是要对饮酒持谨慎态度。

■尽量不要服用抗生素

抗生素是针对细菌的药,但引起感冒的是病毒。专家指出,抗生素对感冒没有确切疗效,却会使发生腹泻之类不良反应的概率增大。

■蜂蜜帮助缓解咳嗽

睡觉前喝一勺蜂蜜可以缓解咳嗽症状,而且比其他糖类饮品或咳嗽糖浆更有效。虽然蜂蜜能缓解咳嗽的原理还不清楚,但还是值得一试。

■有人关爱可加速康复

周围的人会影响感冒患者的康复速度,从病人的症状报告和免疫活动的检测中可以看出有人关爱的这种情感产生了很好的效果。而且,从家人那里获得情感安慰也比其他治疗方法更容易。(据人民网)

微健康

■新型植入物可让瘫痪者重新行走

一个国际科研小组8日说,他们给脊髓严重受损的瘫痪大鼠植入一种柔性器材,成功让大鼠恢复行走能力。这种植入物可在人体内工作近10年,副作用远少于传统治疗,为瘫痪人士康复带来了新希望。

■新方法助抗生素研发取得进展

英国《自然》杂志网站近日刊登新成果说,科研人员开发出一种培养抗生素的新方法,并据此研发出一种新型抗生素,通过破坏细菌的细胞壁将其杀灭,且不易产生耐药性。不过也有专家指出,这种新型抗生素的有效性还有待人体试验证实,并且它也有明显的局限性,比如无法穿透大肠杆菌等细菌的保护膜,对此类细菌可能无效等。(据新华社)

读家



33 韩非入秦被杀

李斯担任廷尉之后,为秦国统一做的第一件事就是攻打韩国,但是也有史料记载,秦国攻打韩国是因为秦王嬴政想得到韩非。那么韩非究竟是怎样一个人,竟能让嬴政为了他一人而不惜大动干戈?韩非是韩国国君的儿子,生活在战国末期,“为人口吃”,不善言辞。他曾经追随荀子学习,和李斯是同学,但是,李斯自认不如韩非。韩非看到韩国积弱,多次上书

献策,但是,当时的韩王即后来的亡国之君韩王安,不接受韩非的建议,这使韩非颇为无奈。退出江湖之后,他发愤著书,先后写出《孤愤》《五蠹》《说难》等(后人把韩非这些文章汇集在一起,编为《韩非子》一书)。他的文章传到秦国,由于讲的都是“尊君安国”的理论,秦王嬴政非常欣赏韩非的才华,并说:“我要是能见到此人,和他交往,死而无憾。”

据《史记·秦始皇本纪》记载,李斯担任廷尉之后,劝说秦王嬴政发动对韩国的战争,吞灭韩国,借此震慑其他各国。秦王嬴政采纳了李斯的建议,派李斯攻打韩国。

后来,因为秦国攻韩,韩王不得不起用韩非,并派他出使秦国。秦王很喜欢韩非,但在一段时间内并没有决定是否留用韩非。韩非出使秦国的目的是要保存韩国,所以他强烈反对李斯提议率先灭韩的策略。

李斯向秦王说:“大王要消灭各国,韩非是韩王的同族,爱韩不爱秦,这是人之常情。如果大王决定不用韩非而把他放走,对我们不利,不如把他杀掉。”秦王听了李斯的话,把韩非投入监狱。李斯派人入狱中

的韩非送去毒药,韩非没有办法上诉,只好服毒自杀。

李斯为什么主张杀死韩非呢?

因为政见不合。李斯主张秦国消灭六国的统一战争应当从韩国入手,先灭韩。韩非作为韩国的公子,当然不想看到韩国灭亡。这种尖锐的政见矛盾,让李斯感到必须除掉韩非,这是李斯力主杀韩非的主因。

那么,在李斯杀韩非这件事里面,有没有个人嫉妒的因素呢?很难说没有,但是,绝对不是主因。此时的李斯意气风发,朝气蓬勃,一心想帮助秦王嬴政统一中国,秦国利益最大化是他此时考虑问题的总原则。

关于韩非使秦,《史记·老子韩非列传》还提出了另一种说法:

韩非的文章传到秦国,秦王嬴政看到之后,非常感慨,想见作者。李斯看到嬴政这么欣赏韩非,就对他说:“这是韩非写的。”秦王嬴政因此发兵攻打韩国,韩王才派韩非出使秦国。

依我之见,秦王嬴政为了得到韩非而攻打韩国之说近乎荒唐。韩国离秦国最近,而且,韩国在六国之中最小、最弱。所以,秦国首先攻打韩国是理所当然的事情。



16 肝病患者运动前后的注意事项

肝病患者运动前后应该注意些什么呢?他们在饮食方面又该注意哪些事项?

■天气不好,不要勉强运动

虽然我们提倡运动要持之以恒、坚持不懈,但是有的时候天气状况不允许外出活动,那我们就不勉强运动了。否则,不但锻炼不了身体,还可能一不小心生出新的病来,这不利于肝病的康复。专家建议,

肝病患者最好在风和日丽的天气外出运动,而且在运动前后也要注意饮食保健。

■不能饿肚子,但也别吃太饱

吃太多,消化系统就会很忙,这时,血液就会流到消化道支援。如果人们在这个时候开始运动的话,血液又得流到运动系统中,维持肢体活动。体内的血液量是有限的,流到运动系统的多了,流到消化系统的自然就少了,消化功能随之减弱。因此,吃太饱去运动的话会影响消化吸收。如果太饿的时候去运动,体内血糖过低,容易出现低血糖反应,肝脏需要分解更多的肝糖原,无疑会增加肝脏负担。专家建议,可以在运动前半小时左右补充一些食物,比如:高纤维饼干、新鲜的水果等,但不必太多。

■大汗淋漓,别忘记补水

运动的时候难免出汗,人体水分消耗太快,如果不能及时补回来,身体就会缺水。因此专家建议,在运动过程中每隔20分钟喝半杯或一杯水,可以帮助我们保持充沛的体力。如果运动时间超过1小时,也可以选用运动保健饮料。但只含有咖啡因、果糖或二氧化碳的饮料并不是运动时的理想

■运动后别马上吃东西

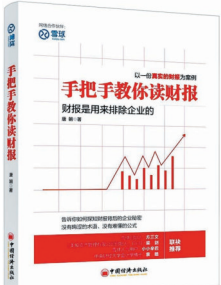
运动后马上吃东西会影响食物的消化吸收,久而久之还可能引起消化不良,甚至患上慢性胃炎等肠胃疾病。因为人体在运动的时候,大量血液分布在运动系统,消化系统的血液减少,胃肠蠕动减慢,消化液分泌减少。即便停止运动,也不能马上恢复到正常状态。运动过后大约1小时,血液循环渐趋平稳,此时才可以适当吃一些东西帮助我们尽快恢复身体能量。

■不喝冷饮不洗澡

运动后不宜马上喝冷饮,因为在运动时,人体慢慢变热,体温逐渐升高,消化道表面的温度也会迅速上升,强冷的刺激会使胃肠道血管收缩,减少腺体分泌量,进而造成食欲减退、消化不良,不利于肝脏的修复。

运动后不宜马上洗澡,即便是热水浴也不好。因为运动后,皮肤血管处于显著扩张状态,血压降低,如果用凉水冲澡,会使皮肤血管收缩,同时也会使血压升高,心血管负荷加重;冲热水澡也会刺激身体,导致皮肤血管进一步扩张,血压更低,甚至引起缺血。

BOOKS 新书快讯



★作者:唐朝
★出版社:中国经济出版社

《手把手教你读财报》

本书是一位久经沙场的老股民,在经历了无数次惨烈的投资战役之后,总结过往得失,呕心沥血之作。因为作者不是会计专业出身,所以书内没有晦涩的术语、难懂的公式;因为作者有多年的投资经历,所以更明白财报的意义所在,更知道投资者读财报的目的所在。本书以一份贵州茅台财报为例,让毫无会计学基础的投资者轻松读懂财报,看透财报背后的企业秘密。

遗失声明

- 洛阳昌朋石化有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410560948,车牌号:豫CM9190,车型为马自达。
- 李明遗失车辆购置税完税证,号码:13412971283,车牌号:豫C21U61,车型为奔驰。
- 洛阳斯比德石化设备制造有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:10411240121,车牌号:豫C8H160,车型为别克。
- 李金阁遗失车辆购置税完税证,号码:6410621149,车牌号:豫CMA121,车型为东风标致。
- 郭向阳遗失车辆购置税完税证,号码:1610622119,车牌号:豫CV9772,车型为桑塔纳。
- 赵红旗遗失车辆购置税完税证,号码:8411246704,车牌号:豫C5D782,车型为比亚迪。
- 史梁遗失车辆购置税完税证,号码:7410210879,车牌号:豫CKL303,车型为菲亚特。

征询异议公告

郑彩芹购买涧西区青島路芙蓉购物中心1幢37号商品房一套,建筑面积为29.2平方米,不慎将购房合同丢失,现提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。
洛阳市房地产市场管理处

声明

郑州铁路局洛阳供电段以下车辆道路运输证(豫C)遗失,声明退出运输市场。
17273证号:001005731
18400证号:001005737
20671证号:001009208
34084证号:001005734
11503证号:001005730
18814证号:001005742
37229证号:001009311
61230证号:001015622
32025证号:001011023
21259证号:001005740
21256证号:001005753
71386证号:001021216
83983证号:410300016652
18077证号:001013225
19215证号:001005744
54139证号:001005743
11502证号:001005727
18338证号:001009463
37414证号:001005732
32027证号:001008798
50252证号:001005724
37727证号:001014199
18224证号:001009199
37415证号:001005728
68108证号:410300005272