

春光好 养生要趁“早”

夜卧早起、多伸懒腰、踏春登高

一健必读

三个部位注意捂

早春乍暖还寒,“春捂秋冻”还是应该做到的,应根据天气的变化,一件一件地减掉厚厚的冬装。特别是以下3个部位,着装不能太单薄。

第一,脖颈。外出最好戴上围巾,以防诱发或加重颈椎病。第二,腰腹。要尽量少穿低腰裤、短夹克等,必要时可用护腰带加强保暖。第三,腿脚。不要过早暴露“美腿”,感觉腿脚发凉时,最好起身走动一会儿。

夜卧早起莫赖床

《黄帝内经》记载“春三月,此谓发陈”,应“夜卧早起”。提醒人们根据自然界四时的变化规律,与冬季相比,睡觉稍晚一点,起床要早一点。当然,这里的“夜卧”是尽量在23时以前入睡,每天至少保证六七个小时的睡眠。

此外,夜卧早起也提示大家不要睡懒觉。睡觉时间过长,不利于肝气的开发,反而容易出现“春困”,引起疲倦乏力、精神萎靡等不适。

防风透气清内毒

《黄帝内经》认为“风者,百病之长也”,把风邪列为引起疾病的主要外感因素之一。

多风的春天,大气流动加快,容易侵入呼吸道,引起感冒、支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病,诱发心脑血管病等慢性病发作,并传播花粉、尘螨、霉菌等过敏源及致病微生物。因此,外出活动时避开风口,到人的公共场所时可戴上口罩。

需要提醒的是,防风并不是指紧闭门窗不透气,而要注意开窗通风,保持空气清新。平常也可以到空气清新的郊外、公园,尽情呼吸新鲜空气,排出体内的郁热之气,帮助身体吐故纳新,清除堆积的“垃圾”和“毒素”。

时下春暖花开、春回大地,我们蛰伏一冬的身体也开始跃跃欲试,盼望着身轻体健,开个好头。

展腰配合深呼吸

春季,从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的养生转折点。有一个很简单且日常保健方法——伸懒腰。

起床或劳累时伸个懒腰,会有一种说不出的舒服感。人体困乏的时候,气血循环缓慢,此时若尽力舒展四肢、伸展腰腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。伸懒腰后,由于血液循环加快,不仅全身肢体关节、肌肉得到了活动,也“唤醒”了大脑和五脏六腑,对全身都有保健效果。

伸懒腰也有技巧,身体要尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽可能地吸气;放松时,全身松弛,尽可能地呼气,锻炼效果会更好。

披发缓行气血流

《黄帝内经》强调,春季养生适宜“广步于庭,披发缓行”。这是因为,人体的阳气不停地向外、向上发散,而“头部为诸阳之会”,头发和衣着会对阳气开发产生影响。

很多女性喜欢把自己的头发紧紧扎起来,显得清爽利落。可到了春天,发型要适当调整。要想帮助阳气开发,最好“披头散发”,使头部和外周皮肤处在舒缓、放松的状态,使情志舒展、气血畅通。披发的同时,可用手指梳头,刺激头部的穴位和反射区,有助于疏通血脉,调节大脑功能。

同样的道理,衣着也不宜过紧。春季的着装要以宽松、透气为主,尽量少穿过紧的塑型衣、紧身裤等,以免影响气血运行。

捶背提肛阳气发

“养阳”是春季养生的关键,有这样两个简单方法。

捶背:人体背部有丰富的脏腑腧穴,经常捶背可刺激背部皮肤、皮下组织的穴位,舒筋活络。他人握拳叩击或用捶背棒自我操作均可,注意着力要有弹性,轻拍轻叩,保持节奏感,每分钟60下~100下,每日1次~2次。

提肛:提肛可固精益肾、提振阳气。可平躺床上,两手并贴大腿外侧,两眼微闭,全身放松,以鼻吸气,吸气的同时,用力提起肛门及会阴部,小肚及腹部稍用力同时向上收缩;稍停2秒钟~5秒钟后,放松,缓缓呼气。呼气时,腹部和肛门要慢慢放松。一紧一松,做10次左右。

踏春登高吼一吼

春季郊踏踏青放风筝,最适当不过。放风筝时极目远眺,能调节眼部肌肉和神经,放松颈部肌肉,有利于保护和增强视力,预防颈椎病。呼吸大自然的清新空气,还可清心肝之火,散内结郁热,有助于各个脏腑的保养。

专家建议,如果有机会,不妨登高吼一吼,像老虎那样咆哮几声。“肝在声为呼”,在山顶、山坳或空旷地大声呼喊,有助于呼出浊气,促进气机交流。咆哮时,注意要仰面朝天,双臂上举,全身放松,使足力气发声,声音由低至高,尽量延长尾音,以利于吐净秽气。

(据人民网)

延伸阅读

春季如何“败火”

春季,容易出现嗓子发干、眼睛发涩、鼻腔热辣、嘴角起泡、食欲不振、大便干燥、小便发黄甚至口腔溃疡等现象,其实这就是中医所讲的“上火”。这是因为春天风多雨少,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失,再加上春天天气变化反复无常,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,导致生理机能失调而使人体“总管家”——大脑(尤其是体温调节中枢)指挥失灵而引起的上火症候。

春天怎样防治上火?要注意饮食卫生,吃饭不要饥一顿饱一顿,少吃大鱼大肉等油腻食物,多吃蔬菜、水果,多饮茶。若已经上火了,应适当休息,加倍饮水,并口服上清丸、三黄片、青果丸等,必要时请医生进一步诊断治疗。另外,平时多吃梨、香蕉等去火的水果亦可预防和治理上火;亦可口服清凉剂,如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等。

另外,“败火”也要对症。不少人一旦上火就想到牛黄解毒丸,其实中成药也不能乱吃,一定要根据自己的症状选择药物。

根据各个不同脏腑的症状来分,可大致将上火分为以下四种:

心火 有虚火、实火之分,表现为心悸、失眠多梦、舌尖痛、口腔溃疡、尿黄灼热等。

解决之道: 红枣、百合等具有滋阴降火效果的食物有助于促进心火的平衡,也可服用中药中的枣仁安神丸、二至丸等。

胃火 常见于中年人,表现为能吃但容易饥饿,经常有口干舌燥的感觉,心悸,入睡困难,容易发脾气。

解决之道: 日常饮食上注意增加黄绿色的蔬菜,多吃时令水果,及时补充维生素和无机盐;也可利用龙胆泻肝胶囊、清胃散等中药进行进一步治疗。

肝火 表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒,甚则昏厥、发狂、呕血等,有时还会感到心烦易怒,睡眠欠佳。

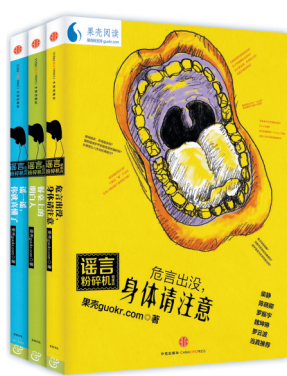
解决之道: 口服龙胆泻肝胶囊、枸杞地黄丸,同时饮食要尽量清淡一点,避免酸味、油炸、油腻的食物。

肺火 干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

解决之道: 可服用通宣理肺丸、麻杏石炭汤;如果是阴虚肺热的话,可以服用清肺口服液或者喝金果饮。

(本报综合)

读家



11 “发物”会影响伤口愈合吗?

谣言:

在日常生活中有六类“发物”,当身上有伤口或长了疮、疖时都不宜食用。一为发热之物,姜、花椒、羊肉、狗肉等;二为发风之物,如虾、蟹、鹅、鸡蛋、椿芽等;三为发湿之物,如白糖、糯米、猪肉等;四为发冷积之物,如西瓜、梨、柿等各种生冷之品;五为发动血之物,如海椒、胡椒等;六为发滞气之物,如莲子、芡实等。现代临床研究证

实,忌食“发物”对于外科手术减少伤口感染和促进伤口愈合具有重要意义。

真相:

忌食“发物”是在中国民间广为流传的一种说法,很多时候患者被告知不能吃“发物”,不然不利于疾病治疗和机体康复。

然而,到底何谓“发物”,经典的传统医学典籍上却没有明确说明。从名单来看,民间所谓“发物”多是一些具有刺激性或蛋白质和脂肪含量较高的食物,前者以辣椒等调味品为代表,后者则易引起过敏的蛋、奶、红肉和海鲜为代表。

不可否认,某些特定人群在食用这些食物时确实需要加以控制,然而伤口愈合时真的也不能吃这些吗?

伤口愈合受多方面因素的影响,其核心在于执行修复功能的各类细胞能够良好地完成自己的工作,这些影响因素分为局部因素和全身性因素。

如果说有所谓的“发物”会对伤口愈合产生影响,那么它必将通过局部和全身两种途径起作用。伤口感染与病原微生物污染有关,消毒和保持局部清洁干燥是防治

感染的关键。

目前,没有证据提示食物会增加伤口的感染率,其中自然包括那些“发物”在内。

当然,如果某些食物会引起过敏,那么无疑应当避免摄入,这无论对健康人还是处于伤口愈合期的患者来说都一样。

较轻的浅表外伤对全身的影响微乎其微,愈合时并不要求动员很多的营养储备,诸如“发物”这些高脂高蛋白或刺激性食物也不会对愈合产生不利影响。而重大外伤或大手术后的患者处于应激状态,机体以分解代谢为主,此类伤口的愈合需要动员大量的营养储备,此时应为患者补充足够的营养。富含蛋白质和脂肪的“发物”反而是患者应当重点摄入的对象。至于刺激性“发物”如辣椒等,只要胃肠功能允许且没有禁忌,并不排斥适量摄入。

结论:

谣言被粉碎。“发物”不是一个明晰的概念。在对伤口愈合的过程和影响愈合的局部或全身性因素的认识都比较明确的基础上,医学上不认为以高脂高蛋白为特点的所谓“发物”会影响伤口的愈合。



20

老西开教堂约翰神父主持了韩培均的葬礼。空旷肃穆的教堂加重了韩培均的悲哀,他努力地忍住不让自己哭出来。

随着神父的一声“阿门”,韩培均也终于忍不住流出了眼泪。

巡捕房的同事只有老谭参加了葬礼。老谭带来一个包袱,用沙哑的嗓音说:“这是韩培均留在巡捕房里的东西,包袱里只不过是些老家寄来的信和一本圣经。”老谭看着默然流泪的韩培均想说什么又止住了,最后

留下一句话,“有什么需要可以来巡捕房找我”。

老谭表情很平静,但内心并没有那么安稳……

那天晚上,老韩从七月报社出门,似乎察觉到异样,身后有人跟着自己。他绕了几个胡同,走进了泰隆胡同的妓院里,良久才从妓院里走出来。

一双手拍在他的肩膀上,倒是把他吓得一个激灵,回头,却是一张丑陋的脸,是老谭。

老谭表情平静:“相处这么久,都没有好好聊聊,今天我要请你喝碗羊杂汤。”韩培均笑了:“那我恭敬不如从命。”

在那家有些脏脏的羊杂店里,老谭道出自己的身份,原来老谭和老韩就是武田要找的那两个同学范江海、韩树森。老谭为了潜伏下来,用药物将自己的声音和外形都改变了。老谭知道老韩是共产党地下人员,而自己是中统特工,他期望一起合作,对抗日本人。

韩培均并没有答应。“我需要向组织汇报这件事情。”韩培均抛下话,起身往外走去。

老谭看着昔日的同学缓缓走出了胡同,并没有阻拦,信仰的力量,让他知道要说的一切都是徒劳,他不必

再多说一句话。

可是,随后他发现韩培均已经被日伪特务盯上了。老谭一惊,跟了过去,希望能救下老韩。

在一个偏僻的巷子里,老韩倒在血泊里,奄奄一息,痛苦不堪。老韩请求老谭结束自己的性命,不要让自己再痛苦下去。

老谭的手腕微微颤动,只是一晃,似乎是一件薄薄的器具在空中划了一下,又好像什么都没有做。

老韩已经气绝身亡了,却了痛苦。老韩临死之前,请求老谭以后照顾自己的儿子韩子生。

自己是有责任的,老谭想。父亲死了,家里一下空了下来,连空气都是清冷的。

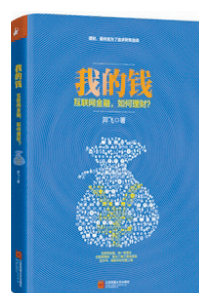
子生看了看父亲的遗像,正欲插上香,香炉便无端地落在了地上,摔得粉碎。

子生呆呆地看着粉碎的香炉,将手里的香按灭了,起身走出了屋子。

在街角的衣店里,子生重新买了香炉,出来店门,子生捧着香炉往回走。巷口,一个卖报的孩子窜了过来,吓了子生一跳。孩子手里攥着一摞报纸问:“你是叫韩子生吗?”

子生点了点头:“是,怎么了?”

“对面茶楼二楼七号桌,你父亲的朋友找你。”



作者:羿飞
出版社:江苏文艺出版社

《我的钱:互联网金融,如何理财?》

这是一本新式互联网金融书,以普及互联网金融知识为主旨,强调投资理财的多元化配置,以获得整体资产的稳健增长。全书分常识篇、实战篇和风险篇,着眼于P2P(个人网贷)这个目前互联网金融中机会最多而操作难度较低、最适合大众参与的品种。作者依据多年的行业经验和对P2P“江湖”的锐利观察,为读者呈献了一份个人操作手册,既有理论分析,又有实战指南。

300K 新书快讯

作者:戴维·凯纳斯顿(英)
理查德·罗伯茨(英)
出版社:中信出版社

《狮子银行:百年汇丰传记》

汇丰银行是当今世界各地主要商业街上响当当的名号,然而它在1865年刚开张的时候,只是香港海边的第一家小银行。它是如何发展成为全球银行界首屈一指的头头?理查德·罗伯茨和戴维·凯纳斯顿获得授权,得以查阅浩瀚的汇丰银行档案,并且与相关重要人物进行内容广泛的长谈。两位作者在讲述汇丰近代史的时候,并没有回避那些充满争议的事件,而是冷静地向读者展现出客观全貌。



洛阳市市政设施监管处 城市道路开挖项目公示

洛阳热力有限公司申请办理武汉路供热工程项目,须开挖城市道路。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:

- 一、项目单位:洛阳热力有限公司
- 二、项目概况:武汉路(西苑路—渠南路)沿线供热,须敷设DN600热水管道2根,路由在道路中心线西2.5米处,总长660米,宽2.1米。此段道路采取中间封闭两个车道,两边各留一个车道通行,计划工期为2个月,望过路车辆慢行。
- 三、开工时间:2015年5月8日—7月8日
- 四、公示时间:自登报之日起七个工作日
- 五、监督电话:62209305

拍卖预告

受上海市高院委托,近期将对(①沪高法2014委拍第1973号、②沪高法2014委拍第2008号)位于河南省洛阳市洛龙区开元大道南2号2幢工业用房及土地使用权(房屋建筑面积:27683.46m²;土地面积:58137.6m²);3幢工业用房及土地使用权(房屋建筑面积:34340.92m²;土地面积:53793.8m²)进行公开拍卖。

拍卖公司:上海金槌商品拍卖有限公司

公司地址:上海市静安区江宁路445号15D

咨询电话:021-32181528转19

联系人:石先生 13701843149

开户银行:农行上海市静安区江宁支行03-330600040011495