



一健必读

厨房三宝的养生秘密

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，又到了吃姜的季节。“厨房三宝”葱、姜、蒜是厨房必不可少的，它们不仅解腥提味，还有着神奇的养生功效和药用价值。

葱

很多人不喜欢葱的味道，其实葱的营养非常丰富，广州医科大学附属第三医院临床营养师刘佳博士介绍，就大葱来说，它的维生素含量是苹果的10倍；所含的硒是细胞的抗氧化剂，与人的健康息息相关。另外，葱还含有挥发性精油，它的主要成分是葱蒜辣素，具有较强的杀菌作用。在冬春季呼吸道疾病流行时，吃些生葱有一定的预防作用，而且葱白也有发汗解热的作用，受凉后如果感冒不妨试试葱白煮水喝。还有，葱不仅可以帮助消化、增进食欲，还对预防胃癌及多种癌症有一定作用。“众所周知，亚硝酸盐具有致癌危险。而有研究发现，葱含有硫化物，可以抑制胃肠道细菌将硝酸盐转变为亚硝酸盐的反应。”刘佳说，常吃葱，还有软化血管、稀释血液的功效，对预防冠心病、中风及动脉硬化等病都有积极的意义。

姜

姜是去腥的“好手”，同时姜也是祛湿寒的“宝贝”。尤其是遇到鼻塞流涕、头痛发烧、被雨淋后发冷、肚子痛等状况，不少人首先就想到要煲一碗姜糖水。刘佳介绍，姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛等油性的挥发油，能引起血管扩张，促进血液循环，帮助发汗。生姜有温中止呕、解表散寒等保健养生功效。除了受寒后可喝点姜糖水，生姜对于减轻晕车晕船带来的眩晕和恶心等不适症状效果明显。口服或嗅闻生姜，都有预防晕车晕船或减轻症状的功效。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。说的就是夏季阳气在表，胃中

虚寒，吃生姜可以温胃健脾。另外，生姜中含有的姜辣素，能引起胃肠蠕动，同时增加消化液的分泌，帮助消化，增进食欲。如果胃寒导致胃口不开，喝两天生姜茶，暖暖胃就好了。值得注意的是，生姜有祛风散寒作用，而干姜则有温胃散寒、温养脾胃的功效。刘佳提醒，阴虚火旺的人不宜经常吃姜。吃姜到底去不去皮呢？刘佳介绍，姜皮本身是具有药性的，姜皮性凉。与姜肉使人发汗相反的是，姜皮是止汗的。所以受寒后所喝的姜水最好用去皮姜煲，而驱寒的姜枣茶则可以不去皮。

蒜

大蒜因其味道“冲”，因此有人爱也有人恨。总的来说，大蒜还是集调味、保健及药用价值于一身的食材。刘佳表示，大蒜向来以超强的杀菌能力而闻名，大蒜含有5大重要元素——大蒜辣素、大蒜新素、甲基烯丙基二硫、阿霍烯、蒜氨酸。其中，蒜氨酸进入血液后就会转换为大蒜素，因为它的存在，大蒜被认为是一种植物性广谱抗生素，对葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、结核杆菌、白色念珠菌等细菌霉菌，还有蛔虫、钩虫、蛲虫、阴道滴虫等寄生虫有明显的杀灭功效。刘佳提醒，蒜的杀菌功效，对于肠道的有益菌也有杀伤力，因此吃蒜要适量，

吃法推荐

大葱生姜饮：知道用葱调味的人可不少，但可以用葱预防和治疗感冒，你知道吗？用葱白，可适当加入姜片，洗净后加水再用大火煮沸即可。其适用于风寒感冒、发烧头痛。要注意的是，如果是风热感冒则不宜服用。

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)

吃法推荐

姜枣红糖水：将适量红糖、数片生姜、8个大枣放入水中开大火煮沸，然后用小火煮10分钟。适用于伤风咳嗽、胃寒刺痛和寒凝滞型、气血两虚型的痛经。
生姜炒鸡蛋：生姜切末，放入蛋液中搅匀，然后炒熟即可。适用于风寒咳嗽，若是外感风热则不宜食用。

吃法推荐

大蒜马齿苋汤：马齿苋60克，大蒜15克，用水煎服。有清热解毒、凉血止痢的功效。
蒜泥茄子：茄子750克，适量大蒜、酱油、香油、盐、味精适量。茄子蒸熟放凉，大蒜剥皮剁成泥状，加入其他调料拌匀，将此调味汁倒在茄子上即可。这是一道美味夏令菜，消暑佳肴。

(据《羊城晚报》)

健康热点

洁厕块污染自来水? 不靠谱!

近日，微信朋友圈里流传着一条消息：“请不要往自己家马桶的水箱里放蓝色洁厕块。洁厕块只适合有双供水系统的国外楼房，国内没有这样的供水系统。由于主阀门和分阀门没有单向止逆阀，在负压的作用下，有强致癌致病的污染水会回流进自来水系统！”

消息传出后，许多网友表示担心，广州刘女士说：“看到这条消息之后不敢再用蓝色洁厕块了。”

马桶水箱的水倒流不常见

记者了解到，所谓的单向供水系统，是指一般的家庭供水管道是由一条主管道引水入户，再分成多条管道供水。主管道通过分流的形式分别供水至厨房、厕所。不过，由于马桶属于末端设施，水箱内有压杆专门控制水位，水满后阀门被压死，一般情况下是不会倒流的。

那么，什么情况不是“一般情况”？专家介绍，只有当阀门超过了使用年限，容易出现破损的时候。这时如果发生停水，又或者是水压波动较大，管道内部会产生压力差，水箱内的水将回流进供水管。如果水箱里放有洁厕块，那么家里的自来水就有可能“变色”。总的来说，马桶水箱的水若倒流起码要满足几个条件：阀门坏了、停水等原因形成压力差、水箱里要有水。

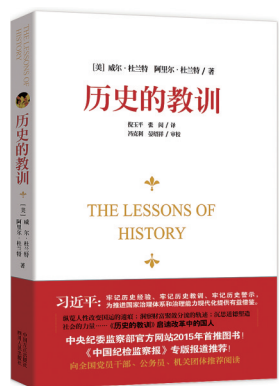
无证据支持“蓝水致癌”

我们可以看到，洁厕块标签上写着“吞食有害，若误食，请勿催吐，速饮大量清水，并立即就医”。那是不是说明它会致癌呢？

记者发现，很多洁厕块品牌都没有详细标明产品成分，只精确到“活性剂”这种程度，而“活性剂”又是什么？据了解，“活性剂”主要成分包括烷基磺酸盐、糊精和聚乙烯醇等，其实这些是生活中很多清洁剂都含有的常见化学物质。化工专家表示，这些成分毒性都比较小，并没有发现可致癌性。就连最需要警惕的物质烷基磺酸盐，在既往的研究中也没有发现致癌的迹象。部分品牌可能有邻苯基苯酚钠这种杀菌防腐剂，但仅在高剂量的动物实验中发现过有限的致癌性。换言之，只要避免频繁或长时间接触，洁厕块对人体的危害并不明显。

专家建议，如果出现了倒流的现象，拧开水龙头，多放一会儿水，水自然就变清了。洁厕块在使用过程中应当注意，不要接触眼睛，使用后记得洗手，但不必过分紧张。(据《南方日报》)

读家



3 性格与历史(上)

社会的基础，不在于人的理想，而在于人性。人性的构成可以改写国家的构成。那么，人性的构成是什么呢？

我们也许可以定义人性是人类最基本的倾向和情感。这种最基本的倾向，我们称为本能。虽然我们承认，对这些倾向与生俱来的性质有不少怀疑。我们可以通过“性格元素表”来对人性的进行描述。按这种分析，人类通常“天生”具备(这里指遗传)6个积极的和6个消极的本

能，其作用是保护个人、家庭、群体以及种族。在积极的人格中，是积极的倾向占据主导地位，但大多数人都具备了两套本能——勇于面对或者消极逃避(根据心境或环境不同而定)来自生活中的基本挑战和机遇。每个本能所形成的习惯又都伴随着各种情绪。以上总和就构成了人性。

但是在历史的长河中，人性又改变了多少呢？从理论上讲，是一定会有所改变的，自然选择就已经假定了它既会作用于生理变化，也会作用于心理变化。然而，就已知的人类历史来说，人类的行为又并未发生多大的改变。在柏拉图生活的年代，希腊人的行为举止与近代的法国人非常像，罗马人的行为举止则与近代的英国人类似。生活方式和生活工具虽然变了，但动机和目标依然如故，如：行动或者休息，争取或者放弃，迎战或者退缩，合群或者独居，求偶或者排斥，提供或者厌恶父母之爱。在不同的阶级之间，也不会有人性的不同：总的来说，穷人和富人都有同样的冲动，只不过穷人没有什么机会，而且技能太差，无法实现他们的本能冲动而已。历史再清楚不过地表明一件事情是，获胜的反叛者会采用他们过去习惯于谴责的方法。

有史以来，人的演化一直是社会性的而不是生物性的；其进化程度不是经由物种遗传变异，而主要是因为经济、政治、智力和伦理道德的革新，通过模仿、习俗和教育的力量，个别地或者一代一代地传递下去。群体内的习俗和传统，与物种的类型和遗传因素相一致，也与个人的本能相一致；它们随时会做出调整，以适应那些典型的和不断重复的情况，但确实会出现新的情况，需要做出不墨守成规的新反应。因此，高等生物的发展，需要有为实验和创新提供条件的能力——演进和突变中的社会能动关系。社会进化，是习惯与创新相互作用的过程。

具有开创精神的个人——“伟人”“英雄”“天才”因为塑造历史的力量而赢得他的地位。他不全是卡莱尔(托马斯·卡莱尔，英国政治学家)所说的神，他是在他那个时代、他那片土地上成长起来的，他既是历史事件的执行人和代言人，又是其产物和象征；若无形势所迫，他的新观念便不合时宜，无从实践。他若是实干的英雄，受其地位和危机加剧所迫，便能发挥出巨大的威力，而若是在平时，那不过是些闲置无用的潜能。



11 建立中国共产党已具备客观条件

“维经斯基先生，你要了解中国的共产主义运动，不可不去上海访问陈独秀先生。他是《新青年》杂志创始人、主编。”李大钊说道。

“李先生，我也早已听说陈独秀先生的大名，不知您能否代我介绍？”维经斯基赶紧说道。“行，行。我写一封亲笔信给他，你带在身边。他看了信，就会愿意接受你的采访。”由于维经斯基一直以记者的身份跟李大钊接触，所以李大钊这么说道。

李大钊拿起毛笔，当即一挥一封封信，交给了维经斯基。

李大钊的这封信如今已无从寻觅，据当时李大钊的学生张国焘后来回忆：“李大钊先生介绍维经斯基、杨明斋去会晤陈独秀先生，似乎并不知道他们的秘密使命。因为李大钊先生和维经斯基后来都没有说过他们之间有过什么初步的商谈。大概李真的以为维经斯基是新闻记者。维经斯基与陈独秀先生在初步接触时，尚隐藏着他的真实身份。似乎也可以推知李当时的介绍信只是泛泛的。”张国焘也未亲眼见过那封介绍信，只是“推知”而已。他的回忆，仅供参考罢了。

带着“考察在上海建立共产国际东亚书记处的可能性”这一重要而秘密的使命，维经斯基决定前往上海。他的妻子库兹涅佐娃、翻译杨明斋以及那位从海参崴赶来的萨赫扬诺娃与他同行，共赴上海。

马耶那夫妇仍留在北京王府井附近，继续跟李大钊保持联系。那位来自哈尔滨的斯托扬诺维奇也去了上海，1920年秋，他经北京的黄凌霜介绍前往广州，住在东山，以“远东共和国通讯社”

的身份发表了许多关于中国革命的报道。

就在维经斯基一行离开北京不久，俄共(布)远东局海参崴分局的另一领导人维廉斯基·西比利亚可夫抵达北京。他和斯托扬诺维奇一样，也以“远东共和国”的名义在中国活动。“远东共和国”是在1920年4月6日宣告成立的，所辖区域包括苏俄整个远东地区，首都设在赤塔。它在形式上是资本主义共和国，实际上由俄共(布)领导。列宁建立远东共和国，为的是在远东建立一个缓冲国，便于同资本主义国家打交道。1922年冬，在红军把日军全部赶出远东之后，远东共和国并入了苏俄。维廉斯基是以“远东共和国外交使团秘书”的身份在北京进行活动的。

维廉斯基曾召集北京的俄共(布)党员开了一次秘密会议，并在会上很明确地指出：“在中国建立共产党已经具备客观条件。”

此后，维廉斯基在中国工作多年，出任苏俄驻北京的帕依克斯使团顾问。

俄共(布)及共产国际从不同途径派出各种身份的人物来华活动，表明了他们对于建立中国共产党的无比关切。

300K5 新书快讯

作者: 曹寅
出版社: 广西师范大学出版社

《孤独百年:中国现代知识分子十二论》

在本书中，容闳、梁启超、蔡元培、胡适、丁文江、傅斯年、燕树棠、陈翰笙、闻一多、张申府、瞿秋白、冯英子，这十二位中国近现代知识分子，犹如历史星河中的寂寞星辰，他们的人生经历串联起鸦片战争、洋务运动、辛亥革命、抗日战争……明灭浮沉之间，他们所展现的是一百多年中国知识分子的心灵史，是苦苦寻觅个人安身立命的根基与家国前路的探索史。

声明

以下公司的车辆道路运输证遗失并退出运输市场。

洛阳市银吉汽车运输有限公司(豫C) 车号:93980 证号:410300023501	洛阳新红运输有限公司(豫C) 车号:D8990 证号:41030023869	车号:92082 证号:410300004904	车号:NM613 证号:001021370
车号:78176 证号:410300020323	车号:G725 证号:41030023870	车号:C6358 证号:410300018447	车号:32748 证号:410300005178
车号:66551 证号:410300017739	车号:D8996 证号:41030023866	车号:B8676 证号:410300003835	车号:71577 证号:410300006395
车号:5637 证号:410300009975	车号:G727 证号:41030023867	车号:C3073 证号:410300011405	车号:Q8366 证号:410300015633
车号:63606 证号:410300009974	车号:C8016 证号:41030025498	车号:B9991 证号:410300003715	洛阳鹏辉汽车运输有限公司(豫C) 车号:B8681 证号:410300005832
车号:K879 证号:410300018023	洛阳安泰汽车运输有限公司(豫C) 车号:62827 证号:001016870	车号:B9990 证号:410300003701	车号:D3025 证号:410300016643
车号:79013 证号:410300018127	车号:87123 证号:001025972	洛阳市世运物流有限公司(豫C) 车号:Q6956 证号:410300011542	车号:63320 证号:410300005780
车号:93238 证号:410300017835	车号:98327 证号:410300001160	洛阳市利安物流有限公司(豫C) 车号:76909 证号:410300017789	车号:D6580 证号:410300021173
车号:5910 证号:410300011322	车号:98929 证号:410300001420	车号:L1150 证号:410300013319	洛阳市大一运输有限公司(豫C) 车号:58287 证号:001012345
车号:79037 证号:410300020256	车号:A3821 证号:410300003155	车号:82217 证号:410300005795	车号:28556 证号:001014250
车号:78031 证号:410300017392	车号:B6665 证号:410300003658	车号:56259 证号:410300016225	车号:59093 证号:410300002067
车号:65378 证号:410300011321	车号:60381 证号:410300004059	车号:A6686 证号:410300006962	车号:62187 证号:410300007847
车号:87862 证号:410300003753	车号:A5910 证号:410300005041	车号:69610 证号:410300023750	车号:P5918 证号:410300006044
车号:8091 证号:410300022784	车号:MP935 证号:410300002779	车号:P5918 证号:410300006044	车号:D7938 证号:410300022842
车号:D3022 证号:410300016609	车号:A3102 证号:410300002676	车号:M6570 证号:410300009144	洛阳市运管局货运科
车号:79387 证号:410300019632	车号:A3770 证号:410300002943		
	车号:92206 证号:001031163		

招标公告

位于宜阳县红旗东路，县人民医院对面的锦屏镇后庄村现有村委集体商铺2.2万平方米整体对外招标。其中：独立商业门面60间，大型商业中心14000平方米。招标起租年限分别为5年、10年、15年，租金10元/平方米起。欢迎有实力的企业和社会各界人士咨询洽谈。

即日起开始报名，报名截止日期为2015年5月23日

咨询地址：亚威集团销售中心 三楼

咨询电话：0379-68778888

联系人：王先生 13523637257