



编者按 熬夜、少动、烟酒、三餐无定……在过去的一年里,许多人被折腾得五劳七伤、身心疲惫。新年伊始,在计划2015年的工作与生活的同时,先为自己做一个年度健康计划吧!

正确饮食+适度运动+良好环境+积极心态……健康这件事,看似复杂,其实真正做起来,并不那么困难,只要每天从身边许多易实行的点滴小事开始。据美国《妇女家庭杂志》报道,打好家庭“健康保卫战”,每个月都应该有重点。

- 一月 预防室内过敏
二月 冬春护心正当时
三月 试着睡个好觉
四月 让牙齿更健康
五月 外出提防蚊虫叮咬
六月 别让阳光伤害你的皮肤
七月 带上全家去运动
八月 把新鲜蔬果摆上餐桌
九月 注意保护眼睛
十月 作好预防流感的准备
十一月 少吃甜食
十二月 帮助别人收获快乐

展望2015 健康篇

温馨提醒:若您认为以上内容对您很有用,就请将今日报纸留存,以便每月提醒自己;若您觉得《洛阳日报》健康版很贴心,就请在2015年一如既往地关注我们,并请我们将您的意见和建议反映给我们。邮箱:lyrbshb@163.com 电话:65233629(请在工作日下午上班时间拨打)!

冬季防静电小贴士

静电电压超过一定数值,手指就会有刺痛感,但由于放电时间极短,电流小,不会对人造成危害。过多的静电可能对神经衰弱、高血压、冠心病患者和婴儿等造成一定危害。

如何避免静电发生

- 平时可以多穿着纯棉衣物
注意勤洗手,洗脸和洗澡,保持皮肤湿润,让静电得以释放
通过多触摸墙壁、地板的方式预防并除去身上携带的静电
对于车主来说,下车前可以提前握住金属车门框,能及时除去身上的静电

微健康

一种乙肝药有望遏制癌细胞转移
日本九州大学的一个研究小组在最新一期美国《临床检查杂志》上发表报告说,他们在动物实验中发现用于治疗慢性乙型肝炎的药物“丙帕诺”能遏制癌细胞转移。领导这项研究的中山敬一教授说,这一推断还有待人体临床试验加以证实,在此之前患者不要为对抗癌症而服用该药。
百日咳杆菌快速进化
英国一项最新研究发现,导致百日咳的百日咳杆菌进化速度极快,这可能是近年来此类传染病在全球迅速蔓延的原因之一。不过专家强调,现有疫苗仍可为婴幼儿等易感群体提供有效保护,及时接种十分必要。
艾滋病可致成年人听力受损
美国研究人员近日宣称,感染艾滋病病毒有可能让成年人听力受损。这种听力损伤与感染者是否长期使用抗逆转录病毒药物、其体内艾滋病病毒数量及体内免疫细胞CD4的数量无关。(据新华社)

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)

读家

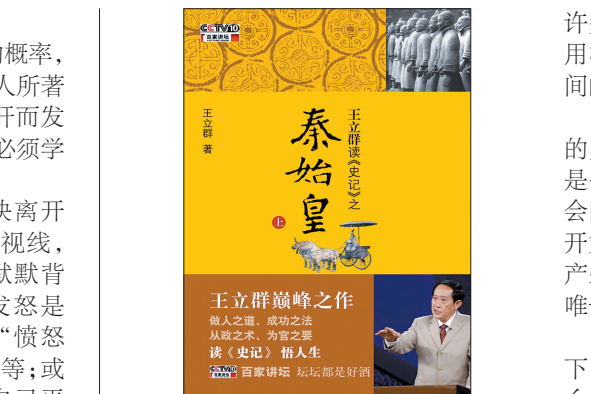


13 怒大伤肝

心情和肝脏的关系非常密切。事实上,发怒不仅伤害别人,而且对自己的身体健康也极为不利。中医认为,火气大的人往往就是因为肝火太旺。肝火最早会从哪里反映出来呢?答案是眼睛。有的人眼睛红红的,有时还会肿痛,甚至疼,总之就是眼睛很不舒服。另外,人变得烦躁、容易发火也跟肝火旺有关系。有的时候会感觉肋骨疼,有的时候会觉得嘴里发苦,或许还会觉得这两天口

渴,大便干燥,这些都是肝火旺的表现。中医中的“肝火”可分“虚”“实”两种。上面所说的症状都是“实火”,就是肝火炽盛,多因长期精神抑郁,情志不遂,肝气郁结不舒,郁而化火所致;“虚火”是指肝的阳气正常,但阴血亏虚,使肝阳相对亢盛。这常由于恼怒伤肝,气郁化火,火耗耗肝肾之阴血,或因房事过度、年老肝肾阴虚,肝阳偏亢所致。除出现类似于“实火”的症状外,还有腰酸腿软,头重脚轻等阴虚的表现。“肝火”容易让人动怒,而发怒对身体的危害非常严重。人在愤怒之时,大脑神经高度紧张,肝气横逆,气促胸闷,即平日所谓“气横填膈”。从中医的角度来看,情绪与“肝火”关系极为密切,经常生气发怒必然会刺激肝脏,甚至导致肝脏损害,患上肝炎、肝癌。生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多,肝脏的负担会加重。而且人在生气的时候会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,它会作用于人体中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液中的毒素也会增加。血液流进肝脏以后,肝细胞内的毒

素也相应增加。爱发怒的人患心脏病的概率,比少发怒的人要高5倍。古人所著的医书中也提到因怒伤肝而发生的疾病有30多种。因此,必须学会抑制怒气。快要发火时,可以赶快离开现场,到别处走走;或转移视线,不看使你生气的对方;或默默背诵一两句名人格言,如“发怒是用人的错误惩罚自己”“愤怒以愚蠢开始,以后悔告终”等;或长长地呼出胸口之气,使自己平静下来。总之,我们必须学会调节情绪,用宽容、平和的心态对待周遭的人和事,积极应对人生逆境困苦。养成良好的起居习惯能有效控制不良情绪。中医认为,23时到次日凌晨3时是肝脏工作的时间,如果这个时间不睡觉,肝脏无法按时工作,负荷就会加重,久而久之,便会受到损伤。爱发怒的人,还要适当吃点清肝火的药物,比如蛋、奶、鸡、鸭、鱼、虾及瘦肉等蛋白质类食物。白萝卜、油菜、芹菜等富含纤维素的蔬菜对肝脏的养护也有帮助;还应该多吃新鲜水果,或者把水果榨成果汁;酸奶、玉米汁等对肝脏也有益,而烟酒就要尽量控制。



28 秦始皇刚毅残酷

许多政坛精英最容易犯的错误之一。用权而不恋权,到位而不越位,这中间的取舍与进退,确实耐人寻味。要一个经过艰苦努力获得权力的人放弃权力非常不易,但是,这又是任何一个获得权力的人必须要学会的。中国从春秋、战国时期起,逐步开始了向中央集权的转变过程。由此产生的一个重大变化就是,国君成为唯一的最高统治者。所以,在中央集权的政治制度下,不管是谁,不管你与国君是什么关系,你的权力都不可能长期超越君权。谁越位侵占了君权,谁就会遭到只允许自己独操大权的君王的杀戮。吕不韦与秦王嬴政没有血缘关系,这一点我们前面已经讲得非常清楚了;即使吕不韦和嬴政有血缘关系,嬴政同样会除掉自己的这个政治对手。我们在“穆公东扩”中讲过,晋文公重耳就是靠杀死自己的侄子晋怀公当上晋国国君的。所以,吕不韦在嬴政继位之后,应当立即还政,及时引退,低调做人,韬光养晦,这样才能让嬴政放心,也才能自我保全。可是,吕不韦没有这样做。嬴政举行加冠礼后,吕不韦应当立即引咎辞职,退居乡里。但是,吕不韦也没有这样做!等到秦王嬴政将吕不韦驱逐出

朝,让他回河南封地去时,吕不韦清醒了吗?依然没有!何以见得呢?“岁余,诸侯宾客使者相望于道,请文信侯”,就是明证。这说明吕不韦不甘寂寞!这也是人性的必然,要一个曾经风光无限的人一下子销声匿迹,自甘寂寞,难!六国使者“相望于道”,这些使者一个个都是吕不韦的催命鬼!他们的到来让秦王嬴政刚刚放下一点的心又悬起来了。如果吕不韦去六国为相,为六国服务,对秦国肯定极为不利!这么一位杰出的政治家为敌所用,秦王嬴政愿意吗?秦王嬴政只能将吕不韦全家迁到更偏远的地方。这只是秦王嬴政除掉吕不韦的第一步,下面更严厉的惩罚会像组合拳一样扑面而来。拳拳要的都是吕不韦的命!吕不韦终于因自己政治上的两大失误走向了死亡。我们从秦王嬴政对赵姬、吕不韦的出手中可以看出,秦王嬴政非常果断、残酷,天生就是一个长于执掌朝纲的铁腕人物。他对自己的亲生母亲敢于软禁,对自己的“仲父”敢于流放,因为他需要王太后、相国手中夺回属于他的政治权力。司马迁写秦王嬴政性格“刚毅”,算是看透了嬴政。

好来历放心生活资源推荐
好来历通河大米系列
好来历山地生态小米
好来历米箱面仓系列
中国记忆 洛陽老酒
集团客户及售后服务: 公众号: 洛阳好来历 0379-63350000 网站: www.lyhll.com 洛阳老酒20分钟抵达全城餐桌专用热线: 0379-6677766