



健康堂

# 西瓜也“挑”人 特殊人群不宜多吃

又到了炎炎夏日,汁多味甜的西瓜必然是人们消暑解渴的首选。然而,西瓜不是每个人都适宜吃的,吃法也要讲究科学。

微健康

### 老年痴呆或与睡眠质量差有关

老年痴呆症在病理上主要表现为脑细胞损伤,β-淀粉样蛋白在大脑过多沉积。美国科学家近日发表报告说,他们发现,睡眠不好会促进该蛋白沉积,加剧大脑损伤。这一发现为通过改善睡眠质量缓解老年痴呆症状带来了希望。

### 肠道菌群会影响大脑

德国研究人员最新发现,肠道菌群会影响到大脑的免疫系统,可能还与阿尔茨海默病、帕金森病等脑部疾病密切相关。研究人员首次在动物试验中发现,实验鼠肠道细菌可控制大脑内小胶质细胞的成熟过程及其功能。(据新华社)

健康问诊

## 含硅油洗发水会造成脱发?

最近,网上盛传九成洗发水中都含有一种叫“聚二甲基硅氧烷”的成分,就是所谓的硅油顺滑剂,洗完头后头发确实很顺滑,但是硅油会堵住毛孔,容易使人头皮发痒,甚至脱发。

武警广东省总队医院皮肤科副主任医师陈玲称,导致脱发的原因有很多种,有内分泌紊乱性脱发、精神压力造成斑秃、内科病造成脱发、产后脱发、失眠脱发等,但毛囊堵塞并非脱发的诱因,因洗发水导致脱发的情况比较少见。硅油是一种大分子物质,不会被毛囊吸收,而且洗发水中的硅油不多,再加上大量用水冲洗,一般不会残留,消费者不必过于担忧。

护发护发看这里

1. 选用黄杨木梳或牛角梳梳头,尽量不要用塑料梳子和头刷。
2. 戒烟,因为吸烟会使头皮毛细血管收缩,影响头发的生长。
3. 勤洗头,保持头皮头发清爽,洗头间隔最好是2天至4天。
4. 头油多、头屑多的可选用2%酮康唑或二硫化硒洗剂洗头,每周一次。
5. 尽量减少染发及烫发的次数。
6. 不要用风吹长时间高温吹头发。

(据《广州日报》)

制图 茜文

## 1 吃西瓜好处多多

西瓜可清热解暑,除烦止渴,因为西瓜中含有大量水分,在口渴汗多、烦躁时,吃一块又甜又沙、水分十足的西瓜,症状会马上缓解。

西瓜所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症,蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质,增加肾炎病人的营养。

西瓜还含有能使血压降低的物质。

吃西瓜后尿量会明显增加,这样可以减少胆色素的含量,并可使大便通畅,对治疗黄疸有一定作用。

西瓜还是天然的美容圣果。西瓜汁含瓜氨酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸,容易被皮肤吸收,滋润面部皮肤、防晒、增白。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮还可增加皮肤弹性,减少皱纹,增添皮肤光泽。

西瓜果皮、果肉、种子都可食用、药用。

## 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、药方等均因人而异,仅供参考)

## 2 这些特殊人群不宜多吃西瓜

吃西瓜的好处这么多,但也不是任何人都可以吃的,更不能无限制地吃。这些特殊人群不宜多吃西瓜。



### 1. 糖尿病患者

西瓜约含5%的糖类,且主要是葡萄糖、蔗糖和果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平。糖尿病患者则不同,在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。



### 2. 肾功能不全者

肾功能不全的患者,排出体内水分的能力降低,常会出现下肢或全身水肿的情况。这类病人若吃太多西瓜,会因摄入过多的水且不能及时排出致使水分在体内超量储存,血容量增多,使水肿加重,诱发急性心力衰竭。



### 3. 感冒初期的人

中医认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法,并认为在表未解之前若攻之会加重病情,而西瓜有清热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。



### 4. 口腔溃疡病人

口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致,而西瓜有利尿功能,若口腔溃疡患者多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,使得溃疡不易愈合。



### 5. 孕妇

吃西瓜太多,就会摄入过量糖分。女性在怀孕期间,内分泌发生了生理性变化,体内胰岛素相对不足,对血糖的稳定作用下降,造成糖在血液中的浓度高,很容易发生妊娠糖尿病,而孕妇流产和早产很大一部分原因就是由于妊娠糖尿病造成的。



### 6. 产妇

产妇体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会因过寒而损伤脾胃。产妇脾胃损伤后会导致吃得少或消化不良,进一步影响奶水的质量,对婴儿也是间接的伤害。

## 3 普通人吃西瓜也有讲究

### 1. 不宜在饭前及饭后吃

西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣。不过,想通过节食减肥的人在饭前吃点西瓜倒是一种减少食物摄入的好方法。

### 2. 少吃冰西瓜

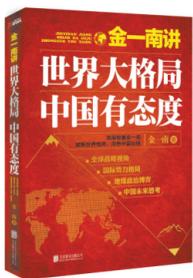
虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握西瓜的温度。最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层,这里的温度是8℃至10℃,这个温度西瓜口味也最好。每次吃的量不要过多,且要慢慢地吃。有龋齿和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者以及胃肠功能不佳者,不宜吃冰西瓜。

### 3. 不要吃切开过久的西瓜

气温高时,西瓜切开过久易变质、繁殖病菌,食用后会引发肠道传染病。因此,吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜。

(据家庭医生在线)

# 读家



## 6 我们的空军是在战斗中打出来的

美国王牌飞行员大多参加过二战,在二战中战绩辉煌,飞行了七八百个小时,多的有2000多个小时,竟被我们年轻的空军打下来了。

这么一支年轻的空军,飞行100多个小时,竟然敢在空中和全世界一流的空中力量较量,而且击落对方,当然我们的损失也很大。

出现了一大批战斗英雄,如李汉、王海、张积慧等著名空军战斗英雄,他们敢于在空中与敌较量。

朝鲜战场上出现了一批作战效能非常高的空军部队,后来就以这些在朝鲜战场投入过实战、取

得过战绩的飞行部队和飞行员、飞行骨干为核心,组建了新中国最初的空军。

所以,我们的空军就是在战斗中打出来的,它不是在和平环境中建设的,因为战斗任务要求非常紧迫。在这样的环境下造就的中国人民解放军空军,虽然很年轻,但是战绩辉煌。

人民空军在抗美援朝战争中创造了辉煌的历史,积累了一笔宝贵的财富,当时那样一种战斗精神,值得代代相传。

空军当时有一个口号叫作201发炮弹,它是什么意思?当时的飞机是米格-15、米格-17,它的空中带弹量大约是200发,201发炮弹的意思是说:把炮弹打光了,撞也要撞上去。201发炮弹就是我们空军非常典型的精神支柱。

任何一支军队光有物质没有精神都是不行的。精神支柱在哪里,近距离用机炮完成对对方的攻击,把对方击落,甚至用撞击的形式完成自己的战斗任务,可能性已经越来越小了。实际上从1991年的海

湾战争开始,一直到1999年的科索沃战争,再往后延伸,在空中实战中被对方机炮所击落的飞机,基本上没有了,全部是被空空导弹所击落的。近程的导弹、中程的导弹,基本上是在不见面的情况下,就把对方击落了。过去空战的形式,追逐、跃升、攀升、俯冲,摆脱对方、攻击对方,这种形式在未来非常少了。

今天的作战形势发生了非常大的变化,装备也发生了非常大的变化,今天超视距攻击就是你看不到我,我看不见你,导弹一发射就把你打下来了。即使超视距攻击成为未来空战的主要形式,但任何一支军队建设,它的战斗精神是不能丢的,这种战斗精神渗透到军队建设的方方面面。

因为未来空军建设还会碰到很多麻烦问题,包括装备建设、数据链建设、空军飞行员素质的培养、人机结合、人与装备有机结合等挑战。迎接这些挑战,精神需求是非常重要的。

在2009年的国庆首都阅兵仪式上,包括预警机、歼-10飞机等在内的一批空军新型装备精彩亮相,展示了人民空军的风采。有人评论说,当时亮相的空军装备关键词有两个:一个是攻防兼备,还有一个就是中国制造。



## 24 追认茅盾为中国共产党党员

1940年,茅盾受新疆军阀盛世才迫害,带着一家从乌鲁木齐逃往西安,在西安遇朱德将军,遂与朱德一起来到延安。毛泽东热情地握住这位老朋友的手。茅盾郑重地提出,希望恢复党组织生活。毛泽东当然了解茅盾的情况,不过,根据工作的需要,中国共产党中央认为,茅盾作为一位著名作家,留在党外对革命事业更加有利。

就这样,茅盾一直以非中国共产党人士的面目在中国文坛活动着。也正因为这样,茅盾在去世之后,才被追认为中国共产党党员。

在他去世后第四天,党中央做出的决定全文如下:

我国伟大的革命作家沈雁冰(茅盾)同志,青年时代就接受马克思主义,1921年就在上海先后参加共产主义小组和中国共产党,是党的最早的一批党员之一。1928年以后,他同党失去了组织上的关系,仍然一直在党的领导下从事革命的文化工作,为中国人民的解放和社会建设事业奋斗一生,在中国现代文学运动中做出了卓越贡献。他临终前恳切地向党提出,要求在他逝世后追认他为光荣的中国共产党党员。中央根据沈雁冰同志的请求和他一生的表现,决定恢复他的中国共产党党籍,党龄从1921年算起。

茅盾当年在上海参加的“小组”,用他的话说:“小组在当时有个名称,我忘记了,但不叫共产党,也不叫马克思主义研究会。”

这个“小组”是在1920年8月成立的。如果说,1920年5月在上海成立的“马克思主义研究会”是迈出了建立中国共产党的第一步,那么这个“小组”的成立则是迈出了第二步。

这个“小组”是在“马克思主义研究会”的基础上成立的。不过,由于有人退出,有人加入,“小组”的成员跟“马克思主义研究会”的成员不

尽相同。

这个“小组”的成员,据中国共产党党史专家们的反复考证,有以下17人:陈独秀、李汉俊、李达、杨明斋、陈望道、茅盾、俞秀松、沈玄庐、邵力子、施存统、周佛海、沈泽民、李启汉、林伯渠、袁振英、李中、李季。

这个“小组”究竟叫什么名字?施存统在1956年回忆说:“一开始就叫‘共产党’。”

李达在1954年回忆说:“1920年夏季,CCP(不是共产主义小组)在上海发起。”

邵力子在1961年这么说:“研究会成立半年多,逐渐转变成共产主义小组的性质。”

林伯渠在1956年则说:“我在上海一共参加共产主义小组座谈会四五次。”

袁振英在1964年回忆:“共产党小组或共产主义小组都是一样的,是内部的名称。”

周佛海在1942年称之为“筹备性质的组织”。

陈望道在1956年则说,还是叫“马克思主义研究会”。

现今可查到的这个“小组”的七位成员,竟有七种说法。

查阅当年的报刊,则又有第八种说法,即这个“小组”名叫“社会党”。



作者:陶小艾  
出版社:广西科学技术出版社

## 《让孩子爱上阅读的幸福密码》

很多家长都已经知道阅读的重要性,但是了解如何进行适宜的亲子阅读的家长并不多。作为家长,为孩子讲故事之前,首先了解整个故事,有了自己的感触,才能把故事的真谛传递给孩子。而在亲子阅读的过程中,一切要以孩子为中心,不要对孩子提出过多的要求,以免失去阅读的本意。

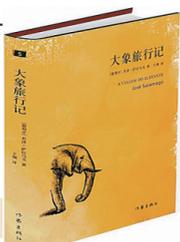
## BOOKS 新书快讯

作者:若泽·萨拉马戈(葡萄牙)  
出版社:作家出版社

## 《大象旅行记》

一头来自印度的亚洲象被葡萄牙宫廷作为礼物送往维也纳。一路上,象夫与士兵护送着大象,经历了种种荒诞离奇的遭遇,最终历经艰辛抵达目的地。

小说根据真实事件改编,作者借大象之旅的见闻,从多个角度对社会进行了批判:权力的专横、教会的荒唐、民众的愚昧等都是作者关注的重点。



## 拍卖公告

受委托,我公司定于6月18日10时在公司拍卖厅公开拍卖原洛阳白马寺骨科医院所有的房地产十年租赁权。该标的共计房产六幢,总建筑面积约3000m²,占地面积约5200m²(具体拍卖事宜详见拍卖文件)。有意竞买者,请于6月17日17时前携带合法证照及拾万元竞买保证金到我公司办理竞买手续。展示时间:自公告之日起;展示地点:标的所在地;咨询电话:65261802、18037988899;监督电话:62325608;咨询地址:西工区定鼎南路华源财富广场A座802室  
河南龙天拍卖有限公司

## 公告

魏耀辉(偃师市岳滩镇金昌摩托车配件厂负责人):  
王德保(性别:男;出生日期:1954年6月9日)。自2012年6月15日至2012年6月29日与你单位之间存在事实劳动关系)于2012年6月29日在你单位工作时,其左、右手被冲床冲伤。2013年5月6日王德保向我局提出工伤认定申请,现向你公告送达《洛阳市工伤认定限期举证通知书》(洛人社(偃)工调字[2015]第12号)。自本公告发布之日起经过60日即视为送达,如对王德保的工伤申请有异议,请在送达生效之日起20日内向我局以书面形式进行举证。逾期不举证,我局将依据受伤职工提供的证据材料依法作出工伤认定结论。  
回复地址:偃师市民主路27号人社局社保科;联系人:仝萌;联系电话:0379-67713606

洛阳市人力资源和社会保障局