



丝路变响

在西北大地上,有路如虹。历史的斑斓色彩在这里交织,文化的细密回声在这里低唱,时代的强劲波涛在这里冲击。这条路宽阔,足迹跨越了欧亚;这条路悠长,一走就是千年;这条路隽永,是深烙着的文明的履痕。

一到长安,重回大唐盛世。千年前,大唐西市万商云集,车队和驼队停靠在历史的码头上,将丝绸、瓷器、玛瑙、瓜果连同中西文化一起摆渡,穿越边塞、沙漠、异域,通达遥远的国度。如今,西安国际内陆港,中欧班列繁忙奔走,新时代的西安依旧是重要枢纽,用中国速度推动着经济贸易的深度融合,继续着丝路交易东西的传奇。一曲秦腔起,三秦大地多少繁华交响。

向西,天水秦风依旧,渭水悠

悠,伏羲和他的族人们擎着文明的火把,随之向四方流淌,灌溉出九州的丰腴,我们离最古老的先祖只差八千年的时空,朝拜伏羲,为先祖带来华夏后裔们最新鲜的声音和笑容。长江流域和黄河流域在这里逼近又分别,齐泰山作为两河的分水岭,成为一道重要的界碑,独特的地理构造,缔造了天水灵秀的山水,也涵养了厚朴的人文。

直上,到兰州,黄河的鸣叫低沉温厚,如哺育儿女的母亲,温婉可亲。百年铁桥作为兰州的标志之一,已经走过了上百年的岁月,依然据守在时代的浪涛里。找一个老巷口,排着队去吃一碗兰州牛肉面。别怕等,一碗正宗的牛肉面,值得你等上片刻,等拉面师傅拉扯几次,把各种面扔进滚烫的锅里,不等你坐稳,一碗色香味俱佳

的牛肉面就上了桌。一大口,把兰州的灵魂吸进肚腹间,酣畅淋漓。沿着河岸,可以默默行走,也可去河边,握一握泥黄的浪花,听一听黄河的温度。

在敦煌,石窟群苦等了千年。当我抵达,便觉得自己是一粒沙,跟着风,我看到了其它沙粒的样子。是沙丘悠长舒缓的铺陈,是月牙湖底深浅漂浮的沉静,是远去的驼峰逐渐模糊的缩影,是苍鹰尖啸后抵达的余音,是夕阳沉落后大地的惋惜声。敦煌,这座沙粒堆起来的城市,远道而来的游人们耗尽假日,把最后一丝力气扔给敦煌,偷偷带走了一些沙子。

喀什格尔,胡杨树正值盛年,它伸展着筋骨,与池水里的倒影对视。在大漠,一株树就是一座沙丘,一座一座,星罗棋布,连缀成了

祖国最西北的胜景。生长千年,站立千年,沉睡千年,没人能见证一棵胡杨的一生,即使是一个强大的王朝倒下,胡杨们都不肯轻易地倒下。在万里丝路中,喀什是国内的终点,全线的中点。吐曼河穿城而过,滋养着大片绿洲,带来了数不尽的希望。走进喀什古城,伊斯兰文化氤氲其中,足足沉淀了十几个世纪。在喀什,很轻易产生一种错觉,仿佛时间的风流过这里,并没有带走什么。历史、文化、河流、沙漠……众多元素在这里交汇,房屋、山川、树木都保持着相同的土黄色色泽,让人惊讶于喀什高度的色系统一。

经纬线在西北大地上碰撞出一个文化强音,听得人热血沸腾。那是历史的低语,也是时代的搏动。(王重扬)

凉茶暖心

民间有言:“小暑大暑,上蒸下煮。”暑热季节,高温炙烤,湿热熏蒸,而且一般小暑到,入伏时间也快了,等到大暑时,多半已是三伏里的中伏阶段。这个时节,家家户户都在为防暑降温做准备。每到暑热季,我就想起母亲的乌梅凉茶。

乌梅凉茶,首先离不开乌梅。小时候,我家园子里有一棵乌梅树,那棵树还是父母结婚时种下的。我上小学的某个夏天,一人多高的乌梅树突然长出了青黄的果实,这棵爱情树结果了。那个夏天,母亲摘下不多的几棵果实,捧在掌心,舍不得吃。

“乌梅芳味美,酸甜交积醉。”第二年夏天,这种酸酸甜甜的小果实结得更多了,母亲开始寻思,要让这棵爱情树的小果实变得更有趣。那时,父亲天天在外为生计奔忙,暑热天汗流浹背,渴了喝一口水壶里的凉水。傍晚回到家,父亲脸颊通红,肩部炙烤过的地方还有些脱皮。母亲心疼,满面的愁容被隔壁王奶奶瞧得真切,王奶奶就指着院子里的乌梅树,教母亲冲泡乌梅茶,那是最好生津止渴、清凉解暑的凉茶。

父亲水壶里的第一壶凉茶,是母亲按照王奶奶的传授冲泡出来的。先把乌梅洗净,按照一棵乌梅配3克绿茶的比例,用热水冲泡五分钟,如此反复几泡,父亲的水壶里就装满了爱的凉茶。

乌梅凉茶选用绿茶与乌梅搭配,于母亲可能只是一种习惯传承,后来才知道,老祖宗传下来的东西,冥冥之中都有讲究。绿茶清热,乌梅生津,共同搭配冲泡成茶饮,既清凉解暑,又暖心暖胃。天气再热,奔忙的父亲喝下一口乌梅凉茶,心中清凉,又倍感温暖;孩子们放学回家,“咕噜咕噜”灌几口乌梅凉茶,无烦无忧,小手一伸:再来一碗!

很多年过去了,老家的乌梅树已长到七八米高,枝繁叶茂,果实飘香。每到夏季,耄耋之年的母亲依然用竹竿敲下乌梅,洗净,加上绿茶,泡出充满爱意的乌梅凉茶,递到父亲手上。(杨力)



带状疱疹的发病率通常随年龄增长而增加,50岁后急剧上升。

大规模水痘疫苗的接种

对儿童实行大规模水痘疫苗接种,很可能会增加人群层面的带状疱疹发病率。研究发现,尽管大规模水痘疫苗接种可大幅降低水痘的流行,但在20—49岁年龄段人群中,带状疱疹的发病率明显增加。换句话说,原先可以通过接触水痘儿童患者获得免疫力的人,因为水痘的流行减少,对水痘—带状疱疹的免疫力下降,从而变得更容易患带状疱疹。

带状疱疹有什么症状表现

带状疱疹患者皮肤会出现皮疹,且在出疹的部位会感到疼痛、瘙痒或刺痛,这些痛感有刀割、火烧、电击、鞭抽的感觉。

皮疹通常会在身体某个特定区域安家,往往是背部沿着肋骨的那一片,或者是在脸上。它好像很守规矩,很少跨越身体中间的“界线”,且一般在2到4周内愈合。

带状疱疹的临床表现

让人头疼的是,即使皮疹愈合后,顽固性疼痛和感觉异常可能长时间持续,即出现所谓的“带状疱疹后神经痛”,这种情况在重症和老年人

为什么带状疱疹越来越多见



中更为常见。眼部带状疱疹,可能会导致严重的视力损害。据说有6%—10%的患者因眼部带状疱疹而导致视力下降。

带状疱疹用什么药物治疗

目前用于治疗带状疱疹的口服药物主要有:阿昔洛韦、伐昔洛韦和泛昔洛韦。这些传统抗病毒药物可以通过抑制病毒DNA的合成而表现出抗病毒活性。由于这些药物都是通过肾脏排泄,肾功能不全患者可能会有意识障碍等症状。因此,使用这些抗病毒药物需根据肾功能调

整剂量。

2017年,阿美纳韦作为一种新型口服药物被引入用于治疗带状疱疹,该药物能抑制VZV的解旋酶—引物酶复合体。通过抑制这种酶活性,阿美纳韦可阻止病毒DNA合成并抑制病毒复制。这种药物的抗病毒活性比传统药物高出10倍以上,每日一次给药的临床效果等同于每日三次给药的伐昔洛韦。此外,这种药物主要通过粪便排泄,因此无需根据肾功能调整剂量。

如何预防带状疱疹

增强免疫力

研究表明,水痘—带状疱疹病毒特异性细胞免疫在预防带状疱疹的发生、严重程度及带状疱疹后神经痛方面起着重要作用。

接种水痘疫苗

水痘疫苗不但能够预防初次的水痘感染,也能在一定程度上预防带状疱疹。

接种带状疱疹疫苗

相对水痘疫苗,带状疱疹疫苗对带状疱疹的预防效果可能更好。一项对超过1.5万名50岁以上健康受试者的试验结果显示,通过两剂(肌肉注射)疫苗接种,带状疱疹的发病率降低了97.2%。(华楠)



心梗并非冷天“专利”

有些人特别是冠心病老病号认为,冬季是心肌梗死的高发季节,所以为预防心肌梗死,人们会注重冬季的预防保健。其实,心肌梗死并非严寒冬天的“专利”,因为在炎热的季节,尤其是闷热的酷暑,在医院急诊室里心肌梗死患者数量会猛增。

与青年人相比,老年人更容易突发心梗,这是因为老年人多半都合并有基础性的疾病,如高血压、糖尿病,高血压和糖尿病易诱发冠状动脉粥样硬化,在冠状动脉粥样硬化的基础上,心梗更容易找上门。

与寒冷的冬季相反,炎热的夏季血管容易扩张,这是因为高温环境人体新陈代谢加快,为了身体散热,更多的血液循环到体表。夏季气压偏低,天气闷热,空气中含氧量下

降,从而会使心脏供血、供氧不足,从而导致心肌梗死的发生。另外,天热过度劳累、睡眠不足,也会诱发心肌梗死。

在炎热的季节,我们还应预防一种“吃出来的心梗”。为了防暑降温,让自己能“凉爽”,有些人会采用各种防暑降温的方法,有的人经常吃喝冷粥、冷饮、冰西瓜、冰啤酒等等,这样的吃法虽然口感舒适了,但是弄不好会殃及心脑血管,尤其是对于心脑血管患者来说,大量摄入冰冻饮食,有可能遭遇心肌梗死带来的“灭顶之灾”。由于食物从食道到胃的过程中,很可能连累相距较近的心脏。在炎热的季节,摄入大量冰冻食品,人体一下子不能适应,可能导致短时间内心血管遇冷骤然收缩,使心脏、大脑等脏器的耗氧加剧,引发血压波动,从而诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中意外,严重时可能危及生命。(郭时氏)

生活中,不只是跑步、爬山等运动才能健身,有时,做一些旋转类的运动也能起到健身强体的功效。

转动头部

放松地站在地上或坐在椅子上,双手叉腰,头微微低下,顺时针方向转20圈左右,再逆时针转20圈左右。此方法可有效锻炼颈部肌肉和关节,促进颈与头部的血液循环,增强头部的供血能力,防治神经性头疼、失眠、颈椎骨质增生及预防老年痴呆症。动作要缓慢。

转动眼部

端坐或站立一处,目视前方,然后运动双目由左向右顺时针转30圈,再逆时针转30圈。但必须注意,转目时应尽量将目光向远处看,并固定上下左右可视目标,这样练起来效果才好。此方法能增强眼部肌



肉活力,缓解视力疲劳,防止近视及视力衰退。

转动肩部

双脚分开站稳,双臂先由前向后轮转30圈,再由后向前轮转30圈。此方法对防治肩部风湿疼痛、肩周炎、颈肩综合征等疗效明显,对改善心肺功能有一定帮助。

转动双臂

自然站立,目视前方,双手自然下垂。模仿跳绳,双臂向后、向上、

旋转运动强身健体

向前、向下划圈10次,接着再反方向划圈10次。此方法可以增强肺功能,对防治颈椎病、颈肩综合征、网球肘有功效。

转动双掌

自然站立或坐姿,双掌抬起至胸前,先顺时针方向转动双大拇指10圈,然后逆时针方向转动双大拇指10圈,依次反复。此方法运动双掌鱼际部及小臂肌肉,有舒筋活血、增强手腕灵活度的功效。(张小六)

夏日吃肉不如吃豆

夏天多吃豆类,是美味与营养兼得的好办法。很多豆类都是在夏天成熟的,且不同种类在营养上有所差别,对夏季养生有特殊作用。

绿豆

研究证明,绿豆皮里含有大量的抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等。绿豆中还有生物碱、豆腐醇以及大量的膳食纤维等。因此,夏季吃绿豆能清热解暑,缓解中暑。常见的吃法是熬粥或熬汤,做成绿豆沙也是不错的选择。

红豆

中医来说,红豆性平、味甘酸,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。夏天人体易水肿,吃红豆不失为一种好的消食疗法。现代

研究表明,红豆富含膳食纤维、钾、B族维生素等多种营养物质。红豆可以与大米搭配煮成红豆饭,也可以当成主食的馅料,如红豆包。

毛豆

毛豆既富含植物蛋白、钾、镁元素、B族维生素也特别丰富。更值得一提的是,嫩毛豆的膳食纤维含量高达4%,是蔬菜里的纤维冠军,有助于控制血糖和血脂。此外,夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃,也可用来炒着吃,如毛豆炒鸡丁。

豌豆

豌豆很适合夏天食用。豌豆中含有大量的胡萝卜素、叶黄素,对保



护视神经、改善视力非常有益。鲜豌豆在春季上市,现在买到的干豌豆可以用来煮粥,或者磨成面粉后制作点心。

蚕豆

蚕豆营养丰富,富含膳食纤维、钙、钾、胡萝卜素等多种营养素。它还含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂和丰富的胆碱,有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等功效,特别适合暑热和湿气重的夏季食用,嫩蚕豆可以煮熟后直接吃,老蚕豆可以煮饭、熬粥、炒菜。(朱广凯)

夏季,气候炎热,湿邪较盛,部分人面部、头发容易出油。这是因为人体内湿气重,导致身体自觉困重乏力,口中发粘,头沉身重,食欲不振,大便粘腻等。湿邪乃万病之源,一旦侵入人体,严重威胁身体健康。

茯苓山药粥

取茯苓50克、山药(鲜品)200克、白豆蔻15克、大米30克。将食材一同入锅,加适量清水煮粥,煮至粥熟即可。然后去除茯苓、白豆蔻后食用。这款粥品可以祛湿、暖胃健脾。

小豆薏苡仁粥

取赤小豆、薏苡仁各100克,大米50克。将上述食材一同入锅,加水煮粥,煮至粥熟即可食用。这款粥品可祛除湿毒、清利水。

砂仁姜枣茶

取大枣10枚、生姜15克、砂仁5克、红茶5克。大枣加水煮熟,生姜切片加蜂蜜适量炒至微黄。再将大枣、生姜、砂仁和红茶用沸水冲泡5分钟即可饮用。冲泡几次后将红枣吃掉,这款饮品可以燥湿、醒脾、除湿。

黄芩绿茶饮

取黄芩10克、绿茶5克。将两味放入杯中,用沸水冲泡10分钟左右即可,当茶饮服。长饮具有清热燥湿、泻火解毒、清心、解暑、利尿等功效。(胡佑志)



夏季祛湿粥茶食疗