

看世界



二里头遗址发现 高规格夏代墓葬

新华社电 近日,河南偃师二里头遗址发现一座高规格的夏代墓葬,墓葬内首次出现蝉形玉器。据了解,该墓葬极可能是二里头遗址迄今为止发现的随葬品最为丰富的一座。

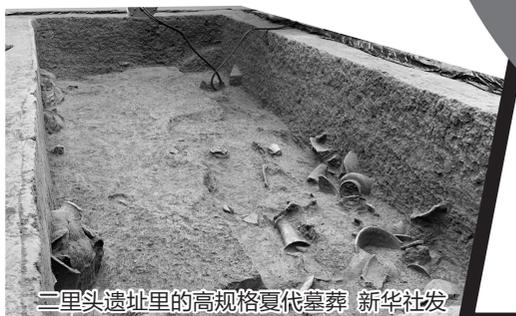
新发现的墓葬位于二里头遗址宫殿区5号基址院内,规模较大,属第一等级墓葬。蝉形玉器出土于墓葬中部,长近4厘米,玉石材质还有待进一步鉴定。专家推测,玉蝉可能与古人对昆虫“蜕变”和“羽化”、便于与神祇沟通的信仰有关。

中国社会科学院考古研究所副研究员赵海涛介绍,目前墓葬内的随葬品刚开始露出,其下方堆积的厚度超过已往发现的所有墓葬,极有可能是二里头遗址迄今为止发现的随葬品最为丰富的一座。

根据目前的清理情况,工作人员已在墓葬中发现多件陶器、漆器和一件蝉形玉器。此外,墓葬填土中散落多片绿松石嵌片,推测该墓葬内会有大型绿松石嵌片类器物。

此前,二里头遗址宫殿区3号基址院内3号墓葬曾出土了一件长70厘米的绿松石龙形器。这条龙由2000余片绿松石组成,在早期龙形象文物中十分罕见,堪称中华民族龙图腾最直接、最正统的根源。

赵海涛介绍,作为中原王朝文明的重要先导,二里头文化承前启后的作用从绿松石龙形器就可可见一斑。



二里头遗址里的高规格夏代墓葬 新华社发



一个适合冬天的护血管方式: 早上“赖床”5分钟

做5件事“磨蹭”点,也能护血管

冬天对不少人的血管都是一个考验。除了起床太猛,还有5件不起眼的事儿,也会带来健康隐患。

1 排便别太用力

有些人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱使血管破裂出血的可能。

建议:即使有便秘困扰,也不可用力排便。排便时请不要玩手机,尽量在2-3分钟内解决,最长不宜超过5分钟。对于便秘患者,可以通过每天定时蹲便来培养排便习惯,久了会形成条件反射,到了时间就会产生便意,胃肠道也会出现推进性的蠕动。

2 避免一口气喝太多水

冬天气候干燥,醒后容易出现口干,有的人会一口气喝下很多水。但大口灌水,会使心脏负荷过大,对心脏不好的人来说,还可能引发呼吸困难、心悸等不适。

建议:睡醒后可以先喝一小杯水,200-300毫升即可,不要一次性补充大量水(大于500毫升的水)。喝水时,要避免大口灌水,正确的方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。

3 避免情绪激动

2020年4月,全国性学术期刊《中国急救医学》发表论文,研究人员在分析了5516例猝死者的解剖数据后发现,猝死的头号诱因就是情绪激动。

建议:尽量避免过喜、过悲、惊吓等所有剧烈的情绪波动,尤其早上醒来时。早上可以进行一些放松身心的活动,比如听音乐、读书、修剪花草等。

4 按时吃早餐,但别吃太饱

经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖指数较低,如果不吃早餐,机体就会动用储存的肌糖原和肝糖原,这样对肌肉和肝脏会产生负担。但早餐也不能吃得过饱,如果是冠心病患者,饱餐后,大量血液会跑到胃肠去“支援”消化,容易诱发心梗。

建议:即使起床晚了,也应该吃早餐。若离午餐还有2-3小时,一般选易消化的食物,但种类尽可能丰富,可以吃点鱼虾肉、青菜、馄饨、酸奶等。

早餐时间最好安排在7-8点。推荐大家在7:20左右进餐,此时人的食欲最旺盛。吃到七八分饱即可,也就是胃里感觉满了,但再吃几口也不痛苦的状态。

5 晨练不可太猛

心血管医生普遍建议,冬天晨练不能太早,最好把晨练改成晚练。

清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,引起心脑血管疾病突发,对老人来说更是如此。

建议:冬天最好将晨练改到下午较暖和的时间。运动前要充分热身,热身时间一般不少于10分钟。不宜选激烈的运动项目,运动的强度不宜过大,运动至微微出汗即可,不建议出大汗。运动时要注意循序渐进,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。

冬天最幸福的事,莫过于钻进被窝的那一刻,而最痛苦的,大概就是起床了。事实上,冬天起床磨蹭点儿,对血管和心脏都很好,甚至连医生都鼓励“赖会儿床”。

冬天,血管拜托你慢点起床

每年最冷的1月份,都是心梗、中风等心脑血管急症的高发期。受机体生物钟的影响,早上6-10点,是血压的“火山时刻”,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生。一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。再加上冬天气温低,血管更容易处于应激状态,一骨碌爬起来,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。高血压、糖尿病患者,尤其要避免起床太猛。

给血管5分钟的“清醒”时间

清晨睡醒后,宜静卧3分钟,其间伸伸懒腰、做做深呼吸,使关节充分舒展活动,随即坐起2分钟,然后下床。这5分钟可以给血管和心脏一个缓冲时间,还可以增强四肢的灵活性,提高面对突发情况的反应速度,防止受伤。

据生命时报

为您服务

广告热线:
66709358
13876786958

收费标准:120元/cm高度/天
本栏目每周一至周六刊出
求职、家教、家政
300元/CM高度/周

房产

海口市中心独栋商业楼出售
18876735462

正规一房一厅送一储物间低价出售52万
17848141431 陈先生

被盗声明

车辆被盗声明

车主:邓春文,身份证号460031197608112417,于2015年2月在昌江黎族自治县水泥厂车辆被盗,车牌号琼D52173,发动机号码430E402152,车架号:LS3F1CD144D003032,车辆被窃后,当时未报案。特此声明,该车从丢失之日起,车辆出现任何违法事故等都与邓春文无关,特此声明!

招生·培训

海南伊万职业培训学校
挖掘机、叉车、铲车培训
火热招生中,电话:13807596085

清算公告

万宁市银河星幼儿园位于万宁市万城镇万发街,于2020年11月25日申请举办者变更,请债权债务于本公告发布之日起45日内,向我园申报债权债务。联系人:卓女士,电话13098937890,邮箱:1050535538@qq.com

万宁市银河星幼儿园清算组 2020年10月25日

附清算组成员:组长:卓娜 组员:梅小丽、杨梦儿、许丽群、林亚妹、吴雪珍、陈瑜、钟华夏

清算公告

万宁市长丰镇金摇篮幼儿园位于万宁市马坡上园村,于2020年11月25日申请举办者变更,请债权债务于本公告发布之日起45日内,向我园申报债权债务。联系人:陈女士;电话13519819560,邮箱:653307764@qq.com

万宁市长丰镇金摇篮幼儿园清算组 2020年10月25日

附清算组成员:组长:吴娇燕,组员:顾春月,龙莉娜,祁曼娇,李惠儒,吴天波,李学明、陈小飞

遗失声明

程海培(琼海市龙江镇黎黎电信缴费点)遗失中国电信海南电信琼海分公司资金往来专用收据一张,号码:61074444,声明作废。

遗失声明

定安县龙河镇南助村4组村民王仕深遗失土地承包经营权证一本,原经营权证编号:469021106201040022,流水号:704419,声明作废。

百业商情

中屋集装箱(海南)有限公司
租售集装箱、板房、围挡。
18876916858、18389513531

减资公告

减资公告

海南天际房地产开发有限公司(注册号91469025562441932C),经股东决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币100000万减少至5000万,债务债权不变,请债权人自登报起45日内向公司提出债权债务或者提供相应担保请求。特此公告。

欢迎

在本栏目刊登广告

实用信息

本栏信息15元/行 每行12字,最多两行

欢迎个人刊登求职、家教等广告
广告热线:13876786958

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

物流搬家

▲双吉搬家 价低服务好 13637562576

欢迎

在本栏目刊登广告