

吃葡萄时,先拿剪刀剪到蒂部,使其保留完整颗粒,并浸泡稀释过的盐水,达到消毒的效果,冲洗干净的葡萄表面还残留一层白膜,可挤些牙膏,把葡萄置于手掌间,轻加揉搓,过清水之后,便使葡萄完全晶莹剔透,吃起来更安心。

# “春捂秋冻”养生法则并非人人适用

## 呼吸、心脑血管疾病患者应注意保暖

“春捂秋冻”,不少人仍在坚持这一养生原则。可是很多人都不知道,并非每个人都适应这一养生原则,特别是对于一些特殊人群来说,“秋冻”不仅不可取,反倒还要注意保暖。

### 阳虚体质

天气转凉后,爱美的市民刘女士上半身的衣服增加,但是下半身仍每天穿着短裙,她认为,这样穿着才时尚。不久前,刘女士因为膝关节疼痛而到医院就诊。经诊断,刘女士属于阳虚体质,本身体寒,天气转凉又不注意下半身的保暖,才会导致关节炎的发生。

“阳虚体质的人最常见的表现就是怕冷,有些人是全身怕冷,有些人是手脚冰凉,还有

人是一吃了生、凉的食物就容易拉肚子。”咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示,这类人群阳气本来就不足,体内不可能有很多的淤热,多穿些衣服反而有益于固护阳气。

### 呼吸系统疾病

患有呼吸系统疾病的人群,本身呼吸道的防御功能就较差,在受到寒冷刺激后,气管、支气管会发生痉挛,加重原有咳嗽、喘息等症状,影响生活。

像哮喘病人,对气温、湿度的变化极为敏感,机体抵抗力差,容易因上呼吸道感染诱发哮喘。所以,这一类人群不应该遵循“春捂秋冻”的养生原则,应该在换季之时做好保暖工作。

### 心脑血管疾病

“血得温则行,得寒则凝。”中医有这样的一个说法。所以,患有心脑血管疾病的患者也不能“秋冻”。

人体要抵抗低温,必须把血液从皮下血管送到身体内部保存能量,这就导致血管紧张,血压升高,脉搏加快,势必加重心脏的负担,使原本就有病变的心脏缺血、缺氧加重。

### 冻疮

“冻疮是由于寒冷引起的局限性炎症损害。”王先锋表示,由于人的手、脚、耳廓末梢

血管血流缓慢,静脉血回流不畅。

而有的人血管先天狭窄,所以在寒冷环境下,很容易患冻疮,且冻疮在寒冷的季节难以愈合,因此必须提前采取措施。如果在此时“秋冻”,很容易为冻疮的发生留下隐患。

### 糖尿病患者

天冷时,人体内很多激素水平会升高,这些激素也能对抗胰岛素,使血糖升高,加重病情。

另外,长期或间断的高血糖,很容易使患者的抵抗力下降,如果盲目秋冻就很容易感冒。而如果糖友感冒了,就很容易影响到血糖的稳定,甚至可能诱发并发症。(黄珊)

### 创新能手系列报道(一)



在陈罗兵的眼里,创新即改变。自2012年初跨入湖北麦斯电子有限公司(以下简称麦斯电子)起,改变成为他工作中最核心的关键词。

中专毕业之后,陈罗兵在深圳的电子通信行业干了8年,主要从事与基站模块相关的技术工作。2012年2月,陈罗兵受麦斯

## 陈罗兵:创新是勇于改变

电子的邀请,担任品质主管一职。在工作中,他通过创新管理,提高团队工作效率,为企业创造了价值。

刚进入麦斯电子时,新的环境,新的工作,让陈罗兵意识到改变的重要。此前,陈罗兵是典型的技术“宅男”,成天和电子仪器打交道,人事关系十分简单,没有团队管理的经验。而到麦斯电子担任品质主管后,陈罗兵不仅要管好自己,还要带好一个小团队。为此,他尝试了很多方法,比如经常培训、奖优罚劣等。经过不断的摸索,陈罗兵掌握了一套有效的方法,现在的品质部是麦斯电子里最精干的部队之一,差错率小,效率高。

记者见到,陈罗兵待人谦和有礼,与同事们相处如朋友一般。他说,自己改变了团队,团队也改变了他,让他变得宽容和谦虚。原来的陈罗兵,做事多半会自己利益

出发,不顾其他同事感受,现在的他,安排工作之前会问问部下的意见,兼顾整个团队人员的利益。原来的陈罗兵,仗着技术经验丰富,工作按照自己想的做,现在的他,认识到“人外有人,天外有天”,能采纳多方意见。

在麦斯电子的这两年多,陈罗兵变得有计划、时间观念强。收发邮件、做报表、去实验室、厂区巡查……要做的每一件事情他都会提前一天安排好。在陈罗兵看来,计划是为了高效完成工作。

陈罗兵谦和的态度不仅凝聚了团队,也感染了客户。由于陈罗兵所在的品质部担负麦斯电子所有产品的检验和售后工作,与客户打交道较多。在进入品质部之初,有深圳一家客户专挑该部门的错,陈罗兵不知道自己错在哪。后来,随着陈罗兵业务的深入,不断地与该客户解释和交流,该客户成了陈罗兵的好朋友。

陈罗兵的改变,不仅是自身为人处事变得宽容,还让所管理的团队的工作效率变高,让麦斯电子的产品与服务有了质量保证。麦斯电子正是有了一群如陈罗兵一样勇于改变的员工,发展蒸蒸日上。(黄兰芬)

SWEET OSMANTHUS 桂花城

桂花树之兴

首届咸宁工业园区 创新能手评选大赛

10000元创新基金 筑你创新梦!

主办:香城都市报 咸宁经济开发区管委会

# 咸宁楼市群英“惠”

航天花园2<sup>0</sup> 咸宁买房 当选成熟大盘

8151666 8151999

项目地址:咸宁市温泉贺路(农科所旁)

桂花城5岁啦! 五周年最高5万优惠

SWEET OSMANTHUS 桂花城

0715 8111 888

项目地址:银泉大道6号

畔山林语

9月27日 盛大开盘

一期中央公园无节操开盘价??88元

首付1万,月供100.

8827777



竞彩,中国彩市返奖率最高,你的智慧可创造惊人收益

## 彩市巨变:竞彩返奖率升至73% 单场固定奖上市

竞彩迎来全新时代,彩民迎来超强福音。

10月21日起,竞彩返奖率提升至73%,单场固定奖将上市,竞彩将成为国内彩市返奖率第一的彩票游戏品种。

### 竞彩,中国彩市的NO1

在中国足球彩票发行13周年之际,竞猜型体育彩票迈出与国际接轨的历史性一步,为世界杯后实现高位增长注入强劲动力。

经财政部批准,自2014年10月21日起,竞彩游戏返奖率整体提高至73%。

这标志着,可主动竞猜的竞猜玩法,就此成为中国彩市返奖率最高的玩法。

同时,竞彩足球胜平负、让球胜平负、半全场胜平负、总进球游戏和竞彩篮球胜平负、让分胜平负、大小分游戏取消单场浮动奖,调整为单场固定奖金。

### 单场固定奖,中奖更简单

而伴随竞彩返奖率的提升,单场固定奖的面世,无疑是一个重大利好。

单场竞猜“一场致胜”的游戏规则简单明了,更加贴近球迷“看赛事,玩竞彩”的习惯,有利于玩法推广,将吸引更多足

球爱好者参与到竞猜游戏中。

新玩法全面上市后,彩民在投注任何竞猜游戏时,只需选择某一场比赛自己熟悉或有把握的比赛进行投注,猜对就能中奖,且事先就可获知中奖金额而不受该场比赛总投注金额的影响。

此外,由于“单场固定奖”玩法只需确认一场比赛的赛果即可开奖,其返奖速度、效率和力度都将更快、更高、更强,有益于彩民购彩资金的加速滚动和周转。

除了足球胜平负、让球胜平负两大主力玩法,总进球数和半全场胜平负的

单场固定奖同样值得期待。这两种玩法都是国际流行的主流足彩玩法,单场固定奖上市后,总进球数和半全场胜平负的中奖难度大大降低,将带给彩民更加丰富多样的游戏体验。

体彩排列3排列5 第281期开奖号码	
排列3	794
排列5	79446

热烈祝贺咸安83038彩民喜中足彩115万!