



秋意浓 暖身心

深秋饮食 讲究“黑白配”

时值深秋，气温也一天比一天低。在饮食方面，“黑白配”的模式能帮助人们缓解深秋的各种不适，并为寒冬的到来做好充分的准备。

深秋时节应该多吃点白色食物，因为“燥”是此时最明显的气候特点之一，而大白菜、白萝卜、百合、白莲子、银耳、莲藕、杏仁等“白色食物”具有润秋燥的作用。具体来说，百合能润肺止咳、清心安神，适合煮粥或清炒时放上几片；银耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效，可以

用来凉拌或煮粥；莲藕有明显的开胃清热、润燥止渴、清心安神、益血益气等功效，还可增强人体免疫力，可以短时间清炒或煲汤；山药有滋肾益精、益肺止咳的作用，可以直接蒸着吃，也可用来煮粥或煲汤。

深秋时节餐桌上还应该多些黑色食物，因为“冷”是此时另外一个明显的气候特点，而黑米、黑木耳、黑枣、黑芝麻、黑豆等“黑色食物”具有较强的抗氧化作用，并具有一定暖身功效。具体来说，黑米具有滋阴补

肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等疗效，可用来熬粥；黑豆有补肾强身、解毒、润肤的功效，可以与羊肉一起炖汤喝，或者用来打豆浆；黑芝麻有补肝肾、润五脏的作用，可用来打豆浆或直接煮粥喝；黑木耳有利于降血脂、降血糖、抗血栓等，还有抗辐射、抗溃疡等作用，最常见的吃法是凉拌和清炒。

总体来说，深秋时节，餐桌上来点“黑白配”，如黑米粥配炒莲藕，蒸山药配凉拌木耳，既润燥护肺，又强肾暖身。

缓解“秋乏” 吃点儿什么好

多喝水

在一些特定的时间补水将会收获惊喜，比如在早上刚起床喝一大杯水，除了能有助于保持身体水分之外，还能促进身体的新陈代谢并避免便秘。如果喝不惯白开水，不妨在水里放入一些蜂蜜、柠檬汁等调味。

富含镁的食物

镁被称为“生命活动的激活剂”。日常生活中多摄取一点儿镁元素，就可以轻松收到提神的效果。在所有的食物中，坚果、甜菜、菠菜等含有较多的镁，这些食物一定要多吃。

全谷类食品

我们常说的疲倦一般指大脑疲劳，这个时候吃一些碳水化合物可以起到提神的效果。

果。碳水化合物是大脑能量的来源，因此在平时可以多吃一些地瓜、燕麦片等全谷类食品。

多摄入碱性食物

“秋乏”与体液偏酸有关，多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，有助于消除疲倦。应多吃些含维生素的碱性食物，如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等。

秋季养生 需保暖六个部位

头部

头部为“诸阳之会”，是人体阳气最为旺盛的部位。因此，感受风寒邪气，头部首当其冲。寒气入侵头部，会引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等，有高血压、脑动脉硬化的中老年人，还易发生高血压、急性心梗、中风等。气温突降时，老人外出可以戴顶薄绒帽，下雨时要及时把头部保护起来。每天清晨可梳头百余次，使头皮微热，有利于头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺。晚上最好不要洗头，洗完头一定要用毛巾擦干或者用吹风机吹干。

口鼻

口鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸引入肺部。恶心、呕吐、咳嗽、吐痰、鼻塞、打喷嚏等，都是口鼻受寒的表现。深秋季节

出门，建议出门戴上口罩。

颈部

颈部是人体的“要塞”，上承头颅，下接躯干，是神经中枢最重要的部位，更是心脑血管的必经之路，如果受寒，不但加重颈椎病，还会引发其他慢性病。因此，深秋应穿立领装，外出时戴围巾，对预防心血管病等有一定好处。

肚脐

肚脐是最怕着凉的地方，屏障功能较差，易受凉而染风寒。因此，冷天可以用热水袋、暖宝宝等给肚脐保暖，平时穿件贴身的纯棉背心，避免受凉。

腰部

腰为肾之府，加上“带脉”又环绕腰部，

若腰部受寒，易引发疼痛，全身乏力。因此，深秋最好选择长款衣物，或专门佩戴护腰。闲暇时可用双手搓腰，两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨，每次做50—100遍，起到温煦肾脏、畅达气血的作用。

脚底

脚部皮下脂肪层薄，保温性差，又远离心脏，易使血液循环不畅。脚一旦受寒侵袭，会导致抗病能力下降，有慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节痛等病的患者易旧病复发。建议穿保暖透气、吸湿性好的棉袜，每天晚睡前，用40℃左右的热水泡脚20分钟，可将寒气从足底排散。然后按摩脚掌的涌泉穴，起到调理脏腑、舒通经络的作用。

(本报综合消息)



秋季脱发养护是关键

本报讯 记者朱亚平报道：“每天整理浴室时，都能捡拾到很多头发。”入秋后，不少市民为脱发问题感到苦恼不已。

12日，温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍，夏秋季节更替之时，气温有所下降，且环境湿度小，头皮干燥，头皮上毛囊收缩加快，对营养不足或严重受损伤害的毛囊会造成萎缩，长出细小头发或不长头发，造成头发越来越少，引起脱发。因此秋季是脱发最明显的季节。

苏艳红表示，秋天脱发养护是关键。应适当减少洗头次数；预防脱发，每日自我进行头皮按摩也能起到非常大的作用。市民可在每日睡觉前和次日起床后，将十指插入发内，从前额经头顶到后脑揉搓头皮，

每次2至4分钟即可。“经常按摩头皮，可改善头皮营养，调节皮脂分泌，促进头皮血液循环，增进局部的新陈代谢。”

“现在人们生活总要承受来自各方面的压力，愤怒、紧张、压力这些负面情绪问题都会导致头发的脱落。在我看来，头皮也需要冷静和放松。”苏艳红说，保证足够的睡眠时间，少熬夜，多喝水。

苏艳红强调，在饮食习惯上，蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质都应适量摄取，以便给秀发最好的生长环境。脱发较为严重，还是应尽快到医院进行诊断治疗，以免病情加重。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

秋季泡脚可温阳暖体

本报讯 记者赵晓丽报道：近日，天气变凉，家住岔路口的闻女士很苦恼，每年这个时节就浑身冰凉，特别是脚，晚上怎么也捂不热。

对于闻女士的这种情况，市中医医院治未病科主任王先锋建议：每天晚上用热水泡脚。

这样可以祛湿去寒，让脚部的温度上升，改善局部血液循环，温阳暖体，还能放松全身，缓解腰背疼、骨疼，促进睡眠。

不过，王先锋也表示，泡脚时也要讲究科学的方法。首先，温度不宜过高。水温太高，不仅对心脑血管病患者不利，且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，让角质层干燥甚至皲裂。

裂。水温在40℃~45℃为宜。可以先用手试试，糖尿病人保险起见，可以用温度计做测量。

其次，时间不要太长。每次泡脚的时间最好不要超过半小时，因为泡脚时人体血液循环和心率会加快，时间太长会增加心脏负担。

此外，在放中草药时因人而异。泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍，但最好在医生的指导下添加。一般来说，像闻女士这样怕冷、容易手脚冰凉的人，可以用生姜水泡脚。膝关节不好的中老年人，在泡脚的同时热敷膝盖，可以祛风寒，缓解风湿骨痛。

同时，还可以一边泡脚一边按摩。

人体衰老与血液变化



近年来，随着人们生活质量的提高，衰老成为大家逐渐关注的社会性话题。人体的衰老，表现为人体外型的变化，主要器官功能的变化以及血液循环的变化等。根据科学的研究显示，随着年龄的增加，骨髓内血细胞的再生能力会减退，红细胞、白细胞、血小板的活性也会逐渐降低，从而使代谢能力降低。此外还发现老年人血液中的各种淋巴因子以及巨球蛋白的含量均有所降低。上述的种种现象引起很多人的注意，它启示血液成分的变化与人体的衰老有非常密切的关系。而抵抗衰老可以从以下几个方面入手：

1、不断的补充各种淋巴和微量蛋白

制剂，由于血液的成分衍生物分离计数不断的发展，目前已经能制作出多种淋巴因子和巨球蛋白，另外基因工程重组DNA的各种淋巴因子也相继问世，再过几年后，可以逐步满足人们的需要。待老年后，一旦发现某种成分含量低下或者缺失，就可以补充所需的成分从而抵抗衰老。

2、保持抗病能力，在人们年轻的时候把部分白细胞收集起来，添加低温保护剂，置于零下196摄氏度的液氮容器中冷冻起来，待老年后，再把保存完好的白细胞经过解冻、洗涤后再输入体内，这些白细胞在功能方面同40~50年前一样，具有抗病性能。另外，冷冻保存的骨髓细胞和胎肝同样可以达到上述效果。因为这两种细胞是造血干细胞，具有造血功能，可以抵抗某些严重的老年疾病，预防老年生理衰退疾病，不但可以对抗衰老，还可以使老年人身体健康，精力充沛。

可是在我们年轻的时候，我们应该如何去积极的预防血液成分的改变造成的衰老呢？那答案无疑是参加无偿献血。无偿献血不仅仅是为他人带来的希望，同时也是对自己身体内的血液做清洁的工作。献血可使血液中铁的含量不致于过高，控制氧自由基的产生，减缓细胞衰老。铁是人体内的氧化剂，但含量过高对人体有害。反过来说，去掉过多的铁，有利于人体健康。原因是这样的，铁分子是氧自由基的组成部分，而氧自由基会诱发心血管疾病和其他老年性疾病。降低铁的含量，控制氧自由基的产生，就可减缓健康细胞的衰老过程。男性比女性容易产生氧自由基。更年期前，女性较少发生动脉硬化症，以及发病率只是同龄男性的另一半，氧自由基的含量多少是原因之一。

由此可见，血液成分的变化与人体的衰老有密不可分的关系，定期参加献血也是缓解人体衰老的有效途径之一。

献血热线：8265078 18995811036 18971815018
献血地址：市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)

市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血，奉献爱心！

拍卖公告

受赤壁市人民法院委托，定于2015年10月30日上午10时在咸宁市公共资源交易中心第二开标室(市政务服务大厅三楼D303室)，对如下标的进行现场拍卖：

一、拍卖标的：位于赤壁市建设大道湖北省赤壁盛宇纺织有限公司的房屋三栋和土地一宗及地面附着物(已办房屋建筑面积42464.61m²，未办房屋建筑面积304.40m²，土地使用权面积为179193.09m²)，整体拍卖参考价5410.560704万元。

二、展示时间及地点：自公告之日起在标的物所在地展示。

三、竞买登记手续办理：竞买人应在2015年10月29日下午17时(到账为准)将竞买保证金500万元缴至指定账户，并于2015年10月29日下午17时凭保证金进账凭证及有效证件到湖北诚成拍卖有限公司办理竞买登记手续方可取得竞买资格，逾期不予办理。

四、特别说明：1.拍卖成交后，由赤壁市人民法院负责现状交付标的物；2.标的房产、土地面积最终以相关部门确权为准，若有出入，拍卖成交价款及佣金不予调整；3.标的过户及移交时所涉及的相关税、费依法规定办理；4.请被执行人、申请人以及相关当事人见本公告后，在拍卖会当日到场参加，不另行通知；5.详情请见《竞买须知》。

6.指定银行账户：

户名：咸宁市产权交易中心；

开户行：湖北咸宁农村商业银行股份有限公司淦河支行；

账号：82010000000165731

五、联系方式：

(一)湖北诚成拍卖有限公司

联系人：周先生

电话：0715-8210655,2881550,13476952051、18071259411

网址：<http://www.hbccpm.cn/>

温馨提示地址：咸宁市咸宁大道14-8时代广场1栋3单元601室

通山县报名地址：通山县通羊镇新城滨河路58号三楼(政务服务大厅对面)

(二)咸宁市产权交易中心

联系人：陈女士

电话：0715-8126201,13986619871 网址：www.xncq.cn

地址：咸宁市行政服务中心3楼D区D306室

委托法院 监督电话：0715-8158682/8158658,0715-5360533/0715-5360517

高院监督电话：0727-87220133

湖北诚成拍卖有限公司
咸宁市产权交易中心
二〇一五年十月十五日

咸宁市国土资源局城区直属分局土地证书遗失补发公告

第 2015046 号

根据《土地登记办法》的相关规定，下列土地使用权人就其土地权属证书遗失向原发证单位报告并申请补发。现书面公告征询异议。自本公告发布之日起60日内无书面异议的，原发证单位将补发相应的权属证书，同时原遗失权属证书作废。

土地使用权人 土地座落 分摊面积 证书编号 证书类别
张启新 环城村一组 228.68m² 咸宁国用(1994)第 200103127 国有

咸宁市国土资源局城区直属分局

2015年10月15日

崇阳县房地产管理局补发房屋权属证书公告

崇房公字(2015)028号

房屋所有权人王秀丽声称，其座落于崇阳县总工会院内新建路13号的房屋，证号为A22221号《房屋所有权证》，因不慎遗失，现向本局产权交易室申请补发。依据《房屋登记办法》，我局已受理补发申请，若存异议者请自本公告之日起60日内以书面形式向本局提出，否则期限届满该房屋所有权证作废，并按有关规定办理补发手续。

特此公告
崇阳县房地产管理局 2015年10月15日

土地证书遗失补发公告

崇房公字(2015)028号

根据《土地登记办法》的相关规定，下列土地使用权人就其土地权属证书遗失向原发证单位报告并申请补发，现书面公告征询异议。自本公告发布之日起60日内无书面异议的，原发证单位将补发相应的权属证书，同时原遗失权属证书作废。

土地使用权人 土地座落 证书编号 证书类别
李海保 通城县隽水镇东阁一组 010901014 集体土地使用证

通城县国土资源局 2015年10月15日