



# 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,并具有一定的暖身功效。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,既润燥润肺,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。

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。

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。

**富含镁的食物**  
 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

**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

**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。

**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。

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,起到温煦肾阳、畅达气血的作用。

**口鼻**  
 口鼻是空气进出的通道,寒气可以随呼吸侵入肺部。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

**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。

**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。脚一旦受寒气侵袭,会导致抗病能力下降,有慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节炎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。

**腰部**  
 腰为肾之府,加上“带脉”又环绕腰部,

腰为肾之府,加上“带脉”又环绕腰部,

## 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,且环境温度小,头皮干燥,头皮上毛囊收缩加快,对营养不足或严重受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治疗,以免病情加重。

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,且易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皸

## 秋季泡脚可温阳暖体

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。

## 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(市政务服务中心三楼D303室),对如下标的进行现状拍卖:

**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(已办证房屋建筑面积43464.61㎡,未办证房屋建筑面积293.40㎡,土地使用权面积为179193.09㎡),整体拍卖参考价5410560704万元。  
**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,人民法院网(网址:http://www.mfysszc.gov.cn)  
**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浣河支行;  
 账号:820100000000165731  
**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.hbcccpm.cn/  
 温泉报名地址:咸宁市咸宁大道1+8时代广场1栋3单元601室  
 通山报名地址:通山县通羊镇新城浣河路58号三楼(政务服务中心对面)  
 (二)咸宁市产权交易中心  
 联系人:陈女士  
 电话:0715—8126201,13986619871  网址:www.xnccq.cn  
 地址:咸宁市政务服务中心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:027—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



10月8日,市中心医院同济咸宁医院肿瘤中心一病区护士长朱雪梅进行例行晨间查房护理时,发现30床的小姑娘还穿着短袖孤零零地坐在病床上。

询问得知,小姑娘名叫王玥,咸安区大幕乡桃花尖村人。今年6月,王玥在武汉协和医院查出患典型霍奇金淋巴瘤1期。

她在市中心医院肿瘤科进行全身化疗,目前化疗3周期后肿块明显缩小,病情明显好转。截至目前,检查及治疗共花费近3万元,后期还有很多费用。母亲为了给她筹药费,每天以泪度日。

为了让王玥不因医疗费用耽误治疗,医院正为她发起爱心捐助,希望各界爱心人士伸出援手。  
 通讯员  汪姣慧  肖晓  摄

## 桂花镇加强计生文化建设

本报讯  记者王莉、通讯员吴剑、李维报道:10日,咸安区桂花镇计生协组织石城村广大育龄妇女进行了一场生殖健康为主题的文化活动,活动展现了农村群众的良好精神风貌。

据了解,桂花镇15个村居在计生协会的组织中,村村都组建了1至2支文化活动策划队,各村计生协领导全部活跃在乡村文化队伍中。她们平时以自娱自乐为主,遇到有演出则踊跃报名参加,成为农村文化活动的主力军。

该镇充分发挥群众自我教育、自我服务、自我监督的作用,突出做好人性化管理和服务两篇文章。加强阵地建设,为群众开展文化娱乐活动提供广阔平台。同时,从致富信息、资金、技术等方面对比较困难的计生户进行对口帮扶,多举措为他们解决生产、生活中的实际困难。该镇还积极组建200余人的志愿者服务队伍,不断开展帮助就业、心理咨询、学习教育、卫生保健等各类帮扶活动,受到群众广泛好评。

## 马桥镇打击违法生育行为

本报讯  通讯员钱小林报道:近日,咸安区马桥镇为控制政策外生育,在全镇范围内开展了打击非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠行为以及打击违法生育专项行动。

该镇成立了专项行动领导小组和工作专班,书记、镇长亲自挂帅,各村支书全面负责本村专项行动,镇包村党委和副科级以上干部负责督办。

该镇干部远赴通城、通山、赤壁,查寻“两非”线索,目前已查处1例。

对于违法生育家庭,政府联合司法部门下达社会抚养费征收通知书,尽可能耐心说教,对于多次做工作拒绝配合的,向区法院移转,目前区法院已强制执行一户。

### 鱼岳社区卫生服务中心

## 医生进村义诊惠民

本报讯  通讯员刘慧荣、周凌晨、龙晓报道:自8月份以来,嘉鱼鱼岳社区卫生服务中心健康服务团队通过进村入户、走街串巷、送医送药等方式,扎实开展“十万医生入百万家庭惠千万群众”系列活动,取得成效。

该中心组织14个责任团队近200人次为鱼岳镇辖区各村群众开展上门服务,现场医疗义诊、解答健康知识、发放宣传资料及抽血化验、送医送药,累计服务约1273多户、3953人。

活动中,医护人员还深入辖区9个疫区村开展血吸虫病查治工作,累计为1300余名村民和73名渔民进行了血吸虫病免费查治,发放药品1900余份。

# 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,表现为人体外形的变化,主要器官功能的变化以及血液成分的变化等。根据科学研究的显示,随着年龄的增长,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,目前已经能制备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、洗涤后再回到体内,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肝脾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生的希望,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,有利人体健康。原因是这样的,铁分子是氧自由基的组成成分,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。

无偿献血光荣  利国利民利己

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!