

# 6种“冬季病”容易盯上老年人

寒冷的冬天对于老年人来说是比较难熬的,因为他们容易出现一些冬季病,例如心脑血管疾病、呼吸道疾病等,老年人要平稳地度过冬天,这些事情需要多加注意。

## 低温加重心梗

很多人有高血压、高血脂等疾病。而冬季气温又比较低,特别是遇到大风降温天气,寒冷会刺激人体血管收缩,从而促使心率加快,血压升高。研究发现,室外温度每降低1摄氏度,人体收缩压约升高0.19毫米汞柱,舒张压约升高0.12毫米汞柱。所以,低温会增加心脏负荷,引发心绞痛、心梗、猝死等疾病。此外,冬季因排汗减少,饮水量减少,水分摄入不足,血液黏稠度增加,容易形成血栓,导致急性心血管事件发生或病情恶化。

### 提醒

冬季温差大血管易收缩和痉挛,干燥也容易造成血液黏稠,诱发心血管疾病。建议及时补充水分,每天不能低于2000毫升水,降低血液黏稠;忌生食冷食物;减少晨练,保持情绪稳定。

## 温差诱发脑卒中、脑血栓

冬天我们常会听到,“谁谁谁脑血栓了”,“某某某脑溢血了”。其实这和心梗、猝死非常类似,温差导致心脏负荷增加,同时也增加了脑溢血和脑血栓发作



的机会。这是因为,冬季人体毛细血管收缩,血液循环外周阻力加大会引起血压升高,促进血栓形成,因此上了年纪的人更容易导致诱发脑中风。

### 提醒

要注意保暖,避免血管过度收缩;有病史的人一定注意按时吃药;饮食应该较为清淡、保证新鲜水果;保持情

## 寒冷干燥引发肺炎、哮喘

冬季寒冷干燥,再加上又是雾霾多发季节,很容易导致肺炎、哮喘、急性气管炎和支气管炎发作,这样的类患者从立冬之后就开始慢慢增多。特别是上了

岁稳定。冬天出门时,最好戴个帽子,避免头部受寒引起头部血管收缩和痉挛。

### 提醒

冬天要特别注意咽喉部保暖,出门尽量不要穿低领衣服,同时最好围上围巾。寒风袭击人体,口、鼻、咽喉首当其

冲,而咽喉下面就是气管,受风寒后就会出现咳嗽、咽喉疼痛,严重的甚至引发气管炎、咽喉炎,对肺部呼吸也极其不利。

## 天冷地滑骨折导致多种并发症

入冬后,老人出现骨折的现象明显增多。老年人一旦发生骨折,容易导致原有的内科系统疾病加重,以及泌尿系统感染、褥疮、肺炎等并发症。

### 提醒

上了年纪更容易骨质疏松,一旦跌倒,容易骨折,应注意观察摔倒部位的情

况,必要时到医院检查,以免造成更严重的后果。

## 容易抑郁导致自杀

冬季抑郁的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼夜长、日照时间

### 提醒

在寒冷的冬季里多找朋友聊聊天,多参加一些社交活动。在家多开窗通风,在暖和一点的时间段尽量到楼下、小区里走动走动。如果自觉情绪难以调节已经影响到自己的生活了,就要及时寻

短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调。

求专业的心理帮助。 (本报综合)



## 瑜伽练习注意事项

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安青龙社区的上班族小汪迷上了瑜伽。小汪想咨询,瑜伽练习时有哪些注意事项呢?

青龙社区卫生服务中心相关工作人员提醒,瑜伽作为一种健身方式,练习前可以先热身几分钟,活动关节,避免练习时出现抽筋等情况。

居民瑜伽练习前一到两个小时不宜进食,尽量在空腹状态下练习,以免给胃肠道造成过大的压力。但也不能练习前整天都不进食,身体有过多的饥饿感时会影响精力集中,血糖降低会造成头晕,这样会影响练习的正常进行。

瑜伽练习前沐浴会加快血液循环,会影响练习时的呼吸和注意力。练习后,全身的毛孔都成打开状态,马

上沐浴也容易使外邪入侵,会使身体出现毛病。所以瑜伽练习前后1小时内应避免沐浴。

居民练习瑜伽时着装以棉、麻、竹纤维等天然制品为佳,这样的材质通透性良好。避免使用化纤类制品的衣服,保证练习时身体可以自由伸展,呼吸顺畅。此外首饰、手表最好摘掉。夏天赤足,冬季可以穿软底布鞋。

有血液凝固疾病的,应避免练习瑜伽。瑜伽的很多动作需要肢体扭转,过程中可能导致末梢血流减少,更容易导致血液凝固严重,引发心血管疾病。而在清晨,一个晚上没有水分补充,最好先喝上一杯热水再练习。

## 冬藏养生要注意些什么?

本报讯 记者朱亚平报道:“三九补一冬,来年无病痛。”入冬以来,家住温泉城区岔路口附近的刘先生就开始给家里人进补,牛肉、羊肉等各种温补性的食材纷纷上了自家的餐桌。

市中心医院未病中心相关负责人介绍,冬藏养生既是大自然植物与动物的生长规律,也是人类一条养生的原则,同时也体现了“天人相应”的中医原理。《内经》中说:“冬不藏精,春必病温。”明确指出,人若不知冬季养藏之道,冬令依然精液频泄,那么身体必然日趋虚弱。

除了冬季进补,冬藏养生还有哪些要注意的事项?

保暖避寒。中医认为:早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,有助于阳气潜藏,阴精蓄积。衣着过少易感冒又耗阳气,衣着过多过厚,室温过高则阳气不得潜藏,寒邪易于侵入,人体将会失去新陈代谢的活力。保暖时应注意,腿脚、腰背都是保暖的重点部位。

保肝养肾。肾为先天之本,属水,肝属木,冬天养肾,肾好了,水生木,肝的生发功能就会得到滋养,春天才有生发之力。不过冬天保护的阳气,不仅仅是指肾脏。保肝养肾平时应少喝酒,如果要喝,每天以半两为限,这样才能养生防寒不伤身。

适当运动。“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”特别要注意的是晨练不要太早,有太阳的天气,等阳光出来再去晨练也不迟。太极拳、养生气功、慢跑等都是很好的方法。



## 赤壁市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

赤壁网挂G[2019]01号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》、《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经赤壁市人民政府批准,湖北省赤壁市国土资源局定于2019年1月15日至2019年2月28日在国土资源交易系统公开挂牌出让赤壁网挂G[2019]01号国有建设用地使用权,并授权赤壁市土地储备交易中心具体承办,现就有关事项公告如下:

一、网上挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

| 宗地号            | 用地位置                        | 面 积<br>(m <sup>2</sup> ) | 规划设计条件                             | 出让年限 | 竞得人 | 竞买<br>保证金<br>(万元) | 网挂<br>起始价<br>(万元) | 增价<br>幅度<br>(万元) |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|------|-----|-------------------|-------------------|------------------|
| 赤壁网挂G[2019]01号 | 赤壁市市中伙铺镇中伙社区五路东侧(折41.97亩)地块 | 27979.86 >1.0            | >40%—60% <15% <25米 工业用地 50年 现状土地条件 | 162  | 326 | 10                |                   |                  |

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市城乡规划局出具的《规划条件通知书》为准。(宗地四至见挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作实施加价)。

六、竞买人资格及其他要求:中华人民共和国境内的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买;法律法规限制的除外,申请人可以单独申请,也可以联合申请,联合申请应明确联合竞投所涉及的企业出资比例,签订国有建设用地使用权出让合同的受让人,参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相关文件资料。

七、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上进行,竞买人通过湖北省咸宁市国土资源网上交易系统进行,从办理数字证书,按要求足额交纳保证金的,申请人方可参加网上挂牌交易活动。

八、如果在使用湖北省咸宁市国土资源网上交易系统中遇到问题或困难,请在分清问题类型的同时,与下列有关工作人员联系:

土地交易业务咨询电话:陆先生 0715-5889679  
数字证书办理及咨询电话:黄先生 15972382565

九、竞买保证金账户:

开户单位:赤壁市非税收入财政专户  
开户银行:赤壁市农业银行营业部  
账号:69520104000220

赤壁市国土资源局

二〇一九年一月十五日

## 咸土网挂G[2018]062-063号 国有建设用地使用权出让结果公告

经咸宁市人民政府批准,咸宁市国土资源局委托咸宁市土地交易管理办公室对咸土网挂G[2018]062-063号国有建设用地使用权进行公开出让,现将出让结果公告如下:

| 地块编号                      | 咸土网挂G[2018]062号  | 咸土网挂G[2018]063号   |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 宗地位置                      | 高新区锦龙路西侧(市环卫局旁)  | 马柏大道东侧(原红泉小学)     |
| 土地面积<br>(m <sup>2</sup> ) | 29591.30(44.39亩) | 9886.74(14.83亩)   |
| 容积率                       | ≤2.7             | ≤3.0              |
| 规划用途                      | 住宅用地             | 商住用地(商业30%、居住70%) |
| 出让年限                      | 70年              | 商服40年、住宅70年       |
| 挂牌起始价<br>(万元)             | 4005             | 3200              |
| 交易结果<br>(万元)              | 4005             | 3200              |
| 成交时间                      | 2019年1月5日        | 2019年1月5日         |
| 受让人                       | 湖北智联置业有限公司       | 湖北省咸宁市浩丰置业有限公司    |

咸宁市土地交易管理办公室

2019年1月14日

## 注销公告

咸宁天宏物业服务有限公司(统一社会信用代码:91421200MA4899LH8G)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。

特此公告

咸宁天宏物业服务有限公司

2019年1月15日

资料和交纳竞买保证金并办理竞买登记手续,我公司对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、标的物基本情况:

位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道

波司登内衣店三年租赁权,建筑面积:76000余平,年租金:140000元。

二、拍卖标的展示时间、地点:公告之日起至2019年1月24日下午16:00时止(上午9时至11时,下午2时至4时)。

三、拍卖标的展示时间、地点:公告之日起至2019年1月24日下午16:00时止(上午9时至11时,下午2时至4时)。

四、竞买人资格:

1.竞买人必须具备经营经验,确保承包租金及时缴纳;

2.竞买人应有能力自行负责解决实际承租经营的遗留问题;

3.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

4.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

5.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

6.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

7.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

8.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

9.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

10.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

11.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

12.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

13.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

14.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

15.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

16.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

17.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

18.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

19.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

20.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

21.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

22.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

23.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

24.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

25.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

26.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

27.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

28.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

29.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

30.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

31.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

32.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠租金、水电费等费用;

33.竞买人必须具备良好的信誉,无拖欠