

冷天手脚心出汗 可能是内热

“正气内存，邪不可干”是中医常说的一句话，指的是阳气足的人抵抗力强，不容易受到外界致病因素的侵扰。在冬季，阳虚的人容易受寒，但阴虚尤其是有内热的人症状会更重、痊愈得也慢。阴虚体质的成因是什么？怎么判断自己有没有内热？阴虚内热又该如何调理呢？

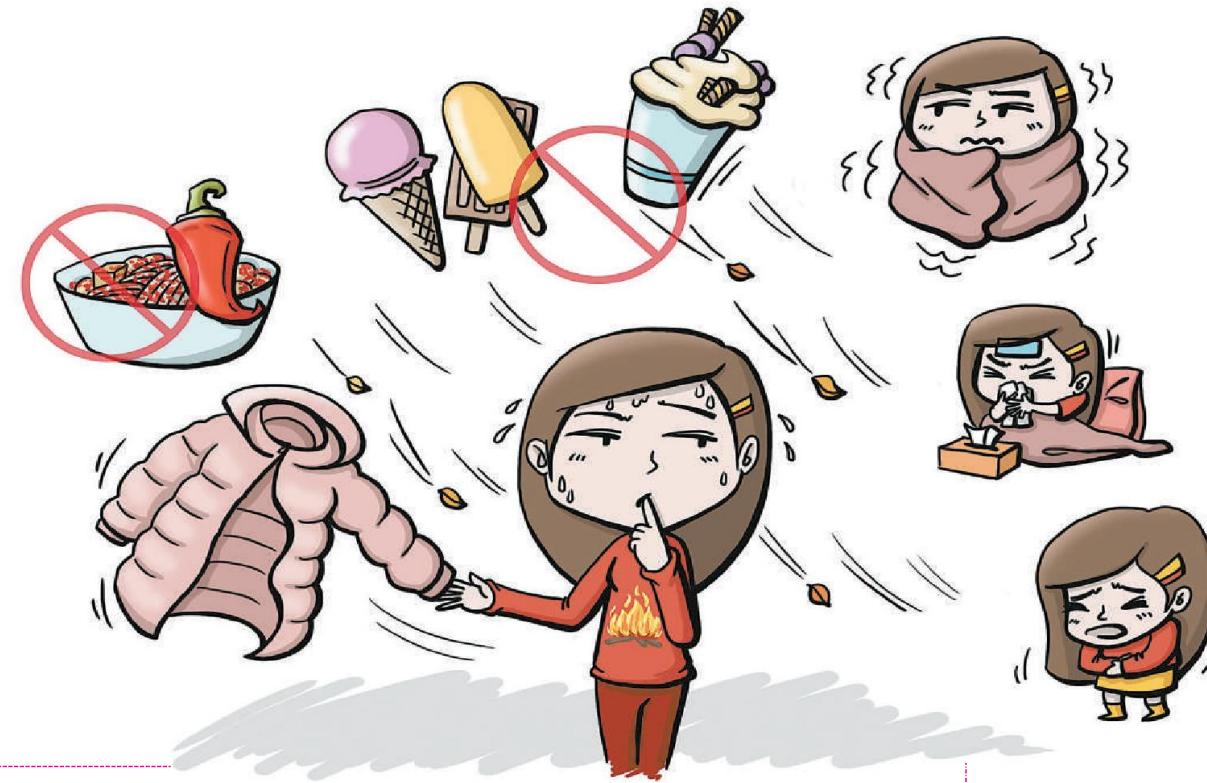
冬季小心“寒包火”

中医讲究阴阳调和，无形之物为阳，有形之物为阴，如气为阳、血为阴。人们对于阳气足不足的讨论比较多，但实际上阴虚体质的人占多数。入冬后，尤其在供暖后，北方的冬季较为干燥，阴虚内热体质的人容易感觉口干舌燥，从而引起咽喉部位的疾患。

常听老人们讲“寒包火”，这正是形容阴虚内热体质的人外感风寒、患上感冒时的状态。普通人着凉属于寒症，会出现发热怕冷的症状，而阴虚内热体质的人由于外感风寒包裹着身体中的内热，同时表现出寒症和热症，治疗起来更复杂，病程也较长。

那么阴虚内热体质是怎么造成的呢？第一，人的体质受父母身体情况的影响，父母是阴虚体质，就有可能遗传给孩子。如果孩子特别容易上火，总是表现出有内热的症状，那基本上就是阴虚内热体质了。

第二，不正确的生方式也会对体质造成影响，如长期熬夜伤阴精，喜食辛辣食物，长期摄入过量也会引起内热。很多人觉得冬天天气寒冷，吃辣火锅可以驱寒，殊不知驱寒只是短暂的感受，却会对身体造成看不伤的损伤。而且不只是辣椒，葱、姜、蒜、花椒、胡椒、芥末等调味料都属于辛味食物，不可长期过量食用。



不只清热还需养阴

中医理论中将病症分为实症和虚症，实火需要泻火，虚火则是泻不掉的，需要通过补养来调理。阴虚内热所引起的火正是虚火。如果将人体比做一口锅，虚火会把锅中的水烧干，使锅变得又红又热。这时不能只清热，还需要给锅中补水，也就是中医常说的养阴。

阴虚分很多种，五脏六腑的阴虚以肾阴虚最为严重，易伤及人体根基。血虚也就是阴血不足也是阴虚的一种，阴血不足的人面色苍白、没有光泽，女性则表现为月经少、经

期后错。如果时常感觉皮肤燥热，体温却不高，那么也有可能是血虚引起的。

但如果出现了发育不良、早衰等症状，那就不是简单的血虚了，而是精血不足。中医所说的“精”是指人体中的精华物质，包括源于父母、藏于肾的先天精华和后天摄入水谷精微即营养物质产生的精华。“精生血、血化精、精血同源”，精血不足的患者在临幊上通常表现为脉搏弱、没有精气神，这时光补血就还不够了，还需要补精。

养血不可盲目进补

“秋冬养阴”首先要调整生活作息、改正不良的生活习惯，尽量避免熬夜、过劳、少吃或不吃辛辣刺激的食物，注意保暖，不要贪凉，在开始补阴精之前先养成健康、不伤阴精的生活方式。

中医讲“草木无情，血肉有情”，当归、鸡血藤、人参等常见的中草药都有补血的作用，但却无法补精血，精血需要借助阿胶、鹿角胶等更有力量的药品来补，特别是对于精血不足还有备孕需求的女性更是如此。

值得注意的是，进补不可盲目跟风，需要遵医嘱，将身体调整到适合的状态才可进补，

如有虚火的人需要先清热，有实症的人更不能直接进补，首先要治疗实症，痊愈后才可进补。另外，脾胃运化水谷精微即营养物质，脾胃功能较弱的人需要先将脾胃调理好再进补，不然不但达不到补益的效果，还会加重人体代谢的负担。

不少人都有疑问，养阴要养多久才能将身体的“亏空”补上，这要视每个人的身体状况而定，阴虚状态持续的时间越长，要补的就越多，花的时间也更久。补益不是一蹴而就的事情，需要长时间坚持。

小贴士

怎么判断是不是阴虚内热体质？

中医讲“五心烦热”是阴虚内热体质的明显症状，五心指的是双手心、双脚心和心胸。如果经常感到心烦不安，手脚心发热，身上不怎么出汗但手脚心总出汗，那么就要注意自己是不是阴虚内热了。

另外，还有一个简单的方法来分辨实火与虚火：自己观察舌苔的情况，如果舌苔厚腻则为实火，如果舌苔薄或没有舌苔，则为阴虚内热所引起的虚火。

(本报综合)

3至11岁人群新冠疫苗怎么打？

本报讯 记者刘念、通讯员姚国微报道：日前，我市启动了3至11岁人群新冠疫苗接种。儿童有轻微流鼻涕、咳嗽能接种新冠疫苗吗？儿童接种的新冠疫苗与成人有区别吗？接种注意事项有哪些？……这些问题成为家长关注的重点，市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

儿童有轻微的流鼻涕、咳嗽不影响疫苗接种，但如果近三两天内有发烧症状，即使烧退了近期也不适合接种。

有些情况应暂缓接种：各种疾病的急性期，慢性疾病的活动期（急性病康复后，慢性病稳定3个月后可考虑接种）；正在使用免疫抑制药物（包括与调节免疫的生物制剂），如大剂量糖皮质激素、利妥昔单抗等；白血病患者化疗期间和化疗后6个月内暂缓接种；造血干细胞移植患儿移

植后1年内暂缓接种。

严重过敏反应能不能接种？有以下病史的儿童禁忌接种新冠疫苗：曾接种新冠疫苗发生严重不良反应者（不包括低热、局部肿痛等一般反应）；对新冠疫苗所含成分有过敏反应者；既往发生过疫苗严重过敏反应者（如急性过敏反应、血管性水肿、呼吸困难等）。

儿童接种的新冠疫苗和成人的有区别吗？根据国家要求，当前为3至11岁人群接种的新冠疫苗均为“灭活疫苗”（其他工艺疫苗暂未批准为该年龄段使用），与12岁以上青少年以及成年人使用的新冠灭活疫苗的成分、剂量完全一致。

新冠疫苗接种后常见的不良反应与其他疫苗接种后常见不良反应类似，大多数情况下，这些不良反应是轻微的，常与机体对疫苗的反应原性有关，反映了机体对抗

原暴露的正常固有免疫反应。已公布的数据显示，新冠疫苗具有短暂的局部反应（如疼痛、发红、肿胀、硬结等）和全身反应（如发热、寒战、肌痛、头痛等）。以上属于一般反应，可用对乙酰氨基酚或其他解热镇痛类药物缓解症状。

对于未成年人，没有完全民事行为能力，需要监护人陪同儿童接种新冠疫苗。

在接种新冠疫苗前，监护人有必要了解疫苗的知识、接种的流程和儿童的健康状况。监护人需要代签署疫苗接种知情同意书，要在知情、同意的基础上完成新冠疫苗接种。

在接种新冠疫苗过程中，请带好儿童的接种证、身份证、户口本等相关证件。监护人在现场要如实提供儿童目前的健康状况和过去既往接种的禁忌证，让接种医生做判断。如果儿童特别紧张的话，监护人

需要做好心理疏导工作，谨防5岁以上的儿童可能会出现的心因性反应。要配合当地防控工作，严格做好监护人与儿童的个人防护。

在接种新冠疫苗后，监护人要陪同儿童在接种现场留观30分钟，避免儿童剧烈运动。在接种现场或回家后，如儿童出现不适症状，要及时向接种单位报告，必要时及时就医。

需要提醒的是，3-11岁人群接种新冠疫苗后，如需再接种其他的免疫规划疫苗或者非免疫规划疫苗，需间隔14天以上；如已经接种了其他的免疫规划疫苗或者非免疫规划疫苗，则需要间隔14天以上再接种新冠疫苗。但需注意，如果遇到被动物咬伤或者意外伤害等情况，须接种狂犬病疫苗和破伤风疫苗时，可以不考虑上述时间间隔要求。

公示

根据《湖北省人力资源和社会保障厅关于实施2021年度“湖北省基层专业技术人才奉献岗位计划”的通知》（鄂人社函〔2021〕155号），我局组织开展了全市人选申报和评审工作，报请市委组织部同意，经我局党组会研究，拟定了“湖北省基层专业技术人才奉献岗位计划”申报名单，现予以公示：

黄志谋（咸宁市农科院粮油所副所长）、李德华（咸宁市威复合材料制品有限公司生产部长）、宋宇（咸宁南玻节能玻璃有限公司高级工程师）、艾卫涛（真奥金银花药业有限公司质量总监）、朱燕琴（嘉鱼县人民医院妇产科主任）、皮四明（通城县塘湖镇卫生院润田村卫生室负责人）、金关平（通城县马港初中副校长）、潘斌海（通城县云水云母科技有限公司技术工程师）、王旺国（崇阳县白霓镇中学教师）、段浩取（湖北通远建设集团有限公司副总经理）、黄浩（崇阳县林业白霓林业工作站技术员）、杨敦福（通山县大路乡山口小学教师）、孔令炎（通山县九宫山农业技术服务中心主任）、成重任（湖北虹伟健康产业股份有限公司董事长）、李长鑫（通山县南林桥镇南林中学政教主任）。

公示期2021年11月22日至26日。如对上述人选（详细情况见市人社局门户网站http://rsj.xianning.gov.cn/）有异议，请在公示期内与市人力资源和社会保障局专业技术人员管理科联系。联系电话：0715-8235623，电子邮箱：735472813@qq.com。

咸宁市人力资源和社会保障局
2021年11月22日

湖北金海达新型材料有限公司破产管理人 关于湖北金海达公司应收款的催收公告

2021年5月6日，咸宁市咸安区人民法院裁定受理湖北金海达新型材料有限公司（以下简称“金海达公司”）破产清算案，并于同日指定湖北众和律师事务所担任破产管理人（以下简称“管理人”）。管理人接管后，对金海达公司的账目进行了清查，据金海达公司财务记账反映，以下公司或自然人对金海达公司尚有欠款未予清偿，现发布公告催收。

中山市辰鑫塑胶制品有限公司，欠款金额31735.00元；咸宁宏德电气成套设备有限公司，欠款金额37119.00元；陈镜辉，欠款金额110000.00元；曾宪祥，欠款金额110404.42元；罗荣，欠款金额20000.00元；冠珠陶瓷马士勇，欠款金额为70784.64元；陈振中，欠款金额81914.88元；刘东成，欠款金额10884.26元；张新华，欠款金额5473元；李海荣，欠款金额2531338.31元。

请上述公司或自然人在发布本公告两个内联系金海达管理人进行核账并清偿，逾期未核账清偿的，管理人将可采取法律诉讼等措施进行催收。管理人联系地址：湖北省咸宁市岔路口财富广场8楼803室，联系人曹洋律师，电话0715-8123266。特此公告。

湖北金海达新型材料有限公司管理人
2021年11月22日

通城县国有建设用地使用权拍卖出让公告

通城G(2021)026号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《中华人民共和国城镇国有土地使用权出让和转让暂行条例》等有关法律法规的规定，经通城县人民政府批准，受通城县自然资源和规划局委托，通城县公共资源交易中心拟对湖北德润古今拍卖有限公司公开拍卖方式出让通城G(2021)026号地块的国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求：

地块 编号 土地位置 土地面积 (亩) 土地用途 用途 年限 建筑 密度 建筑 限高 (米) 绿地 率 竞买 保证金 (万元) 起始价 (万元)

G(2021)026号 通城县隽水镇 52910.3 79.4 住宅 70年 10%≤≤ 20% 22% ≥ 35% ≥ 30% 116 10038.67

注：该地块G(2021)026号地块的商业占比≤10%，建筑限高54米。

二、竞买人和竞买资格的确定及竞买须知：

申请人可以单独申请，也可以联合申请。联合申请的，必须是联合竞买的权利人，包括联合各方的出资比例、出资金额、共同竞买人及投资主体、在交地时是否同意在其他竞买人竞得后，由联合竞买者共同向其支付违约金等。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让的详细情况和具体要求，见《国有建设用地使用权拍卖出让须知》。

四、竞买人可到通城县公共资源交易中心

联系地址：通城县公共资源交易中心

联系人：王先伟

联系电话：0715-4818365。

五、竞买保证金的确定及准备金的交纳：

（一）竞买保证金的确定：竞买保证金为人民币10038.67万元。

（二）竞买保证金的交纳：竞买保证金须在公告发布之日起至2021年12月17日16时前交纳至通城县公共资源交易中心账户。

（三）竞买保证金的退还：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（四）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（五）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（六）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（七）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（八）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（九）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十一）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十二）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十三）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十四）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十五）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十六）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十七）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十八）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（十九）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十一）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十二）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十三）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十四）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十五）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十六）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十七）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十八）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（二十九）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十一）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十二）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十三）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十四）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十五）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十六）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十七）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十八）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（三十九）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。

（四十）竞买保证金的处置：竞买保证金在竞买人竞得后10个工作日内退还。