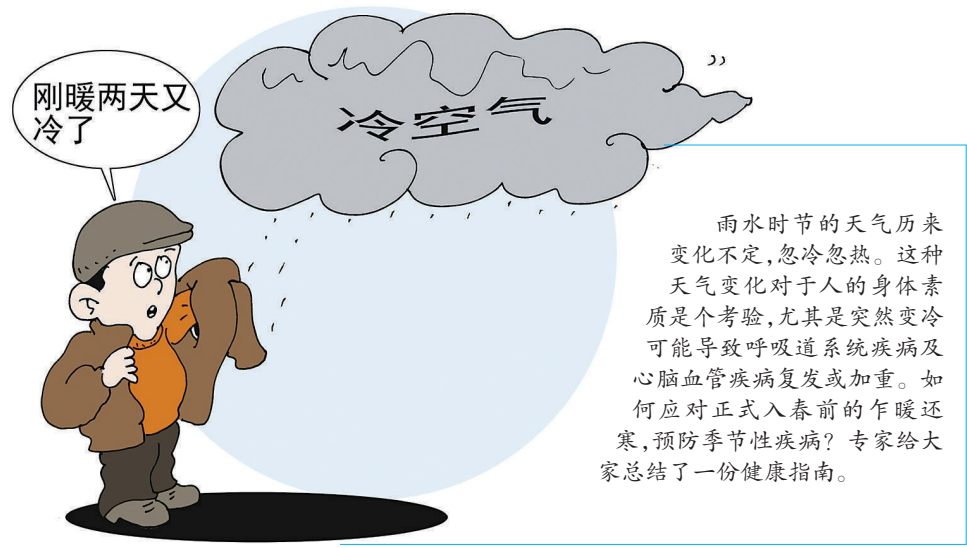


乍暖还寒时节的健康指南



雨水时节的天气历来变化不定,忽冷忽热。这种天气变化对于人的身体素质是个考验,尤其是突然变冷可能导致呼吸道系统疾病及心脑血管疾病复发或加重。如何应对正式入春前的乍暖还寒,预防季节性疾病?专家给大家总结了一份健康指南。

● 着装宜“上薄下厚”慢慢脱

立春之后,气温的回升是个逐渐变化的过程,如果着急脱去冬装,很容易感冒。尤其是老人、儿童、产妇以及患有心肺慢性病的患者,在气温回升并稳定在15℃之前,都不能随意减衣。有一些年轻女性早早换上裙装,则要当心出现关节疼痛、痛经等后遗症。春季穿衣应以保暖为重,一件一件地减。人体下部的血液循环要比上部差,容易遭受风寒侵袭,因此宜“上薄下厚”,即先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和些,不要过早穿外露足跟及过薄的鞋袜。外出可以选择分层保暖的穿着,比如里面穿秋衣,外面套一件卫衣或毛衣,再加一件外套,这样便于根据天气情况适当增减衣服。免疫力低下的老人最好减少外出次数和时间,少去人群密集的地方,若必须外出记得戴上帽子、围巾、手套和口罩。

一些患者对于寒冷天气比较敏感,需要重点保暖的身体部位也有所不同。比如,强直性脊柱炎患者做好颈、腰、胸椎等脊柱关节的保暖最重要;类风湿关节炎患者由于手足关节疼痛最为常见,应主要做好手足的保暖。而对于大多数人而言,头部、颈部、腰部、肚脐、口鼻、耳朵等都是最易受寒邪气侵袭的部位,在“春捂”时也要给予特别关注。另外就是要做好足底保暖,毕竟古语有言“寒从脚下起”。

● 多吃这些食物可养肝防病

冬春之交的饮食可做适当调整,宜多吃性味甘平的食物,调节肝火;也可适当吃些味儿冲的食物,如葱、姜、蒜等,能益气通阳、法散阴寒。同时,还要保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。在这个时节,多吃以下食物能起到养肝防病的作用。

大蒜 大蒜中的活性物质蒜素,有助于人体抵抗感冒和流感的侵袭,增强免疫力。不过,要让大蒜发挥作用,最好把它拍碎后在室温下放一会儿再开始料理,或放到菜中炒熟后食用,这样处理后的大蒜营养价值更高,有扩张血管、降低血压的功能。

芹菜 老年人多吃芹菜对身体非常好,因为芹菜中黄酮类化合物含量较大,且含有丰富的膳食纤维,具有促消化、降血压、降血脂、保护心血管和增强免疫力的效果。尤其是在寒冷或干燥天气里,多吃芹菜有助于清热解毒。

菠菜 一年四季都有菠菜,但春季的菠菜是最好的,鲜嫩可口。从中医角度来讲,菠菜性甘凉,能润燥、解毒。但需要注意的是,菠菜中含有大量草酸,会阻碍铁和钙的吸收,所以在吃之前一定要用沸水焯一下。

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素以及其他人体需要的维生素,β胡萝卜素在人体小肠内还能转化成维生素A。常吃胡萝卜可以让皮肤有光泽、富有弹性,有润肠的功效。

荠菜 荠菜是春季最有代表性的野菜,有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。从营养学角度看,荠菜的蛋白质含量很高,且含有多种氨基酸及丰富的维生素B2和维生素C等,钙含量也很丰富。荠菜可以清炒、煲汤,也可做饺子馅儿。

土豆 与一般的蔬菜或水果相比,土豆能提供更多的钾、维生素C、维生素B6等,且烹饪做法多样,如土豆泥、土豆炖肉、炒土豆丝等。

百合枸杞粥 取百合20-30克、枸杞10克、猪肉片或肉末适量,放入大米粥里煮熟即可。百合是润肺佳品,常用于治疗肺燥或肺热咳嗽,可清心安神;枸杞有补肝肾、益精气、祛风治虚等功效。

● 老年人外出锻炼“五不要”

立春之后,万物萌发,一些老年人也开始了户外锻炼的计划。但由于气温不稳定,为了确保安全,老年人运动要做到“五不要”。

不要过早出门 很多老年人有晨练的习惯,但这个时节早晨气温低,可能诱发心血管疾病,患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿病等慢性病的老年人晨练有风险。建议在太阳升起后再进行户外运动,最好选择12时至14时这个一天中最暖和的时间段。有条件的老年人,出门前可以用热水泡脚,有助于改善下肢血液循环,减少下肢酸痛的发生。

每次运动不要超40分钟 老年人不宜进行运动量过大的项目,如暴走、游泳等,以散步、慢跑、打太极拳、跳广场舞等运动量较小的项目为宜。运动强度以略感疲劳为度(心率不超过100次/分钟,呼吸不超过18次/分钟),建议每周运动3-5次,每次运动不超过40分钟。

两种天气不要锻炼 一是雾雨天气不要锻炼,能见度不佳容易导致意外事故发生,而且雾滴中可能含有污染物和致病菌;二是大风天气不要锻炼,大风往往伴随着降温,体感温度会更低,对有慢性病的老人不好。

运动时不要迎风和减衣 户外活动要选择避风向阳、清静、视野开阔的场地,千万不要迎着风,更不要减衣服。运动时穿衣以暖和不冷为宜,出汗后不要立即脱掉衣服,以免受风着凉。

运动后不要立即进食和洗澡 运动结束后立刻进食,肠胃会一时不能适应,容易导致胃肠痉挛或消化不良等胃肠疾病,至少在20分钟至半小时后再进餐。此外,运动后也不能立即洗热水澡,以防血液大量滞留在四肢与肌肉,造成大脑与心脏供血不足,引发心脑血管疾病。

● 提防这4种季节性疾病

在乍暖还寒的天气中,由于高龄,患有慢

病、体质较弱、穿着不当以及季节性因素等原因,比较容易诱发这4种疾病,需要大家提高警惕。

感冒和哮喘 冷空气刺激会导致气道免疫力下降,进而使气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷、哮喘、呼吸困等。体质弱的老人和儿童,在立春初期建议中午前后再户外活动,并且戴好口罩、穿羽绒服或棉衣,重视胸部、胸背和足部保暖。此外,由于立春后过敏性疾病高发期即将到来,患有慢性支气管炎、哮喘、皮肤病的人,要做好防护,尽量避免旧疾复发或加重。

心脏病 由于早晚温差较大,冠心病、心肌梗死等患者在这个季节会明显增多。大部分冠心病患者对天气变化很敏感,突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌梗死,诱发心绞痛甚至心肌梗死。另外,由于春季容易出现血压和心率波动,睡眠也可能受到影响,因此心脑血管疾病患者一定要规律服药、规律监测血压,发现异常波动如收缩压大于160mmHg等情况应立即就医,在医生指导下调整药物。

脑梗 昼夜温差悬殊时,容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使血压骤然上升。卒中意外在冬春季十分多见,尤其是一些老年人起夜或晨起时。在这里要特别提醒的是,一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜,说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状,须高度警惕,立即就医诊疗。中风急救要做到三早:早识别、早救治、早溶栓。

胃肠道疾病 气温较低时是胃肠道疾病的高发期,因为低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃炎、胃溃疡、胃肠炎等。每年立春初期,各大医院门诊都有很多因受凉导致“老胃病”发作的患者。所以,有胃病的人在初春要特别注意腹部保暖,多喝热水,少吃生冷刺激性食物。(原载《北京日报》,作者莫鹏)

延伸阅读

独居老人健康居家做好6件事

独居老人居家生活想要更健康,可以从6个方面提升居住舒适度。

- 1.室内温度控制在20℃左右,如果温度达不到,可以使用电暖气等设备。室温过高或者过低,都不利于老年人的身体健康。
- 2.在家中养几条观赏鱼,鱼缸里轻微的水流声,可有助于老人的睡眠。
- 3.休闲时可以放一些轻音乐(如钢琴曲),不仅能陶冶情操,其节奏韵律还能激发大脑活动。
- 4.早上起床半小时后,打开电视机看看新闻、听听戏曲,也是一种不错的消遣方式。
- 5.经常邀请邻居或朋友来家里坐坐,拉拉家常、下下棋、打打牌,能让屋子摆脱寂静,增添些人气儿。
- 6.保持充足休息和睡眠对身体有利,但不是睡得越多越好,一般以7-8个小时为宜。春天白天变长,夜晚变短,人的睡眠时间也要随之变化,建议晚上10时半入睡,早上6时起床。

生活顾问

柠檬水怎样喝?

本报讯 记者江世栋报道:柠檬,作为一个从东南亚远渡重洋来到中国落地生根的水果,以清新的味道和丰富的维生素C风靡水果圈、健美圈。止渴生津、健胃疏滞、止痛利尿、调剂血管、美白减肥,不过,柠檬水的这些误解你有吗?

柠檬水要越浓越好?不,柠檬水一定要淡,一片带皮柠檬泡一扎水,能倒3至4杯。这样的柠檬水没有很浓的酸味,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量也更低。此外,柠檬一定要带皮,因为皮含类黄酮更高,柠檬精油也主要在皮里面。柠檬水不可以用热水泡?有人说柠檬不能用热水泡,怕维生素C损失。其实柠檬的酸性较强,维生素C在酸性条件下耐热性较好,温度高于60度是没有问题的。反而,泡柠檬的水不能太凉,否则香味泡不出来。

喝柠檬水会造成结石?有人说柠檬水不能和富含钙的食物一起吃,钙和柠檬酸会结合成沉淀,甚至在体内生成结石。实际上,柠檬酸钙是制作补钙产品的良好材料,而且柠檬酸不会像草酸那样引起肾结石,相反,柠檬酸等有机酸是有利于食物中钙、镁、铁、锌等多种矿物质吸收的,研究证明柠檬酸还有利于肾结石的预防,甚至已经用于肾结石的治疗当中。

胃病患者不能喝柠檬水?有人说胃病患者不能喝柠檬水,因为酸性太强会刺激胃,胃酸过多的更不可用。实际上,一片薄柠檬泡水之后的酸度不至于造成胃溃疡。对消化不良者来说,在柠檬水中加厚薄一片姜,就餐时饮用,对促进消化液分泌会有好处。

罐头怎么吃?

本报讯 记者江世栋报道:很多年前,各式各样的罐头得到许多人的追捧:玻璃罐里的黄桃,铁皮罐里的午餐肉让我们想起来就咽口水。可近些年,新鲜食品丰富了,又不时出现罐头没营养、有防腐剂的“传闻”,让罐头渐渐远离了我们的生活。其实,罐头有点冤。

有人说:罐头有很多防腐剂,对人体有害,要不然保质期那么长?实情:罐头之所以能够长期保存而不变质,完全得益于密封的容器和严格的杀菌,与防腐剂毫无关系。由于罐头密封性好,外面的细菌进不去,食物自然不会腐败,根本不需要什么防腐剂。

有人说:罐头都是用质量不好的食物做成的。实情:罐头用的是品质上乘、外观好的原料。因为罐头大部分都是用透明的容器包装,一眼可见质量。而且中国是罐头生产大国,罐头在国外市场大受欢迎,也不会使用质量不好的原材料进行制作。

有人说:罐头是加工过的,很多东西已经不新鲜。实情:首先,罐头食品所用的原料是新鲜的。其次,制造罐头,为了追求较低的成本和更好的口味,都会在最合适的季节选择最新鲜的原料。因此,相对于长途运输的“新鲜”水果,水果罐头更新鲜。

另外,虽然罐头不是传言中的“不良物质”,但是吃罐头,也要因人而异。老人吃点鱼罐头。因为鱼罐头中的鱼骨已经很酥烂,并且钙质大量溶出,更方便老人食用。

上班族适合蔬菜罐头。上班族生活节奏快,没有时间摄入足够的蔬菜。蔬菜罐头食用很方便,还可以补充一下营养。

儿童吃水果罐头。水果罐头与新鲜水果的营养相差不多,不过因为糖分偏高,不太适合老年人,但对儿童就很适合。而且水果罐头比较软,适合消化功能不太好的儿童。

蔬菜生吃熟吃哪个更营养? 其实熟吃更健康

咸宁日报全媒体记者 江世栋

中国营养学会推荐,我们每天应当至少食用300-500克蔬菜,因为它们能为我们人体补充丰富的营养素。

但是蔬菜怎么吃呢?在不同养生门派的大咖眼里,对蔬菜的吃法却有着不同的看法。有的人喜欢吃生吃,觉得这样能最大限度地保持蔬菜的营养;有的人喜欢吃熟吃,认为这样可以最大程度的杀死蔬菜中的农药残留和有害成分。

“生吃”派:欧美国家蔬菜一般都是生吃,做沙拉。生吃蔬菜水溶性维生素及某些生物活性物质可以得到保留。生吃蔬菜可以增强饱腹感。

“熟吃”派:熟吃可以对部分农药残留进行分解,杀灭细菌。蔬菜中含有草酸,需要焯水。蔬菜做熟比较软,口感好,不伤胃。

这些观点都有一定道理,但又都存在一定片面性。蔬菜生吃好还是熟吃好,并没有严格的规定。不论怎么吃,都是个体的自主选择。

支持“生吃”说的人也吃过烹调的蔬菜,支持“熟吃”说的人也生吃过西红柿、黄瓜等。

生吃还是熟吃由蔬菜多方因素决定。口感问题。首先,从口感上就可以将菠菜、茴香等排出生吃范围,而黄瓜、西红柿、彩椒、生菜等等则会划入生吃的范围。

食品安全角度。烹饪加热确实可以杀灭大多数蔬菜里的细菌,还可以分解一些农药残留。如果我们在选择生吃蔬菜时,学会了鉴别并购买新鲜蔬菜,尽可能购买绿色蔬菜,甚至购买有机蔬菜,这样能最大程度避免农药残留危害,这样的蔬菜生吃还是可以接受的。

烹饪蔬菜会带来营养损失,但也要区别对待。并非所有的营养素在经过烹饪后都会损失掉,像番茄红素、β胡萝卜素等,只有在经过烹调加工之后,其营养才是不降反增。

不同人群不同对待。绝大多数胃肠道功能正常的成年人,在正常膳食模式下,生吃常

见的蔬菜是不会对胃肠道功能带来伤害的,而对于胃肠道功能弱的人群,则应该加以注意。

熟吃蔬菜好处多多。熟吃蔬菜更卫生。因为加热能破坏其中的有机磷农药,除去一部分草酸和亚硝酸盐,杀灭细菌和寄生虫卵,大大提高安全性。如大肠杆菌之类的病菌也难奈沸水或热油的洗礼,一些抗营养因素和破坏维生素的氧化酶类,也能在加热的过程中被杀灭。

熟吃防中毒。蔬菜在烹制过程中,会破坏一些蔬菜中的有毒有害成分。如豆角、豌豆、毛豆之类蔬菜,通过加热充分破坏其中的血细胞凝集素、皂甙等有毒有害物质,可以放心食用。

熟吃有助消化。煮熟过程能软化纤维,缩小体积,对于肠胃虚弱、消化不良、容易腹胀和腹泻的人有好处。因为在蔬菜中含有较多未经软化的纤维,对肠胃有一定的刺激作用。

能提高蔬菜食用量。生吃尽管营养素毫无损失,但总的食用数量很难提高。按照我国营养学会的推荐,每日要吃300-500克蔬菜,最好一半是深绿色蔬菜如菠菜、油菜、西兰花、茼蒿等深绿蔬菜,根本就不可能。所以,完全生食蔬菜的生活,蔬菜品种会大大受到限制,而且食用数量也很难达到。

提高某些营养素的利用率。蔬菜熟吃可以提高蔬菜中钙、镁元素的利用率。绿叶蔬菜也是钙、镁的良好来源,但大部分绿叶蔬菜中存在草酸,它不利于钙和镁的吸收。而在烹调加工中,只要经过焯烫步骤,再进行炒或凉拌,即可除去大部分草酸,从而促进钙和镁等矿物质的吸收。

蔬菜熟吃还可以提高绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜中的维生素K和类胡萝卜素的利用率。因为这两类物质都属于脂溶性维生素,加热烹调使细胞壁软化,促进胡萝卜素、番茄红素等类胡萝卜素的溶出,提高吸收和利用率。

咸安区烟草专卖局 积极投身文明城市创建工作



近日,咸安区烟草专卖局发动干部职工,积极投入城区的洁城和交通劝导工作。一个个“红马甲”、“小红帽”通过身体力行和循循善诱,推动建设更加卫生、更加文明、更加美丽的“香城泉都”。(通讯员 方钊)

金叶风
咸宁市烟草专卖局主办

嘉鱼县烟草专卖局安排部署重点工作

本报讯 通讯员胡琴报道:近日,嘉鱼县烟草专卖局紧紧围绕省局、市局(公司)工作会议精神,从“四个方面”认真谋划今年重点工作,奋力开启高质量发展争先竞位新篇章。

一是突出党建引领,强化使命,抓堡垒,增实效。充分发挥党建引领作用,打造“党建+学习”“党建+管理”“党建+创新”“党建+作风”模式,统筹推进党建与业务工作深度融合机制,进一步增强党建工作实效。

二是聚焦目标任务,立足实际,抓规范,促发展。聚焦卷烟营销今年重点工作安排,抓好卷烟市场调控,重点品牌培育,终端建设升级、营销队伍建设,努力营造诚信守法、规

范有序、公平竞争的卷烟销售环境。

三是狠抓规范经营,凝心聚力,抓市场,添活力。围绕专销互动、联合执法、市场监管、许可证管理、专卖队伍建设做文章,切实提高专销结合运行质量、协作共管质量、市场监管质量、打假破网质量,为高质量发展保驾护航。

四是夯实管理基础,细化举措,抓重点,提质效。立足高标准、着眼新形势,在强化财务管理、激活队伍活力、强化安全稳定、抓好内部综合管理、履行社会责任上持续发力,增强企业的核心竞争力,促进企业管理提质增效。

遗失声明

赤壁市小华建材有限公司遗失在中国工商银行西湖支行开立的基本存款账户开户许可证,核准号:J5362000485901,账号:181805609200044062,特声明作废。
崇阳县天城镇开发区社区居委会开具给崇阳县经济开发区管理委员会的三张收据,票据号码:00502103、01210881、01212733,现已被收票方遗失,特声明作废。
光谷南新能源科技(湖北)有限公司遗失公章(光谷南新能源科技(湖北)有限公司(421202100148271)),财务专用章(光谷南新能源科技(湖北)有限公司财务专用章(42120210014830))以及法人章(林明杰印)各一枚,统一社会信用代码:91421200MA4F11C5R,特声明作废。

遗失声明

我报正在进行2022年度新闻记者证核验工作,黄胜、杜先龙、刘文景、程昌宗同志的记者证由于各种原因,目前已遗失,具体证号为:黄胜 原记者证号:B42003966000004
杜先龙 原记者证号:B42003966000005
刘文景 原记者证号:B42003966000019
程昌宗 原记者证号:B42003966000082
特声明作废。

咸宁日报社
2023年2月23日

竞价公告

经相关部门批准,受委托,定于2023年3月14日上午10时在武汉光谷联合产权交易所网站上对位于咸宁市咸安区温泉开发区工业园十六路(咸宁南站)对面集贸市场三年租赁权进行公开招租。(每间门面的起拍价、面积、面积及竞买保证金见竞价文件),交纳竞买保证金的截止时间为2023年3月13日17时整(以到账时间为准)。
标的自公告日期起在其所在地公开展示,标的其他详细信息详见武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易所网站(网址:www.xnqccn.com)。电话:喻女士13545575552,陈女士0715-8126201。

武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易所有限公司
湖北鼎盛拍卖有限公司
2023年2月24日