



冬季养生吃什么保暖?

海带营养十分丰富,含有碘、铁、钙、甘露醇、胡萝卜素等人体必需的营养成分。从中医的角度讲,海水阴冷寒凉,生长在海水中的海带本身就具有极强的抗寒能力。而且海带性味咸,长期食用有温补肾气的作用。因而,冬天食用海带,可以增加人体的抗寒

能力。羊肉性温,味甘。冬季常吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御严寒,对一般风寒咳嗽、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果。羊肉是冬季养肾防寒最好的进补食品。

严寒的冬季强调温补,就饮品来说,红糖水是最好的温补品。其好处在于温而补之,温而通之,温而散之,具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含丰富的钙、铁等人体必需的矿物质与微量元素。

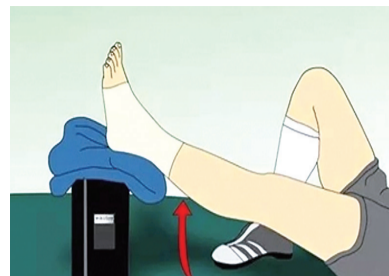
燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质,具有很好的饱腹感,有助控制体重,其中的β葡聚糖具有降低

胆固醇的作用。此外,燕麦还富含多种矿物质,燕麦可以用来熬粥,也可和大米搭配做成燕麦饭。

黑芝麻含有丰富的胱氨酸和维生素B和E,可增加皮脂分泌、改善皮肤弹性、维持皮肤细腻,是改善皮肤粗糙的最佳食品。而胡桃,含有丰富的维生素E、不饱和脂肪酸,能营养大脑与皮肤,迅速补充体力,有延缓衰老、滋补养颜之功。

鸡蛋是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D的极佳来源,这些营养素可为大脑提供所需的多种营养。而且冬季是最佳存储能量的季节,多吃可以保暖。

健康小知识



应付拉伤有妙方

膝盖韧带拉伤一般表现为,膝盖内部有肿胀感,行动时感到疼痛。踝关节韧带拉伤的症状大致一样。

内收肌、腘绳肌这两个专业术语,也许多数人会感到陌生,前者指大腿内侧肌肉,而后者就是大腿后侧的那块肌肉。内收肌拉伤的症状为腿向外侧抬起有痛感,而腘绳肌拉伤的表现腿部伸直时腿和背部会有刺痛感。出现上述情况就有必要到医院进行检查,以诊断受伤的程度,并及时治疗。

在就医之前,妥善地自行处理这些伤病,也是运动爱好者应该掌握的常识。韧带和肌肉拉伤后的头两天应该采用冰块冷敷,而随后则可以进行按摩和热敷,具体操作步骤如下:

首先,韧带和肌肉拉伤之初,受伤部位会出现红肿、充血的症状,此时要马上停止运动,尽量不让受伤腿承重,避免伤势加重;其次,用冰块袋进行冷敷处理,以缓解疼痛和肿胀症状,每次冷敷15分钟左右,每天3次;第三,可以用透气性好的绷带对伤处进行包扎,这可以缓解淤血症状,绷带的松紧度要适中;同时抬高患处,避免淤血;第四,伤情得到有效控制后,建议到中医理疗的诊所或医院进行检查处理,像按摩、针灸、药膏的疗效都非常好。



揭秘10大洗浴错误你中招了吗?

1、每日洗澡。

不少人认为洗澡的次数越多越好,这样既可以保持卫生还可以让自己闻起来香香的。但据科学研究表明,过度洗浴会消灭皮肤表面对身体有益的细菌,降低了人体抵御外来细菌和病毒的能力,增加感染的风险。此外,洗澡次数过多还会带走皮肤上用于保湿的油脂,破坏水油平衡,造成皮肤干燥。

2、洗澡时间过久

医学研究表明,洗澡时冲下的热水具有刺激性,淋浴的时间越长对皮肤的刺激就越大。此外,皮肤分泌的油脂属于水合物,长时间水淋不利于保存油脂,进而导致皮肤干燥。对此,专家给出的建议是洗澡最好不要超过20分钟。

3、使用肥皂

肥皂可以清除表皮细菌,但过

度使用也会破坏皮肤原有菌落的平衡,降低抵抗力,增加患湿疹、痤疮等皮肤病的风险。对此,专家建议最好使用有机物制成的香皂,避免使用含有大量化学成分的抗菌皂。

4、将肥皂用于全身

我们全身的皮肤出油水平不同,如四肢上的皮肤出油较少,如将肥皂打满全身“一视同仁”,会使出油少的部分变得愈加干燥和脆弱。

5、用水直接冲淋脸部

脸部皮肤较为细嫩,水的直接冲淋会对其产生较大刺激,使脸部的毛细血管更加明显,让脸部的发红情况更加严重。

6、使用浴花

浴花是细菌滋生的好地方。对此,专家建议将浴花放入微波炉,用中火加热30—60秒消毒。

7、用热水冲头发

热水会对头皮产生较强的刺激,因此在冲淋泡沫的时候最好使用温水。此外,在洗发时不可用力抓挠头皮,减少对头皮的伤害。

8、用硬水洗澡

硬水中含较多钙离子。专家指出,用软水沐浴会减轻湿疹病情。

9、用强效洁面产品洗脸

清洁力较强的洁面产品虽能清洁污垢,但会对面部皮肤造成较大伤害,破坏角质层,使皮肤更加敏感。

10、使用剃须刀

放在浴室的剃须刀极易生锈,而用钝的剃须刀剃须会对皮肤产生较大伤害。对此,专家建议每隔两周,将剃须刀放入醋中浸泡除锈。

关于做好烟花爆竹禁燃禁放工作的通知

县相关单位:

为打好大气污染防治攻坚战,进一步改善我县空气质量,巩固城区烟花爆竹禁燃、禁放工作成效,根据《丰县人民政府关于禁止燃放烟花爆竹的通告》(丰政通〔2019〕14号)精神,现将有关要求通知如下:

一要抓好面上的宣传。公安局组织流动宣传车,在城区主干道和主要路口开展宣传;中阳里街道办事处组织流动宣传车,进社区、小区开展宣传;凤城街道办事处、孙楼街道办事处、常店镇各自组织宣传车进行宣传全覆盖。每日覆盖宣传工作至晚8时。

二要抓好条线的宣传。由城管局牵头负责,各街道办事处、市场监管局、派出所积极参与,做好沿街商铺、酒店、宾馆等的“扫街”宣传,动员门店电子屏集中宣传禁燃禁放工作至正月十五(2022年2

月15日),突出对外来人员、返乡人员的宣传覆盖;由交通局牵头负责,做到公共交通工具集中宣传全覆盖;由宣传部牵头,电信、移动、联通等公司充分发挥职能,做到“推送短信”宣传全覆盖。

三要抓好关键群体的宣传。由房产中心牵头负责,进一步压实各物业公司小区禁燃禁放工作责任,加大宣传力度、浓厚禁放氛围;小区没有物业公司进驻的,由各街道办事处负责,务必做到小区宣传全覆盖;民政局要利用发放领取结婚证窗口,组织新人签订“烟花爆竹禁燃禁放承诺书”;各责任单位、各街道办事处要制定本单位的烟花爆竹禁放工作方案,明确责任领导,与单位工作人员签订禁放责任书,充分利用单位电子屏、张贴禁放公告、微信群转发等方式,层层将禁燃禁放工作宣传到社区(村)、到户、到人,充分调动发挥全县“大

佬执”的作用。

四要强化清理整治。应急管理局做好禁燃禁放区域内原销售网点经营许可证的清理收缴工作;市场监管局、城管局要开展拉网式清理排查,强化日常巡查检查,全面清除非法销售点,确保禁放区域内烟花爆竹销售“零网点”“零销售”。

五要强化警情处置。公安局要按照“每起必查,查实必究”的原则,坚持以“零容忍”的态度查处违规燃放行为,对巡逻发现和群众举报违规燃放的警情,第一时间指令警力到达现场,按照“四个一律”的要求,最大限度查禁打击到位;交通局、公安局、应急管理局、市场监管局要充分发挥职能作用,加大对携带、非法运输烟花爆竹等行为的查处打击力度,确保非法烟花爆竹“零流入”;对燃放烟花爆竹造成环境污染的,城管局要依法顶格予以

罚款处罚。

六是强化奖励兑现。各责任单位要广泛动员群众,积极举报在禁放区域内燃放烟花爆竹的违法行为,对举报人要严格保密,对提供线索依法打击并曝光的,予以奖励兑现,对因举报遭到打击报复的,公安机关要及时维护合法权益。

七要从严追究责任。宣传部门在组织加大禁燃禁放工作宣传力度的同时,要积极发掘和宣传各单位在工作落实中的先进事迹、好经验好做法。纪委监委要对各责任单位工作推进落实情况进行检查、评估,严格工作责任追究,对工作不力导致违规燃放烟花爆竹行为发生的单位和责任人,从严追究责任。

丰县烟花爆竹禁燃禁放工作领导小组

2022年1月11日