

NEW FOSSIL
新化石

塑料制品从生产到处理，整个过程都会造成大量资源的浪费，以及地球环境的污染。每个塑料制品的自然分解需要200年以上，会污染周围的土地和水质，全国每年耗费的塑料包装袋，它在生产中所消耗的原油超过1000万桶，而处理时更耗费的电量更是大得惊人！



Refuse to
白色一次性用品
Disposable goods

中医有方

简单有效 中医4招防流感

《黄帝内经》记载，“正气存内，邪不可干。”“邪之所凑，其气必需。”“虚邪贼风，避之有时。”正气就是指抗病能力，邪气就是致病因素。人体正气各有强弱，抗病能力各有差异。不论是“非典”，还是“新冠病毒感染”，有的人感染重症，有的人却是无症状感染者，还有的并未感染。即使患病，有人容易康复，也有人久治不愈，神疲乏力，活动后就心悸、气短、胸闷加重，并有咳嗽、咳痰、咽痒、呼吸困难、失眠、头晕、记忆力下降、出虚汗等症状。所以古人的“未病先防”思想非常正确，只有固护正气，才能达到未病先防的目的。《内经》所包含的理念有三个层次含义：一是尚未感染者，提高抗病能力；二是已经感染但临床症状不明显者，做好隔离，积极治疗，既病防变；三是已

经确诊，并且症状典型，要辩证施药，扶正祛邪。

现在天气逐渐转凉，昼夜温差大，人体免疫力下降，风邪容易夹带寒邪、热邪、燥邪从皮肤、口鼻乘虚而入，侵犯人体肺卫，就会出现鼻塞、流涕、打喷嚏、恶寒、发热、咳嗽、头痛、四肢酸痛等症状。我们该如何做好应对和预防呢？

防感香囊

中药香囊源于中医的“衣冠疗法”，香囊内药物的挥发性气味，可芳香化浊、避秽解毒，使人气血流畅、脏腑安和，增强机体免疫力，能起到一定的预防流感及普通感冒的作用。

取菖蒲、苍术、藿香、艾叶、白芷各等份，碾碎后装入布袋中制成香囊，每袋

15g，可随身佩带、放置在居室内或悬挂于车中。注意孕妇及过敏体质者慎用。

中药足浴

中草药液通过皮肤渗透、黏膜吸收，进入人体，输布全身，可起到温经散寒、透达筋骨、理气活血作用，增强人体对流感病毒抵抗力和机体免疫能力，达到防病的目的。

取艾叶、菖蒲、藿香、苍术、防风、苏叶各20g，加适量清水浸泡30分钟，然后再煎煮30分钟，温度适宜时将双足置于药液中，以药液热气熏蒸，汗出少许为宜。

艾条熏燃

每周用艾条或苍术饮片在室内燃烧，关闭门窗，烟熏房间30至60分钟后再打开门窗通风换气。对流感病毒以及其他呼吸道病毒、细菌、真菌等都有不同程度的杀灭

和抑制作用。注意将点燃艾条放置于安全的地方，熏燃期间，人员尽量避免长时间待在屋里。

预防内服药茶

以生黄芪15g、炒白术12g、金银花12g、防风10g、佩兰10g、贯众10g、芦根10g、生甘草6g、生姜2片、大枣3枚，水煎10分钟或泡水代茶饮，每日1剂，连续服用5至7天。

适用于高龄、体弱、慢性病气虚者。服药期间应清淡饮食，宜少食辛辣刺激、生冷及其他不易消化的食物。儿童根据年龄、体重酌情减量。

遂昌县人民医院 罗治勇

招租通告

各位商户：

遂昌县妙高街道金溪村文体中心一至四楼对外出租，面向社会报名并进行公开招标，有合作意向者向金溪村民委员会报名，报名截止时间2023年11月20日，联系人：朱益英，联系电话：15168008912(528912)。

遂昌县妙高街道金溪村民委员会

2023年11月4日

浙江省遂昌县人民法院公告

2023年11月16日

徐紫爰：

本院受理原告马洪民诉你合同纠纷一案已审理终结。现依法向你公告送达(2023)浙1123民初996号民事判决书、督促自动履行和风险告知书及交纳诉讼费通知单。自公告之日起30日内来本院领取民事判决书、督促自动履行和风险告知书、交纳诉讼费通知单，逾期则视为送达。如不服本判决，可在公告期满后15日内，向本院递交上诉状及副本，上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

特此公告。

应家俊：

本院受理原告浙江遂昌农村商业银行股份有限公司与你被继承人债务清偿纠纷一案，现依法向你公告送达(2023)浙1123民初1599号民事起诉状、证据副本、应诉及举证通知书、适用令状式裁判文书告知书、民商事诉讼告知材料、独任审判人员通知书、开庭传票、民事裁定书、司法公正在线告知书。自本公告之日起经过30日，即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日。并定于举证期满后的第3日上午9时(遇法定休假日顺延)在本院第十审判庭开庭审理，逾期将依法缺席裁判。

特此公告。

垃圾也有“朋友圈” “投”其所好最关键