



俗话说,“三九四九冰上走”,现在正是一年中最新冷的时候。眼看着身边一拨拨的朋友、同事被感冒击倒,如何提前防御,就显得很重要了。今天,来自西城区广外医院的医生就从衣食住行等方面入手,介绍了日常防御“五寒”的方法。

“最冷模式”已开启 医生教您防五寒

古有“防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”。这是劳动人民在生活中的总结,也说明了人们对身体调养的重视。寒凝大地,阳气潜藏,生命都处于休眠闭藏的状态,气温极低的时候,对于身体机能减退、抗病能力减弱的人来说,极易旧病复发或增添新病,有的甚至危及生命。所以,现在我们特别要防肺寒、防腰寒、防颈寒、防鼻寒、防脚寒。

通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨,也就是长强穴的位置。每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

防颈寒

戴围巾穿立领装

冬天是颈椎病高发的季节。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。穿立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外,围巾也能帮助保暖,特别是爱美的女士,选用一条漂亮、温暖的围巾、丝巾或者披肩,不仅可以为自己的形象增添亮点,提高自信,还可以保护颈部,防止寒气侵入身体,可谓一举两得。

防鼻寒

早晚冷水洗鼻

天冷后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。此时,不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前,用冷水洗鼻,同时搓搓自己的鼻翼。冷水洗鼻,可以洗去鼻孔内所存污垢,使呼吸通畅,神志清醒,而且能增强鼻孔及整个上呼吸道对外界寒冷空气

防肺寒

喝热粥散寒

一般情况下,流鼻涕、咳嗽、头痛、风寒感冒等是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。清代《惠直堂经验方》中就提到一种“神仙粥”,“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”,现代人,也完全可以借鉴这个方子。将葱白、生姜等具有散寒发汗、解表祛风作用的食材放入糯米内,煮汤温服后上床盖被,微热而出小汗,以防肺寒。另外,也可以煮泡姜糖茶,选用生姜3片,红糖适量,煮开或开水冲泡,频频饮用,汗出即愈。

防腰寒

双手搓腰暖肾阳

腰是肾所在,腰不舒服很大一部分原因是因为肾虚。寒冷时节,身体内的各器官功能也在下降,从而导致阳气不足、偏阳虚,而双手搓腰的方法有助于疏

□本报记者 陈曦

的适应能力,无形中构筑了一道抵御冷空气侵袭的屏障,有利于预防伤风感冒。洗鼻时鼻腔内的黏膜和肌肉都经历了收缩—扩张—再收缩的过程,而鼻子又通七窍,因此,冷水洗鼻又有明目、聪耳、醒脑、增强肌体免疫力的功效,是一种简而易行之有效的健身方法。具体方法是:先用手捧一捧水,将鼻孔浸泡数秒钟,并用鼻将水稍吸入,等润湿鼻子内污物后擤出。再次吸入水后,用拇指按住一侧鼻孔,用微力擤出另一侧鼻孔内的水和余污,再按另一侧,重复上述动作。如此重复清洗两三次即可。此外,每天早晚洗鼻的同时,可以顺便揉搓鼻翼,改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防脚寒

常用热水泡脚

热水泡脚要注意三点。第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处。第二是时间,每次浸泡20分钟左右,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩,泡脚后擦干,用手按摩足趾和脚掌心2—3分钟。需要注意的是,由于天气寒冷干燥,皮肤油脂分泌不足,很多人有皮肤干燥的问题,脚部,尤其是脚后跟容易出现裂口,而泡脚后,可以涂抹适量的润肤油。另外,睡觉容易脚凉的也可以在泡脚后穿上干净、口松的袜子保暖,半小时内就寝,保证泡脚的效果。

生活资讯

受降温天气影响 蔬菜批发价小幅上涨

粮油批发价格持续稳定。随着春节粮油消费旺季的到来,需求量的增加,致使粮食加工企业原粮收购热情上升。本市粮油批发市场供应充足,库存稳定,受原粮价格稳定影响,后期粮食类批发价格仍将以稳为主。监测数据显示,上周,鲁花花生油周平均批发价格每桶5升133.49元,周环比下降0.03%,同比上涨0.73%,价格基本与去年持平,预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格以稳为主。上周,本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.6元,周环比下降1.41%;日均屠宰量4458头,周环比增加8.26%。本周,进入“腊月”后,随着全国各地有制作腊肉、腊肠及“杀年猪”的习俗,猪肉需求量规律性增加,但由于生猪供应充足,加之后期进入春节前生猪集中出栏期,猪肉价格上涨空间有限,预计本周猪肉

肉批发价格以稳为主。鸡蛋价格持续回落。随着假期临近,全市大、中院校陆续放假,加之在京务工人员返乡增多,终端消费需求明显减少,鸡蛋批发价格随之下行。监测数据显示,上周,本市鸡蛋周平均批发价格每500克4.44元,周环比下降1.77%。受供应充足影响,预计本周鸡蛋批发价格持续回落。

蔬菜价格小幅上涨。随着前期我国中东部降温降雪天气影响逐渐减弱,本市蔬菜供应持续充足,批发价格连续2周环比持平,较去年同期下降8.4%。据天气部门预测,将持续补充冷空气影响,本市将出现持续低温天气,平原地区日最低气温将低于零下10度。受其影响,不利于蔬菜储存及保鲜,预计本周蔬菜批发价格将小幅上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

牛奶保质期长是防腐剂多吗?

超市里的牛奶琳琅满目,保质期也有着很大差别,有的只能保存5天,有的却长达6个月,进口牛奶甚至长达一年。不少消费者认为,这可能是因为牛奶中添加了大量的防腐剂。其实,国家标准规定,纯牛奶不能添加防腐剂。牛奶之所以存在不同的保质期,是杀菌方式和包装方式不同决定的,与防腐剂没有关系。杀菌主要有两种方法:巴氏杀菌法和超高温灭菌技术(UHT)。

巴氏杀菌法利用较低的温度(一般在60℃~85℃),就可以杀死致病菌,并保存牛奶中的风味物质,是一种损失较少的热杀菌消毒法。采用这种杀菌方法的牛奶保质期通常只有几天,需要冷链运输,冷藏保存。

超高温灭菌技术是把牛奶瞬间加热到135~150℃,持续2~6



秒,几乎能杀灭全部细菌,保质期可以达到6个月以上,而且可以常温储存。

在打消了防腐剂担忧的情况下,需要提醒的是,牛奶开封后要尽快喝完,不要长时间放置。(胡长利)

公告
杨玉清同志:
因单位无法与你取得联系,现通知你携带本人身份证、户口本、社保卡于2018年4月30日前到单位办理退休。
由于你本人原因导致单位无法办理退休,由此产生的后果及损失,由你本人自行负责。
特此通知
中建一局集团建筑构件有限公司
人力资源部
2018年1月22日

声明
北京市文物局机关工会委员会不慎遗失《工会法人法定代表人证书》(工会法人:王贞国;工会名称:北京市文物局机关工会委员会;证号:京工法证字第017710035号),特此声明作废。
北京市文物局机关工会
2018年1月22日

98元逛一年 2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元,可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆,其中813家免票不

限次,191家免票一次,合计免票价值6.1万元。

2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。

年票办理手续简单,购买没有户籍年龄等限制,购票后贴上自己的一寸照片,即可全年使用,有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本,每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄,老少皆

宜,不限人群,四季适用,冬季滑雪泡温泉,春季踏青赏花,夏季戏水逛博物馆,秋季采摘登山观红叶。

含京津冀245家,北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝调庄园温泉、红栌温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠

湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门涧、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹭峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物苑、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子

监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆:

中国通票网:www.tongpiao.cn
微信公众号:通票网查询
订票热线:400-700-8448
团购热线:010-82001231
购票地点:双秀公园、国际雕塑公园、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验园等。