寒潮来袭 疾控中心发布暖心小贴士

□本报记者 唐诗

当气温骤降时，人体若无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降，因此要做好防护措施。18日，北京市疾控中心为大家送上冬日暖心小贴士。

做好保暖工作

关注天气预报以及相关部门发布的寒潮消息或警报，根据气温及时添衣保暖，特别是要注意手、脸的保暖。

注意取暖安全，采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。

注意预防流感

秋冬季是北京市流感高发季，流感病毒等呼吸道病原体通过空气传播，尤其在密闭的环境中更容易传播，所以我们要注意保持室内空气流通，避免去人多拥挤的场所。

接种疫苗是最有效、最经济的预防流感的措施。北京市集中免费流感疫苗接种的截止日期是2019年11月30日（接种对象主要有60岁以上京籍人群和在校中小学生），自费流感疫苗接种时间一般将持续到2020年2月，请大家积极接种流感疫苗。

外出加强防范

在大风天气外出时，需要做好相应的防护措施：注意不要在广告牌和树下长期逗留，避免高空坠物。

大风天气中，骑车有可能被大风刮倒，造成身体损伤，因此尽量不要骑行。

外出要注意戴口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道系统造成损伤。

关爱重点人群

老年人、孕产妇、婴幼儿的抵抗力普遍比较弱，而冬天又是呼吸道传染病的高发季节，所以需要特殊关注。

应多穿衣物，特别注意头颈部、腹部与足部保暖。

减少外出，尽量不接触传染病患者。

均衡饮食，锻炼身体。

呵护心脑血管

天气骤然寒冷，易导致血压升高，血液粘度增高，心脑负荷加重，从而容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。

低温天气时，心血管疾病患者最好不要去晨练，温度相对升高时再外出。

尽量保持心态平和，保持规律的生活习惯。

应坚持遵医嘱服药，控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应及时就医。

■相关链接■

特别怕冷？四个原因在作怪

身体太瘦弱

大部分身体太消瘦的人群容易感觉到寒冷，这类人群身体里面脂肪和肌肉量少，而充足的脂肪才能和外界的寒冷相隔绝，肌肉能产生热量。体重过轻的话说明没有足够的肌肉以及脂肪来对抗寒冷。另外一部分女性生育期间以及月经期会出现怕冷的情况，因为身体中的雌性激素发生了很大改变，影响了神经系统，减少了血液流量，导致皮下血管发生收缩，从而引起胃寒怕冷。也有一部分女性因为不喜欢活动，减少了热量的产生，全身的血液循环不良，而导致手脚等末梢部位发冷。

身体缺铁

几乎所有的怕冷人群身体里面的铁元素含量都不足，血浆中的甲状腺素比较低。铁元素不足的人群血红素比较少，降低了血液吸氧能力，让组织代谢功能发生障碍，身体里面不能产生更多的热量而让人们异常寒冷。另外血压低的人群末梢血液循环不足，身体组织得不到充足能量和氧气供应也会引起畏寒。

甲状腺素分泌不足

当甲状腺出现异常时分泌的甲状腺素减少，减慢了血液循环的速度，产热量就不足。尤其是到了更年期雌性激素水平低，不利于神经血管的稳定，从而让患者出现腰腹部以及手脚发冷。因为甲状腺素具有生热的功效，能升高基础代谢率，加快皮肤血液循环，增加了热量。一旦甲状腺素分泌不足时产热就会减少，让人们感觉到寒冷。

肾阳虚或者阳气不足

冬季畏寒怕冷有可能是贫血或者肾阳虚所引起的，当阳气不足时全身气血运行不通畅，不能更好地让肌肉得到温暖来抵抗寒邪入侵，容易感觉到身体发冷。另外手脚总发凉的人群有可能是气虚或者阳气不足，可合理地使用中药来调理。

【健康红绿灯】

绿灯

豆浆煮饭更香

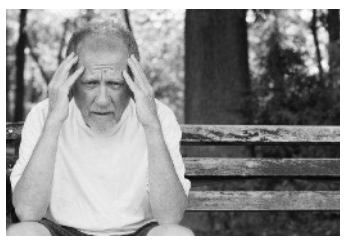
用豆浆替代水来煮米饭，米饭不仅香浓，而且蛋白质起到了互补作用，提高了营养价值。还能延缓米饭的消化速度，增加抗性淀粉，特别适合抗糖人群。用豆浆替代水来做馒头、做发糕，也更加营养美味。

7个动作 帮你赶走疲劳

生活中一些常见的疲劳可以通过简单易行的小动作来缓解，教您几招：①眼睛酸痛：打个哈欠；②腰酸背痛：伸个懒腰；③犯困：揉中指；④肩颈紧张：绕手臂；⑤大脑疲劳：深呼吸；⑥双腿胀痛：平躺举腿；⑦胸闷：做扩胸运动。学会了让身体放松一下吧。

红灯

老年人头晕是怎么回事



血粘度高：高血脂、血小板增多症等均可使血粘度增高，血流缓慢，造成脑部供血不足，容易发生疲倦、头晕症状；营养不足：身体缺乏必需的营养物质，就会经常出现头晕症状；脑动脉硬化：会使脑内血流量下降，产生脑供血、供氧不足，引起头晕。

别指望牛奶敷脸美白

牛奶主要成分是水、蛋白质、脂肪等，其中除了水可以少量被皮肤吸收，蛋白质、脂肪都属于大分子物质，根本透不过皮肤屏障，无法发挥美白作用。用牛奶敷完脸后感觉皮肤白了，只是皮肤的水合作用加强了，牛奶里面的营养成分并没有起作用。

口舌享受火热 当心食管癌来敲门

近日，强冷空气跟随着“双十一”的快递大潮 “包邮到家”，北京气温骤降。凛冽的寒风中，人们又开始捡起一句口头禅：“多喝点热水”，还有很多人则开启了今冬“保温杯里泡枸杞”的养生日常。冬日里，品一杯热茶、吃一顿热气腾腾的饭菜是很多人享受生活的习惯之一。殊不知，长期喝热水或吃过烫食物等不良饮食习惯，有引发食管疾病甚至食管癌的风险。

食管癌，又称食道癌，是指起源于食管黏膜鳞状上皮的恶性肿瘤，也是威胁我国居民健康的常见恶性肿瘤之一。

人的食道壁是由黏膜组成的，非常娇嫩，只能耐受50-60℃的食物，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。如果经常吃烫的食物，会对口腔、食管、胃内黏膜造成损害，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，可形成浅表溃疡，导致慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。反复地烫伤、修复，就会引起黏膜质的变化，甚至会发生癌变。（王甘）

·广告·

本报广告热线 13699137322

注销公告：北京市元胜报投资有限公司（统一社会信用代码:91110105344403227I）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:刘晓伟、王辉、清算组负责人:刘晓伟。请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告：北京市海淀区小星球双语艺术培训学校（事业单位登记管理暂行条例）,经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2019年11月25日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

注销公告：北京宇通新城建筑工程有限公司（统一社会信用代码:91110112MA001KN2XW）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:李玉兰、曹军。清算组负责人:李玉兰。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告：北京万博网广告设计有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01H1PN5U）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:张志勇、李博。清算组负责人:张志勇。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

吊销公告：北京捷凯龙商贸中心（注册号:110108005733625）经全体职工同意，拟向公司登记机关申请吊销登记。清算组成员:王立新、李莉莉。清算组负责人:王立新。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。

遗失声明：北京市平谷区靠山集中心小学工会委员会,证书号:81110117676000079U，不慎将工会法人证书正本遗失，有效期2016年12月13日至2019年12月13日。特此声明作废。

注销公告：北京欣承文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01H9DS4U）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:张志勇、李博。清算组负责人:张志勇。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明：本人吕张喜不慎遗失残疾军人证,证书编号:20150620208630129103 36,等级:因公八级,声明作废。

注销公告：北京雍极达文化传媒有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01B16E2T）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:张志勇、李博。清算组负责人:张志勇。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告：红鼻子房地产经纪(北京)有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01AXG6X7）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员:张立恒、苏晟晟、李东东。清算组负责人:张立恒。请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告：北京苏客无限科技有限公司（统一社会信用代码:91110108055047733M）,经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本。注册资本由人民币1064.6868万元减少至人民币851.7239万元。请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求,特此公告。

遗失声明：北京捷凯龙商贸中心（注册号:110108005733625）不慎遗失营业执照正、副本,税务登记证正、副本,税号:110108751343856,声明作废。

拍卖公告

受委托,拍拍在线(北京)拍卖有限公司定于2019年11月26日10时在公司网站www.ppzxchina.cn公开拍卖:

印刷设备一批。

标的展示时间及地点:2019年11月22日预展(需提前预约)。

拍卖地点:www.ppzxchina.cn竞价中心。

有意竞买者与2019年11月25日16时前至www.ppzxchina.cn竞价中心注册账户及上传现场踏勘确认函并交纳竞买保证金(以实际到账为准),并按网站公告所示,参与报价。

联系人:任先生

联系电话:13522161404

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告

受相关单位委托，我公司将于2019年11月27日上午10:30通过本公司网络竞价平台(http://www.ruiping.com/wlpm/login.asp)对奥迪、奔驰、丰田考斯特等7辆机动车(本次拍卖车辆不带车辆号牌)进行整体网络公开拍卖。

竞买保证金:人民币10万元。

预展时间:2019年11月21日至2019年11月22日

预展地点:标的所在地(我公司统一组织预展)

竞买手续:有意竞买者请持有效证件(复印件)、六辆《个人小客车更新(配置)指标确认通知书》及汇款证明于2019年11月26日上午9时至下午16时到我公司办理竞买登记手续。

拍卖公司地址:北京市朝阳区十里河大羊坊路19号十里河奇石花卉城内北京观赏石协会二层。

拍卖公司联系方式:010-65526123　13811379776　赵先生

特别说明:

1.竞买成功的买受人前期所交竞买保证金转为部分成交款及佣金;需要另行支付每辆车10000元机动车过户保证金,待机动车过户完毕后无息返还。

本次拍卖车辆不带车辆号牌;车辆需过户本市,并在成交后5个工作日内到指定地点完成过户手续。