

【健康红绿灯】

绿灯

3个小技巧帮你改善驼背



驼背不仅看起来没有气质，还会影响健康。推荐3个方法改善：1.靠着椅背坐。让背部靠近椅背，久坐的人在后背垫个靠垫。2.走路抬下巴。将下巴稍微抬高，视线放在比水平视线更高一点的位置。3.常做小燕飞。俯卧，腹部贴地，头部和两腿同时有节奏地往上翘。每天2-3次，每次10-30下。

湿度45%-65%最“抑菌”



家中的湿度应保持在30%-50%之间，湿度过低、尤其是低于20%时，室内空气中可吸入颗粒物就会增多，容易造成呼吸系统不适、皮肤干燥等；空气湿度为45%-65%时，病菌不易传播；若高于80%，则会导致细菌、尘螨、霉菌的滋生，使人出现呼吸系统不适、免疫力下降等。

红灯

易怒或是乳腺增生惹的祸



乳腺增生是指乳腺上皮和纤维组织增生，其发病原因主要是由于内分泌激素失调。乳腺增生患者，常常会有明显的情绪改变，如生气、紧张、发怒、焦虑、抑郁等，此外，生活规律也会被颠倒错乱，身体免疫功能会因劳累而每况愈下，乳房局部会因情绪变化而痛得惊心，导致情绪不稳、易怒。

穿着单薄小心冻出盆腔炎



进入冬季，一部分女性为了风度不要温度，经常穿着单薄。脚底、小腹受凉，就会出现腹部疼痛、痛经等症状。不仅会造成月经不规律，还会上行至附件、盆腔，引起盆腔感染。如果女性正处于产后、人流或放置避孕环后、月经期、过度疲劳、精神压力大以及受潮、着凉等时期，极易被病原体入侵，引发盆腔炎。

今天，迎来了农历二十四节气的第22个节气——冬至。这个节气的到来标志着即将进入寒冷时节，在民间开始“数九”计算寒天了。冬至节气是一年中健康“储蓄”的最佳时段。此时应注意御寒、补阳，那么，我们该如何科学养生呢？记者采访到北京市鼓楼中医医院肿瘤科副主任医师李同达和医师张莉莉，请他们介绍一下冬季养生的相关知识。

冬至养生 御寒补阳是关键

□本报记者 盛丽



颈部保暖 尤为重要

“冬至养生的根本是给春天阳气生发打好基础，提供能量。因而，人们的养生要从‘藏’出发。”李同达介绍。李同达强调，在冬至，睡眠是养生的一部分。“人们要保持早睡晚起的原则。这里所说的‘晚’是指要以太阳升起为度。早睡可以养人体阳气，晚起可以养护阴气。”

李同达提示，冬至到来，天气非常寒冷。阳气虚弱的人，最好午后再出门。“在天气晴朗的日子，人们可以多出门晒晒太阳以补充阳气。还可以通过打太极拳等锻炼身体。外出时注意保暖，老人在早晚气温较低时尽量少出门，适度保暖。”

李同达补充道，老人和孩子们容易受到寒邪侵袭，外出穿衣尤其要注意保暖预防感冒。他强调，冬季颈部的血管遇冷收缩，易于发生血管痉挛，脑供血不足，严重者甚至有颈部斑块脱落的危险，因此颈部的保暖对于老人尤为重要，外出时戴好围巾。

睡前泡脚 按摩穴位

俗语说“寒从脚起”。现代

医学认为，双脚远离心脏，血液供应不足，长时间下垂，血液循环不畅，皮下脂肪层薄，保温能力弱，容易发冷。脚部一旦受凉，便通过神经的反射作用，引起上呼吸道黏膜的血管收缩，血流量减少，抗病能力下降。因此，冬季要注意保持自己的鞋袜温暖干燥。平时要多走动以促进脚部血液循环。临睡前用热水洗脚后以手掌按摩脚心涌泉穴5分钟，这样保健作用最佳。

张莉莉说：“冬至寒气通于肾，临睡前泡泡脚、按揉涌泉穴，可起到滋肾阴、温肾阳的作用。张莉莉建议每天晚9点到10点热水泡脚20-30分钟，水温38℃-45℃为宜，水位没过脚踝即可，全身微微汗出为佳。”

除去泡脚养生，张莉莉还推荐了艾灸。可以将艾条点燃，放到距离穴位20-30厘米的距离，艾灸足三里、涌泉等穴位，起到补脾益肾，强筋壮骨的作用。

合理饮食 温和进补

寒冷的冬天里，人们喜欢吃些肉食来补充能量。那么冬至饮食需要注意哪些？李同达也给出了建议。“冬至饮食顺应季节变化，尽量食用应季的食物。

如，苹果、橘子、鱼虾都是很好的选择。”李同达提示，在饮食上以温热为主，如食用糯米、狗肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜、木耳等，少吃冷饮、海鲜等寒性食物。

另外还需要注意，冬至不可

相关链接：

冬季养生滋补品推荐

红薯 冬天吃个热热的红薯，是最惬意的事情。红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、钙等10余种微量元素。此外，红薯中含有丰富的钾，能有效防止高血压和预防中风。

栗子 北方的糖炒栗子远近闻名，它也是在冬天上市。栗子有“千果之王”的美称，还是益肾宜气的“补药”。栗子主要功效为养胃健脾、补肾强筋，老少咸宜。现代医学研究发现，栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有抗高血压、冠心病和动脉硬化等功效。

羊肉 寒冬天气正是吃羊肉的最佳季节。在冬季，人体容易出现手足冰冷，气血循环不畅的

情况。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御严寒，又可滋补身体。

白萝卜 萝卜在我国民间有“小人参”之美称，也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8-10倍。萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。

枸杞 一般冬至的养生原则应以益气助阳、滋阴补肾为主，而枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞是上乘的滋补药，含有人体必需的各种营养成分，主治肝肾阴虚、腰酸膝痛、视力衰弱和糖尿病等症。

丰台区市场监管局开展“国际志愿者日”系列宣传活动

为进一步弘扬志愿服务精神，践行志愿服务理念，同时营造丰台区安全放心的消费环境，丰台区市场监管局和丰台区彩虹消费维权服务队开展名为“温暖消费行”的志愿活动。活动现场邀请消费维权公益律师解答消费者关于消费纠纷的疑难问题，引导消费者依法维权，同时丰台区市场监管局执法人员现场受理消费者的投诉举报。区团委社区部部长焦慧欣出席活动并与青年志愿者进行座谈。除了主会场外，12月1日至12月7日，丰台区30家重点商超围绕“购物温暖守护”“志愿服务

打造文明商超”，开展快速解决消费纠纷便民服务，为广大消费者积极营造文明购物环境。下一步，丰台区市场监管局以及丰台区彩虹消费维权服务队将会继续深化“放心消费环境”建设，积极开展消费维权教育引导工作，创新方式方法推进消费维权机制建立，优化消费环境，有效激发消费需求，提振消费信心，推动实现消费者权益保护共建共治共享。（毛军军）

务打造文明商超”，开展快速解决消费纠纷便民服务，为广大消费者积极营造文明购物环境。下一步，丰台区市场监管局以及丰台区彩虹消费维权服务队将会继续深化“放心消费环境”建设，积极开展消费维权教育引导工作，创新方式方法推进消费维权机制建立，优化消费环境，有效激发消费需求，提振消费信心，推动实现消费者权益保护共建共治共享。（毛军军）

·广告·

北京二商金狮龙门食品有限公司企业管理分公司（统一社会信用代码：11010401242924）不慎将营业执照正副本丢失，特此声明作废。 2020年12月21日

崔昊飞，身份证号：110221198705270954，企业根据《劳动合同法》第三十九条第二款于2020年10月31日与你解除劳动合同，你可一直未去单位办理离职、提档手续，请于见报5日内到分公司办理理解、提档手续。如未办理，企业将按照国家规定将档案转移到户口所在地。 北京公共交通控股（集团）有限公司 客一分公司八队 2020年12月21日

北京二商金狮龙门食品有限公司企业管理分公司（统一社会信用代码：11010401242924）不慎将营业执照正副本丢失，特此声明作废。 2020年12月21日

丰台区市场监管局开展“国际志愿者日”系列宣传活动的详细公告，包含多个企业的声明和公告，涉及营业执照丢失、劳动合同解除、档案转移等事项。