

【健康红绿灯】

绿灯

睡前坚持3个好习惯



改善睡眠环境，如果环境过于明亮、吵闹、过热、过冷，都不适宜睡眠；晚上睡觉前不饮用咖啡、茶等容易导致兴奋的饮品，如果必须吃一些易引起兴奋的食品和药品，时间不宜超过下午3点；睡前1小时不要接触电子产品，手机或电脑等产生的蓝光，可导致入睡困难，影响早起。

柠檬味让人心情变好



柠檬果皮富含芳香挥发成分，有助提振情绪，清新酸爽的味道能让人精神一振。感到心烦气躁时，不妨闻闻柠檬或是喝杯柠檬水来抚平情绪。研究还发现，柠檬香味能让人对身材更自信。独特的天然香气有助调取和情绪相关的一些记忆，让人产生美好的感觉。

红灯

皮肤白更容易被晒伤



皮肤黑的人更容易被晒黑，而皮肤白的人不容易被晒黑，但易被晒伤。紫外线照射皮肤时，皮肤为了自我保护，黑色素细胞会生成大量的黑色素吸收紫外线。与皮肤白皙的人相比，肤色较深的人体内黑色素细胞的颗粒更大、数量更多，能把有害的紫外线转化成无害的热量，防止皮肤晒伤。

用拉筋板时间别太长



“拉筋板瘦小腿”主要针对的是肌肉型小腿，多是腿发力错误导致的肌肉代偿性增大。站在拉筋板上能在一定程度上刺激小腿后侧肌群，达到肌肉塑形的效果，视觉上使小腿形态比例更协调，即看起来瘦了。但拉筋时间太长可致韧带松弛，使关节稳定性变差。建议每个拉伸动作控制在15-30秒，做3次左右即可。

不负好春光 健康养生有妙方

□本报记者 赵思远

俗话说，一年之计在于春，春天是推陈出新、生命萌发的时节，人体与自然界也是息息相应的，人体内的阳气正由冬季的封藏转为春季的升发。做好春季养生保健，能为一年的健康打下牢固的基础。那么，春季养生应该注意什么？不同人群有什么不同的养生侧重点呢？今天我们邀请到北京中医药大学东直门医院的医生来给您讲一讲。

最美的春天 呵护最美的“她”

春分过后，天气时而冬冷、时而夏热，忽而干燥、忽而阴冷，“倒春寒”时有发生，而大多数女性“阳长不足”，容易手脚冰凉、怕冷。《黄帝内经》云：春夏养阳，秋冬养阴。春季该如何滋养女性的阳气呢？北京中医药大学东直门医院妇科副主任医师谢伟介绍，女性在春天更应该注重“春捂”的重要性。

如果过早地脱减衣物，风寒邪气极易侵袭身体，不利于阳气的生发，容易造成免疫力低下，诱发感冒咳嗽等上呼吸道疾病。“对于女性不仅容易面色苍白晦暗、手脚冰凉，更容易引起寒邪客于胞宫胞脉，寒凝血瘀、脉络不通，造成‘宫寒’，引发月经紊乱、痛经、妇科炎症性疾病。”谢伟说。

春季，女性出门可以穿一件马甲背心，护住腰背胸腹部等敏感部位，避免寒气入侵，保证体内气血经络运行通畅。还应注重脚部的保暖，不要过早地露出脚腕、脚踝，穿单鞋或底儿比较薄的鞋。“经常按摩脚心或在晚上睡前用热水泡脚，都可以增加脚部的血液循环，避免‘寒从脚起’。”谢伟建议。



在起居方面，春日早晨应早起，使精神面貌和身体气血经脉顺应阳气的升发，“不要睡懒觉，早上赖床会影响体内阳气的生发，反而加重春困，可以用适当的午休来补充体力，缓解春困。”谢伟说。

在运动方面，宜从冬天的蜗居、活动少逐步过渡到室外不剧烈的运动，如短途步行、郊游踏青等，既领略自然风光，又使体内气机与春季生升之气相和。“春季没有足够的户外活动，体内气机就会受到抑制，精神也容易抑郁不快。”谢伟提醒。

在饮食上，谢伟建议，“食材上多选择当季的蔬菜、新鲜的畜禽，忌食冬季的腌腊、冻藏食品。少吃具有收敛作用的酸味食品，适当摄入甘甜之味可补益脾土、改善胃肠功能。”

在精神方面，春气通肝，肝气在春天旺盛而升发，肝阳易动，人易急躁发怒。女性若心胸开阔，情绪乐观，则肝气平和、

经脉流畅；若七情不畅，焦虑、紧张、暴怒、抑郁，则会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱，易发生经、带、胎、产、杂诸病，如月经紊乱，不孕不育、乳腺疾病等。

春暖花开 莫忽视过敏性鼻炎

春天是一个万物复苏、百花齐放的季节，在踏青春游的时候，有些人喷嚏不断、涕如雨下，甚至呼吸困难、皮肤红疹。这时您要警惕是不是由于花粉过敏引起的身体反应。北京中医药大学东直门医院耳鼻喉科医师郝鹏提醒，春季是一年第一个花粉过敏高峰期，到耳鼻喉科就诊的过敏患者明显增多，其中很多人都是因为过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎是指机体接触过敏原后产生的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。典型症状有：连串的喷嚏、清水涕、鼻塞等。针对这些症状如何处理，郝鹏建议，首先需要注意的就是要远离或者隔离过敏原，在春季尽量避免前往花草树木茂盛的地方，口罩、护目镜的佩戴也能在很大程度上减轻过敏症状。

此外，过敏性鼻炎群体可以养成用生理盐水冲洗鼻腔的习惯，可有效降低鼻腔过敏原浓度；其次，症状明显的时候，需要搭配一些鼻喷、口服等治疗过敏性鼻炎的药物。

郝鹏还给大家介绍了一些中医药方面缓解过敏性鼻炎的好办法。鼻部按摩：按摩迎香穴、鼻通穴或风池穴2-5分钟，可以促进局部血液循环，有效缓解鼻塞症状。如果按摩前用热毛巾局部热敷，可获得更好的按摩效果。针灸治疗：针灸治疗过敏性鼻炎一般选择迎香穴、合谷穴、

丰台区市场监管局

“三个维度”落实医疗器械监督抽检

为切实加强医疗器械生产和使用环节质量监管，充分发挥技术监督优势，及时发现质量安全隐患，提升医疗器械安全科学监管水平，丰台区市场监管局“三个维度”落实医疗器械生产和使用环节监督抽检。

处罚公告到位，做好2021年抽检不合格收尾工作 2021年医疗器械生产和使用环节监督抽检39批次，超额30%完成任务，抽检不合格3批次，第一时间对不合格

产品进行核查处置及风险管控，目前均已立案处罚，同时配合北京市药监局稽查处做好医疗器械抽查检验结论质量公告工作。

部署安排到位，开展2022年器械监督抽检工作 将监督抽检作为全区医疗器械风险监控的重要技术支撑，以风险系数为主要构建完善抽检计划，以2021年监督抽检不合格的医疗机构为重点抽检主体，以医用口罩、医用防护服等防疫产品为重点抽检品

种，充分发挥监督抽检作用，全面提升医疗器械质量安全的监测水平，截至目前，抽检器械3批次。

监管抽检结合，规范器械使用质量安全 坚持以监督抽检作为疫情常态化下监督检查的重要手段，在组织开展抽检工作的同时，重点检查医疗器械采购渠道合法性，贮存场地条件是否能满足产品要求，确定其合法来源后实施抽样，确保抽样监管的靶向性和全面性。（毛军军）

公告

本企业北京天地乐工贸有限公司吊销已满三年，拟向登记机关申请简易注销登记，现登报申明，并郑重声明：
本企业债权债务已清算完结，不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务，清算工作已全部完成。
本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形：涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业；正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的；存在股权（投资权益）被冻结、质押或动产抵押等情形；有正在被立案调查或采取行政强制措施、司法协助、被予以行政处罚等情形；企业所属的非法分支机构未办理注销登记的；法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的；不适用企业简易注销登记的其他情形。
本企业营业执照正本、公章已丢失，申明作废。
本企业投资人刘振成、梁继付、柳浩、杨丽英、完宇培、李宝生、王建国、赵平生、胡珍丽、纪文、孙宏伟、李秋萍、宋启和、周玲、李雨生、屈新利、张勇、王喜增对以上承诺的真实性负责，如果违法失信，则由本企业投资人刘振成、梁继付、柳浩、杨丽英、完宇培、李宝生、王建国、赵平生、胡珍丽、纪文、孙宏伟、李秋萍、宋启和、周玲、李雨生、屈新利、张勇、王喜增承担相应的法律责任和后果，并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。
联系人：王喜增；电话：13801309139