

# 大雪节气到 仲冬时节养生有方

本报讯(记者庄媛)今天迎来二十四节气的大雪节气,预示着正式进入冬季最寒冷的时节。中医一附院院长、岐黄学者王金贵给市民做几点节气养生提示。

作为冬季的第三个节气,大雪一直都被人们认为是仲冬时节正式开始的标志。仲冬时节,天气寒冷,此时人体很容易被寒气侵袭,阳气外泄。因此大雪节气养生重点在于“防寒护阳”,但需要适度,即追求恰到好处,否则可能会造成身体失调,甚至耗气伤神。起居调养宜早睡晚起,早睡以养阳气,迟起以固阴精,并要收敛神气。出门注意防风防寒,不要着凉。腹部背部不宜艾灸,以免阳气耗散。

进入大雪节气后,我国大部分地区开始出现大幅度降温、降雪的天气,此时应随着温度的变化适时增加衣物。中医学认为,头部是人体六阳经脉汇聚之处,也是阳气最易发散的部位,人体相当一部分的热量是由头、颈部发散掉。头、颈部如果不注意保暖,受寒后会出现头晕、头痛等症状。因

此天冷外出时要佩戴帽子、围巾,避免头、颈部受寒。

从中医养生学的角度看,大雪已到了进补的大好时节。很多市民片面地认为,进补就是多吃营养价值高的食品。其实并不是,进补是要通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等综合调养。

大雪节气虽是进补的时节,但进补以温补为原则,同时要适度,不可补得太过。要依据个人阴阳虚衰体质不同,合理进补。对于畏寒怕冷、手脚冰凉、喜食热饮等阳气不足的人群,可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等有温补作用的食物,以补充身体的元气,增强御寒能力。对于体型偏瘦、口鼻干燥、手足心热、潮热盗汗、大便干结、舌红少津等阴虚血燥的人群,牛肉、羊肉等大热的食物不宜多吃,而鸭肉、甲鱼等肉类性平或偏凉,可适当选用。鸭肉性平、微寒,能滋阴降火、生津血、补五脏;甲鱼性平,能养阴清热、滋肾养血,都是十分滋养的冬季补品。烹调时还可适当加入沙参、玉竹、

石斛、黄精、枸杞子、桑葚子等,有补益虚损、滋养身体的功效。

同时,大雪节气,北方气候干冷,加之使用暖气,使得环境更加干燥,易伤津液,要多饮水,适当摄入新鲜水果和蔬菜。如大白菜、萝卜、苹果、脐橙等,以生津润燥。

向市民推荐一款适合冬季的美食:羊肉萝卜汤。

准备羊肉500克、萝卜500克、去皮苹果两个、甘草3克、生姜5片、大枣3枚。所有食材一起放砂锅加水大火煮沸改小火,撇去浮沫再煮至羊肉熟烂,加适量食盐调味即可。羊肉性温热,常吃易上火,所以吃羊肉搭配凉性的蔬菜,可起到清凉解毒、去火的作用。白萝卜具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动、增加食欲、帮助消化,而且可以有效去除羊肉的膻味。白萝卜与羊肉同食,补中健胃、益肾壮阳。肺燥咳嗽、咽干口渴、大便燥结比较明显的市民,可以生吃萝卜或榨汁饮用,效果更佳。

宝坻交警安监车务大厅办公时间调整

## 市民办理业务 注意安排时间

本报讯(记者胡智伟)记者从交警部门了解到,为进一步提升服务能力和便利服务水平,即日起公安宝坻分局交警支队安监车务大厅办公时间调整,请前往办理交通违法行为处理等车驾管业务的群众注意安排时间。

据了解,公安宝坻分局交警支队安监车务大厅位于宝坻区南环路东延长线益安机动车检测线北侧。即日起,交通违法行为的办理时间调整为,周一至周日每日上午8时30分至11时30分,下午12时30分至5时30分,办公电话为29279159;其他车驾管业务的办理时间为周一至周五每日上午8时30分至11时30分,下午12时30分至5时30分,及周六上午8时30分至11时30分,办公电话为29279129。

## 儿童不良坐姿 影响身形体态

本报讯(记者狄慧)对于正在发育中的少年儿童来说,长时间保持不良的坐姿会对身体产生危害,甚至影响一生的健康。市儿童医院儿童健康管理中心医生提醒,无论在学校还是在家里,老师和家长都要特别注意提醒儿童保持良好的坐姿,这样才能拥有完美的身形体态,保护好眼睛和脊柱的健康。

不良坐姿使儿童的眼睛离桌面和书本距离过近,学习时间长了,容易引起眼部疲劳、干涩,长此以往就会引起近视,对眼睛造成不可逆转的伤害。不良学习坐姿容易造成脊柱侧弯、变形。小小年纪就出现腰疼、膝盖疼,甚至出现心慌、胸闷等症状。儿童学习过程中,如果桌子与椅子的高度不匹配,容易引起肩颈酸痛,让儿童颈椎出现退行性改变。

日常生活中,儿童常见不良坐姿有以下几种,家长要及时纠正:习惯臀部只与椅子搭个边,背部斜靠椅背,腰部悬空其实这种看上去似乎很自在惬意的坐姿对腰部伤害很大。脊椎拱起,腰部失去椅背的支撑,极易引起腰背痛。跷二郎腿的姿势会导致一侧骨盆和对侧肩胛骨的上抬,这样不正确的受力方式和姿势极易影响脊柱的正确生长。这种姿势还会限制一条腿的血液流动,上半身的重量也会压在一侧腿上,造成脊柱弯曲,背部僵硬。长时间单手或双手托腮会使颈椎附近的肌肉过分紧张,降低大脑皮层的供血,继而造成耳鸣头晕等问题。如果还有不自觉地耸肩、驼背,颈椎便随之变形,极易导致偏头痛。

长时间趴桌子,会对颈椎造成一定压力,容易出现头、肩、颈等部位的酸痛,甚至患上颈椎病。窝在沙发玩手机感觉很舒服,但由于膝盖的位置高过腰部,背部拱起,腰部肌肉会受到牵拉,因此负担会很大,久坐腰肌容易疲劳,引起腰痛。驼背会导致肩、背脂肪堆积,虎背熊腰,压迫胸部组织,时间长了就会影响胸部健康。并且驼背的人的重心位于下肢前方,重心不稳,易摔倒而引起各种损伤。颈椎长时间处于前倾状态会导致颈部肌肉变形、僵硬、颈椎生理弯曲改变等。常表现为头颈前伸、圆肩、驼背等,严重时还可引起颈椎病。

## 志愿服务 倾注爱老情

为了传递温暖,关怀辖区老年人的精神生活,弘扬传统文化,促进社会和谐,昨天(6日),北辰区瑞秀园社区志愿团队走进爱馨老年公寓,开展冬季助老活动,寒冷冬日里,用志愿服务让老人增见闻,温暖老人心。

图为活动现场,手工达人为老人讲解“鱼骨画”变废为宝的制作过程,以此科普环保理念。

本报记者 张立摄



本市正式供暖近一个月,近期市民关注供热测温等问题

## 关于申请测温 留意这些细节

本报讯(记者胡智伟)本市正式供暖近一个月。近期,一些市民询问有关供热测温等问题。记者针对市民集中反映的问题走访了市津安热电有限公司红桥南供热服务中心工程师刘宏毅,请专业人士就一些热点问题进行解答。

### 可以申请夜晚测温吗?

有些市民感觉家中暖气白天温度还可以,但到了21时、22时温度就不行了,希望申请夜间测温。按照相关要求,每天8时至21时都是正常测温时间,如用热户还有特殊要求,可与供热单位协商。

### 可以用家用温度计测温吗?

因为测温后要出据测温单,不能使用用热户家里的温度计,必须由专业人员用专业设备测试才行。而且测

温时还有相关要求,比如应该选取被测房间中心,并在距地1.2米左右的高度进行测温。因此用热户家中常用的温度计上显示的数字,只能供个人参考,不能作为测温的结果或依据。

按照相关规定,测温时应关闭室内所有门窗,待房间温度稳定后开始测温,测温仪表示值稳定时结束测温。如果工作人员在测温时没有按照规定操作,市民可以当场要求重新测温。

### 温度不达标如何申请退费?

专业人员入户测温后,会出具测温单。测温单上面会有用户姓名、住址和联系电话等信息,这张测温单是温度不达标退费的依据,用户和测温人员均应签字,一定要保管好。供热期结束后,用热户可持测温单和供热用热合同,到交供热费的辖区供热站

申请退还房屋相应部位、相应天数、相应比例的供热采暖费。除了直接退费外,用热户还可以选择将退费额顺延到下一采暖期扣除,具体情况可以与辖区供热站直接沟通。

但如果用热户是因为擅自改变房屋结构或者室内供热设施、遮挡散热器影响供热效果,排放和取用供热系统内热水或擅自安装其他设施影响供热效果,导致室内温度不达标,由其自行承担相应责任,造成其他用热户温度也达不到标准的,应承担相应的民事责任。

### 商品房供热问题咋处理?

根据相关规定,开发建设单位对新建房屋的供热设施,应当承担两个供热期的保修责任。如果建成不到两年的商品房供热出现问题,首先要找开发商。如果小区已经建成两三年了,可以提前咨询一下,开发商是否办理了供热设施移交手续,如果已经移交,有问题就可以向辖区供热单位进行反映报修。如果还没有移交,还需要找开发商来解决。