

今日冬至 注意保暖

养生重点:躲寒躲冷 温肾健脾 预防流感

本报讯(记者庄媛)今日是冬至节气,冬至这天也是“入九”的第一天。民间有“冬至大如年”的说法,在这一天北方有吃饺子的习俗,南方有吃汤圆的习俗。天津中医一附院院长、岐黄学者王金贵给市民做一些养生提示。

注意保暖 躲寒躲冷

冬至气温偏低,人体极易受寒,也容易生病,所以,冬至前后养生的核心就是躲寒、躲冷。一定要做好防寒工作,特别是抵抗力低的人群,如有基础疾病的人群、婴幼儿、中老年人,更需注意保暖,以免寒伤阳气,发生流感。居室通风以白天阳光明媚、没有大风为宜,晚间避免散失热气。要注意室内加湿,补水润燥。

起居方面提倡早睡早起,追逐日光,充足睡眠。午间可选室外向阳避风处,晒晒后背、拍拍腰膝,略做肢体活动。晚间可用花椒水、艾草水温浴双足,或用力揉搓足心涌泉穴,缓解疲劳、促进睡眠。冬季主蛰伏闭藏,为保证人体阴阳的平衡与调和,要精神的安宁和情绪的的稳定,不大喜大悲,不惊动阳气,以冬眠般的状态养精蓄锐,为

来年春天的生机勃勃做准备。

温肾健脾 预防流感

冬至气候寒冷,人体阳气内敛,卫气较弱,外寒侵袭人体后易发生流感。多表现为高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症状。脾肾阳虚衰的老年人得了伤寒,很容易直中少阴,而成为流感重症。在流感高发的季节,抵抗力较差的老年人及小孩更要保护好自身的健康。针对这一类人群,饮食上建议以温补脾胃为主,一方面可以驱寒,另一方面可补阳气的不足,守卫体表防御外邪的功能。此时可适当食用羊肉、牛肉、生姜、韭菜、桂圆、核桃仁等,同时尽量避免生冷寒凉的食物。

王金贵教授给市民推荐一款节气膳食:羊肉粥。羊肉150至250克,放入沸水内焯去血水,捞出晾凉,切成薄片。锅内加入100克粳米、30克山药及适量清水,放入羊肉片、姜片,大火烧沸后改用小火炖一小时至羊肉熟烂。最后加入葱末、食盐调味即可。羊肉可温补气血;粳米性平和,味道甘甜,具有养阴生津、健脾胃、补肺气的作用;山药益气养阴,补肺脾肾;辛温的

干姜,温中健脾,温肺化饮;葱性味辛温,可散寒通阳。这些食材配合食用可温补扶虚。

自我推拿

冬至期间流感及流感后胃肠道疾病高发,王金贵教授给市民推荐一些推拿方法,调理身体。

摩关元穴:位于下腹部,前正中线上,当脐中下10厘米处。用食指、中指、无名指指腹摩关元穴。摩的力度均匀、柔和,以关元穴处微微发红、发热为佳。每次摩2至3分钟,早晚各一次。摩关元不仅可以提高抗邪能力,还能调理脾胃。

按揉足三里:位于小腿外侧,犊鼻下10厘米,犊鼻与解溪连线上。坐位伸直膝盖,以拇指指腹按揉足三里穴。按揉力度均匀、柔和,以有酸痛感为佳。早晚各一次,每次约2至3分钟,两侧交替操作。经常按摩足三里可辅助治疗急慢性胃肠炎、食欲不振、腹泻等消化系统病症。在冬季肺系疾病高发时节,按摩足三里穴,能补益肺气。流感之后好多人存在咳嗽症状,按摩足三里穴,能健脾化痰,起到防病保健作用。

冬季嘴唇起皮 千万别撕!

本报讯(记者刘波)冬季气候干燥,嘴唇干燥起皮的问题困扰了很多人。本市美容行业人士郭珊提示,冬季天气干燥会加速唇部水分消耗,再加上饮食刺激、口红等彩妆的长期使用,脆弱的唇粘膜就容易出现干裂、脱皮的现象,甚至会造成唇炎。嘴唇起皮千万不要撕,日常注意补充水分,使用具有修复作用的润唇膏。

饮食方面应少吃辛辣刺激食物,减少对唇部的刺激。可适当补充维生素,改善因营养和水分缺乏导致的口唇干裂。在室内可使用加湿器来增加湿度。在选购护唇产品或口红等唇部彩妆时,务必注重成分,通过正规渠道购买质量合规的产品,并尽量避免过于频繁地使用。使用频率一般为一日2至3次。感觉嘴唇干燥时,不要过度舔嘴唇,也不要用手撕唇上的干皮,可以用剪刀小心地剪掉。如果得了唇炎,在初期及时调整饮食习惯,减少或停止使用唇膏、口红。如果没有得到缓解,一定要及时到医院就诊,遵医嘱进行药物治疗。



加大医疗服务力度 守护群众身体健康

连日来,南开社区卫生系统按照总体安排部署,结合“改善就医感受、提升患者体验”主题活动,组织协调各相关医院增设窗口,对因风雪、低温天气出现身体不适的患者及时开展医疗救治。组织协调各社区卫生服务中心及时对老年人、残疾人、困难户等重点群体开展医疗救助。各大医院在急诊科室增派人手,确保因雪天路滑摔倒扭伤或骨折的患者得到及时救治。加大医疗服务工作力度,全力守护寒潮低温下群众的身体健康。图为黄河医院医生加班加点坚守岗位,满足儿童就诊需求。

本报记者 曹彤 通讯员 石乔摄

多区道路施工 注意减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示,途经施工路段,过往车辆、行人注意减速慢行。

因管道施工,即日起至12月30日,河西区宾友道道路变窄。

因电力施工,即日起至12月31日,河东区十二经路(六纬路至海河东路)局部变窄。

因地铁施工,即日起至2024年6月30日,西青区中石油桥匝道(由绥江

道去往津涞公路方向)禁止通行,途经机动车可绕行卫津南路、卫津南路东侧辅路新建导行路、中石油桥桥下辅路、津涞公路。

因电力施工,即日起至2024年1月25日,西青区绥江道(卫津河至烟波路段)、翠波道(绥江道至瀚波园小区口段)人行道变窄,车行道部分路段作业期间变窄。

因电力施工,即日起至12月31日,津南区同声路(雅润路至雅馨路

段)、泰明路(雅润路至雅馨路段)、吉明路(雅润路至雅馨路段)、福明路(雅润路至雅馨路段)、同砚路(雅润路至雅馨路段)道路变窄。

因管线施工,即日起至2024年1月20日,滨海新区天津大道与东盐路交口北向东西侧道路变窄。

因市政工程施工,即日起至2024年7月30日,滨海新区汇津街(庆盛道至迎德路段)施工,期间禁止车辆通行,请过往车辆可绕行万顺道、迎德路、集慧道。

硕士研究生考试 明起开考

“云端”看考点考场

本报讯(记者雷风雨)从市教育招生考试院获悉,本市2024年全国硕士研究生招生考试(初试)将于12月23日至25日进行。为确保考生顺利参加考试,市教育招生考试院针对考前准备、赴考注意事项、考试纪律要求等作了相关提醒。

2024年全国硕士研究生招生考试初试时间和开考科目为:12月23日上午8时30分至11时30分,思想政治理论、管理类综合能力;12月23日下午2时至5时,外国语;12月24日上午8时30分至11时30分,业务课一;12月24日下午2时至5时,业务课二;其他科目在12月25日举行。

即日起,考生可以通过招考资讯网(www.zhaokao.net)查询考点考场信息了。市高招办把本市各考区各考点考场分布示意图进行汇总,面向广大考生发布。考生可以识别相关二维码,选择相应报考点,“云端”查看考点考场情况。

据市高招办介绍,考试开始15分钟(上午8:45,下午2:15)后,迟到考生不准进入考点(高校为考试楼)参加当科考试,交卷出场时间不得早于考试结束前30分钟。考生交卷出场后不得再进场续考。全部考场均实行全覆盖、全时段网上监控和录像,监控视频和后期的录像回放都将作为认定考试违规的依据。试题卷、答题卡(纸)、草稿纸等均属于涉考材料,不允许以任何方式拍照传出或带离考场。考生有违纪、作弊等行为的,将按照有关规定处理,并记入国家教育考试考生诚信档案,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

多条公交线路有调整

本报讯(记者庄媛)记者从滨海新区公交集团了解到,近日,多条公交线路有调整,请市民出行注意站点变化。

为方便油田七期百姓乘公交出行,542路沿途增加街心公园站,调整后发车时间不变。

受大港石化产业园区封闭管理影响,即日起,调整途经园区内的4条公交线路设站。540路取消三和公司站;927路取消儿童药业站;928路取消港琪物流、儿童药业、三和公司站;976路取消港琪物流、儿童药业、三和公司站。四条线路增设凯旋街站(位于凯旋街石化园区门禁入口附近)。

鼓楼周边部分道路 通行有变

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,12月23日,由市文化和旅游局、南开区人民政府主办的“鼓楼津声”系列活动将在鼓楼商业街举行,届时将举办灯光秀、情景演出、城市庆生等活动。为确保活动期间道路交通安全畅通,交管部门届时将采取以下交通管控措施:12月23日18时至22时,城厢中路东半环(南马路至北马路段)、南城街(城厢中路至城厢东路段)、北城街(城厢中路至城厢东路段)禁止机动车通行(活动保障车辆、界内车辆除外)。过往机动车可绕行南马路、城厢东路、城厢西路、东马路、北马路、西马路等其他道路。