

冬季养生要点请记好

自冬至起,白昼一天比一天长,天地阳气开始生发渐强,人体阳气亦随之复苏,生命活动由沉寂转向活跃、由静谧步入灵动。

古籍中早有记载:“夏养三伏以固阳,冬补三九以滋阴,冬夏并重,方能阴阳调和。”冬至时节,正是一年中进补的最佳时机,养生之道亦蕴含其中。

冬至到小寒、大寒,是一年中最冷的季节,在此期间应注意养生冬藏。“护好阳气,藏好肾精”,可以增强人体的免疫力,减少哮喘、过敏性鼻炎等冬季高发病的发生,也为来年的健康打下坚实的基础。

冬季要把这4个部位“藏”好 避免受凉

头部。头部受凉会导致头痛、头晕,并且刺激毛细血管收缩,导致血压升高,严重时可能会诱发脑卒中。

脖颈。脖颈受凉会刺激呼吸道,造成咳嗽、咽喉痛,引发哮喘、急性气管炎、支气管炎等疾病。

肚子。肚子受凉,胃肠会发生痉挛性收缩,出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。

脚部。一旦脚部受寒,势必影响心血管和内脏,还有可能引起一系列的呼吸道疾病。脚部受凉,呼吸道黏膜的毛细血管收缩,造成血流量减少、抗病能力降低,从而发生上呼吸道感染,诱发其他疾病。

冬至后阳气回升 体育锻炼正当时

冬至之后,自然界阳气逐渐生发,大家应顺应这一趋势,加强体育锻炼。最好在阳光下进行体育锻炼,这样既能增强体质,又能吸收自然界的阳气。

冬季不宜进行过于剧烈的运动,锻炼的时间应控制在30分钟以内,可以散步、慢跑、打太极拳,这些运动强度适中,非常适合冬季。骑自行车和游泳也是不错的选择。为了达到锻炼效果,每周应至少锻炼5次。

除了体育锻炼,晒太阳也是中老年人补充阳气的好方法。中国人注重晒太阳,尤其是直接晒背,因为背部有太阳经、阳明经和督脉等重要经络,是阳气汇聚之处。

晒太阳的好处多多,首先能提高全身免疫力,其次能增进食欲,还能增强抗癌能力。晒太阳的最佳时间是11时到14时。

晒背时,要注意及时补充水分,避免着凉。晒背时间一般以30分钟为宜,过长或过短都可能影响效果。如果感觉不冷,可以穿单薄一些的衣服,避免穿衣过厚,以免阳气无法进入体内。另外,晒背时最好不要隔着玻璃,这样效果会大打折扣。如果患有房颤等心脏疾病,应避免晒背,以免出现不适。

冬季养生多做3件事

呼吸操。用鼻深长而缓慢地呼吸,吸气时,最大限度向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度向内收缩腹部,胸部保持不动。每次深吸3秒~5秒,屏息1秒,然后慢呼气3秒~5秒,屏息1秒。

泡脚。泡脚水温度在40℃左右为宜,泡脚之后握空心拳击打脚心,两侧各击打100次。

揉耳养生操。用拇指和食指捏住耳垂,边捻边往下拉,感觉到舒服就行了,耳垂越长,肾阳越充足;再把拇指、食指、中指置于耳尖,边捻边往上提。
(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

糖尿病足的预防与治疗

随着生活节奏的加快,人们的饮食习惯发生了巨大的变化,不良饮食习惯导致糖尿病的发生率逐年增高。糖尿病足是糖尿病的并发症之一,其高发病率和致残率、致死率不容忽视。

糖尿病足的预防

糖尿病足的预防需要从多个方面入手,主要包括糖尿病控制、足部护理及生活方式的调整等。

1.糖尿病控制

保持血糖水平在标准范围内,是预防糖尿病足的首要任务。糖尿病患者应定期监测血糖水平,遵循医生的建议,按时服药或注射胰岛素。

2.谨慎选择鞋子

糖尿病患者应选择适合自己脚型的鞋子,确保鞋子舒适、透气,并能提供足够的支撑和保护。鞋尖应宽大,不挤压脚趾,鞋底应厚实、防滑。

3.做好日常护理

如果发现足部出现切口、水泡、鸡眼等,应及时处理。洗脚时,水温不宜过高,最好在37℃以下,以防烫伤。皮肤干燥时,可适量使用保湿霜或润肤乳液。

4.预防脚部损伤

避免走路时光脚或只穿袜子,以免脚部受伤。避免直接用热水袋暖脚,以防烫伤。遵医嘱定期进行足部检查,检查血液供应是否正常、神经功能是否受损。如有异常,应及时就医。

5.戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加患糖尿病足的风险。因此,糖尿病患者应戒烟,并避免吸二手烟。同时,也要限制酒精的摄入量。

糖尿病足的治疗

糖尿病足的治疗需要根据病情的严重程度采取相应的措施,包括以下几个方面。

1.药物治疗

一方面要控制血糖水平,使用胰岛素或口服降糖药物来降低血糖;另一方面要控制感染,根据创面分泌物细菌培养及药物敏感试验选用有效抗菌素。如果创面出现了严重坏死或感染,无法控制,就需要采取手术治疗。

2.介入治疗

通过血管造影及血管腔内治疗来疏通闭塞的血管,恢复血液供应。

3.物理治疗

物理治疗包括电疗、磁疗等,可以促进局部血液循环和神经功能恢复。

4.康复治疗

康复治疗包括运动训练、感觉训练、语言训练等,可以增强患者的免疫力、提升患者的自我管理能力,促进患者的康复。

(周口淮海医院 袁志磊)

国华人寿荣获“2024年度企业社会责任贡献企业”奖项

在近日举办的财经中国年会暨第二十二届财经风云榜上,国华人寿荣获“2024年度企业社会责任贡献企业”奖项。

财经中国年会由联办集团、和讯网主办,财经中国会承办,旨在表彰过去一年在社会责任贡献、ESG优秀实践等方面表现突出的企业。

一直以来,国华人寿高度重视企业社会责任,将公益事业视为企业发展的重要组成部分。该公司于2021年2月份,经湖北省武汉市民政局批准,成立了

武汉市国华人寿公益基金会。该基金会秉持“扶老济困、持续改善、勇于承担、回馈社会”的价值观,聚焦老年人健康、扶贫助困、助弱赈灾三个方面,开展了“春燕行动”“筑起防护网、守护幸福晚年”“欢洗大作战”等多样化的公益活动,有效提升了老年人的生活质量,赢得了社会各界的高度评价。

展望未来,国华人寿将始终坚守初心,勇于承担社会责任,以更加坚定的步伐和更加务实的行动,持续深耕公益事业。②12 (贾守东)

拍卖公告

豫金拍公[2024]第1231号

受有关单位委托,我公司将于2024年12月31日10时在周口市周口大道昌建MOCO新世界道瑞酒店8楼801会议室公开拍卖标的如下。

1.位于商水县白寺镇固遂路南侧办公用房一套,建筑面积320㎡。2.位于商水县备战路北段办公用房一处,建筑面积694.40㎡。

特别声明:拍卖标的处于租赁期的,请相关优先购买权人及时与我公司联系,核实优先购买权身份后办理拍卖会报名手续,如优先购买权人在报名截止时间前,未办理拍卖会报名手续,则视为自愿放弃同等条件的优先购买权。

有意竞价者请于2024年12月30日17时前将规定数额的保证金汇入河南金帝拍卖有限公司指定账户(名称:河南金帝拍卖有限公司,账号:16552101040001883,开户行:农行周口西城支行)。保证金以银行实际到账为准,若不成交全额无息退还。请持有效证件到我公司办理手续。

标的展示时间:自拍卖公告之日起

标的展示地点:标的所在地

拍卖咨询电话:0394-8278669

公司地址:周口市庆丰东路昌建MOCO新世界D座1503-1504室

公司网址:www.hnjdp.com

公司邮箱:jdpmh@163.com

河南金帝拍卖有限公司

2024年12月24日

遗失声明

丢失,承包方编码:0141,发包方代码:41162420520701,声明作废。

2024年12月24日

●河南昌福贸易有限公司法人章、财务章不慎丢失,声明作废。

2024年12月24日

●丁勋龙营业执照正(副本)不慎丢失,统一社会信用代码:92411627MA428JK413,声明作废。

2024年12月24日

●沈丘县冯营镇刘庄行政村刘庄自然村刘家民(身份证号:41272819*****6014)土地确权证不慎丢失,承包方编码:0005,发包方代码:41162420520701,声明作废。

2024年12月24日

●沈丘县冯营镇刘庄行政村刘庄自然村刘建国(身份证号:41272819*****6039)土地确权证不慎