

冬季养生宜“藏”

健康过冬收好这六招

进入大雪节气,有的体虚者一受冷便感冒,有的基础病患者受寒后病情加重。什么保健妙招有助提升体质健康过冬?哪些疾病冬季高发需提前预防?医生从中医角度分析冬季特点以及调整生活作息的策略。

精神宜安静 以养精蓄锐

冬天气候寒冷,这时候人体的新陈代谢也处于相对缓慢的水平,因此冬季养生之道,应着眼于一个“藏”字。

为了保证冬令阳气伏藏的生理规律不受干扰,首先要求精神安静,学会控制情志活动。这种稳定的精神状态有利于养精蓄锐。

不过,由于日照时间缩短,一些人容易产生季节性情绪失调,即“冬季抑郁症”。医生建议,为了避免沉溺于冬季抑郁情绪中,可以适当增加户外活动,并注意加强身体营养的补给。在冬天,集体活动不可或缺,如果是已退休的老人,还可以选择修习

一门新的技艺,如琴棋书画,或者和志同道合的老友记一起,为退休生活设置新的目标和人生方向。

做好预防 警惕加重原有疾病

对于冬季好发的疾病,应该提高警惕,做好预防。

冬季是麻疹、白喉、流感、腮腺炎等疾病的好发季节,除了注意精神、饮食运动锻炼外,还可以在医生指导下用中药预防,如大青叶、板蓝根对流感、麻疹、腮腺炎有一定预防作用。冬季由于穿衣较厚,运动不宜大汗淋漓,否则一出汗汗液闷在身体里,风一吹容易感冒着凉,这时候起居也要注意多开窗通风,老人小孩少去人多封闭的场所。

此外,冬寒时常诱发身体原有疾病,如支气管哮喘、慢性支气管炎、心肌梗死等心血管、脑血管疾病,因此患者一方面要防寒保暖,注意保暖和四肢的保健,另一方面要按时服药,控制好基础疾病的病情,以免在冬寒下诱发加重原有疾病。

对于年老体弱的人士,在节气前后要注意保持情绪稳定,饮食适度,不吃过寒、过热以及不易消化的食物,保持大便通畅,并且适时增减衣服,随时携带急救药物。

适当进补 黑色护肾食物为佳

在中医看来,冬季对应肾。中医将肾脏看作一个系统,这个系统主骨、生髓、纳气、生殖,如果冬季做好护肾工作,身体系统的运行便会顺畅。

冬天是进补强身的最佳时机,可以结合食疗进补。秋冬饮食上要注意养阴,不宜生冷或燥热,最适合滋阴潜阳,以热量较高的膳食为宜。为了避免维生素缺乏,还应该多摄取新鲜的蔬菜水果。

冬季人体很少出汗,因此建议减少食盐摄入量,以减轻肾脏的负担,可以适当增加苦味食物护肾养心。此外,可以多吃黑色食物补肾,如黑米、黑豆、黑枸杞、黑豆、黑木耳、黑荞麦、乌鸡等。

冬天是否适合大鱼大肉进补呢?对此,医生表示,进补的度应根据个人体质情况而定。一般人群冬季可以吃豆类、羊肉、鳖、鱼等食物,适合热饮热食保护阳气。如果长期手脚冰凉,可以煲当归羊肉汤适当进补。

不过,阴虚火旺的人士不宜用大补的食材,否则“火气”越补越旺。有高血压等慢性病而又体质虚弱的人,进补可选择循序渐进的温补方式。例如想喝羊肉汤进补的,可以先喝一小碗,看身体是否有不适应,如果有应立即停止进补;也可找中医辨

证体质给出个性化建议。此外,冬季喝茶宜喝温性的熟普和红茶,应减少喝绿茶。

冬季保健 有这六招

精神养生。冬天里,必须控制情绪,切忌大悲大喜,要养精蓄锐。多积极参加集体活动。

起居调养。要早睡晚起,保证充足的睡眠时间。穿衣要适度,过少过薄容易感冒。

饮食调养,宜滋阴潜阳。秋冬要注重养阴,不宜生冷也不宜燥热。可以吃羊肉、鳖、龟等食物,也适宜吃一些黑色食物养肾,如黑木耳、黑枸杞、黑米、黑豆、乌鸡等。手脚冰冷者可煲当归羊肉汤温补;阴虚火旺者不宜过补。

运动调养。“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多吃药一碗”。但冬季晨练不宜过早,要避免在大风、大寒、大雪、大雾中锻炼,不宜大汗淋漓。

防病保健。注意预防流感、麻疹、腮腺炎等疾病,心脑血管疾病,哮喘、慢性支气管炎等患者要避免受凉导致疾病加重,同时也要按时服药控制好基础疾病。

应急药物要齐备。年老体弱者冬季要保证充足睡眠,避免情绪冲动,不吃过寒、过热及不易消化的食物,保持大便通畅。要随身准备急救药物,以备不时之需。(梁超仪)

15个扣费类恶意程序变种被曝光

不少名称和安装图标带有诱惑性

据新华社天津12月9日电(记者周润健)记者9日从国家互联网应急中心天津分中心获悉,通过自主监测和样本交换形式,国家互联网应急中心近日发现15个恶意扣费类的恶意程序变种,这些恶意程序在用户未知情的情况下,私自给指定SP号码发送订购短信,消耗用户手机话费。

这15个恶意程序变种包括《贪吃蛇大作战》《速度与激情8》《愤怒的小鸟GO》《宅男的夏天》《疯狂小野人》《登山飙车》《消灭星星》《天天贪吃蛇》等。国家互联网应急中心天津分中心安全专家介绍,这些恶意程序变种会私自上传用户手机号码、IMEI码、IMSI码等固件信息到服务器,请求获取SP号码和指定短信内容,然后私自发送SP短信,订购某收费业务;会私自拦截或屏蔽运营商的回执

短信,并自动回复确认订购短信息,并私自删除用户短信息;会私自下载其他恶意程序,创建桌面快捷按钮,诱导用户点击下载安装,频繁推送大量banner广告、通知栏广告、插屏广告、全屏广告,以及在屏幕左侧常驻应用人口图标广告。

记者了解到,被曝光的这15个恶意程序变种中,有不少程序的名称带有诱惑性,如《嫩模女友》《蜜桃直播》《帮学妹洗澡》《撕衣美女》等,而程序安装图标上则是衣着裸露的美女,搔首弄姿带有明显挑逗性。

安全专家提醒说,为避免不必要的经济损失和信息外漏,广大用户下载手机软件、游戏,尽量到具有安全审核机制的下载平台,以保障自身安全利益。同时,还要养成安装防病毒软件,并及时更新病毒库的习惯。

冰箱不是“保险箱” 冻肉有讲究

有的人一次购买很多肉,吃不完就统统放进冰箱的冷冻室,不管放置多长时间,直接把冰箱的冷冻室当成了“保险箱”。那么,肉类被冻在冰箱的冷冻室中的保质期究竟有多长时间呢?吃冻肉健康吗?

理论上说,猪肉、牛肉和羊肉的保质期一般为10-12个月,瘦肉比肥肉保存时间长一些;鸡肉、鸭肉、鹅肉和鸽肉的保质期则稍短,为8-10个月。

从数据上来看,肉类可以冷冻数月甚至一年之久,但在现实生活中,贮藏肉类的“完美状态”往往很难达到。从超市购买的肉在销售过程中容易受到细菌污染,原料很难保证新鲜。

另外,家用冰箱门会发生经常开关、突然断电等情况,都会使冰箱温度发生波动,影响肉的保质期。

从食品安全方面来说,久冻肉解冻时,被破坏的组织细胞会渗出大量的蛋白质和水分,肉很容易滋生细菌。细菌会分解肉中的蛋白质、脂肪,产生大量对人体有害的分解产物。



人体有害的分解产物。

冻肉还会增加人衰老风险。由于氧化反应,久冻的瘦肉颜色会逐渐从红色变成褐色,肥肉会逐渐变黄,不仅风味变差,还会产生加速人体衰老的脂肪氧化产物。

不仅如此,长期冷冻的肉类在营养方面也会大打折扣。肉的冷冻时间越久,维生素的损失越大,特别是B族维生素。

在口感方面,新鲜肉的细胞含水量较多,纤维较丰富,因此口感嫩滑多汁。冷冻时,肉中的水分会丢失;解冻时,由于渗透压作用,细胞中剩余的水分还会流出来,导致肉口感发硬发柴,鲜美丧失。(农日)

冬装清洗技巧

毛衣

毛衣最好还是手洗,若想直接用洗衣机洗,则应选择轻柔模式,减少对毛衣的拉扯。也要尽量避免用脱水机脱水,时间应控制在30秒左右。

清洗步骤:1.拍打灰尘后放入冷水中浸泡15分钟,再加入洗衣液轻轻揉搓,最后漂洗干净即可。2.毛衣较易变形,洗净后可放在网兜中,在阴凉处晾干。

小窍门:放入茶水浸泡15分钟可使毛衣不褪色。穿久变形的毛衣,可把变形部位放入45℃的热水中浸泡1小时左右捞出晾干。

羊绒类衣物

羊绒类衣物必须干洗或低温手洗。干洗能恢复羊绒的光泽色泽和丰沛手感。

清洗步骤:1.在29℃的温水中加入专用洗涤剂,浸泡10分钟后,用水轻揉两分钟再进行漂洗。2.挤掉水分后,用毛巾吸吸留水分,摊平晾干。

小窍门:在水里加入少量护发素,有助于保护柔软的羊绒。羊绒类衣物不宜与人造纤维类衣物叠放在一起,也不能与任何驱虫剂直接接触。

灯芯绒类衣物

灯芯绒类衣物因带有布毛,而且易掉色,不宜与其他服装一起洗涤或浸泡。

清洗步骤:1.在清水中浸透,洗净后把大衣铺在桌上,用干毛巾吸干晾干。

小窍门:为避免肥皂水残留,可以在清水中加点醋。颜色较深的污渍可以用少量柠檬汁清洗。(勒乐)



注意! 这几种水果籽最好别咽

很多人吃水果总喜欢大口咬,嚼碎就往下咽,不管有没有籽和核;也有的人出于营养的角度,认为水果籽有营养,不宜浪费,所以直接吃了,但其实这种行为很危险。消化内科医生指出,西瓜籽、葡萄籽、樱桃核、苹果核,偶尔少量误食没有关系,但若为了治疗保健等功效特地去吃,非但没有太大作用,有些甚至还会影响身体健康。

葡萄籽

葡萄籽中的营养难以被吸收,如果嚼碎的话,能被吸收的营养物质剂量微小,而且会有一股涩味。因为葡萄籽中的大量单宁会凝固舌头、口腔和食道表面的蛋白质。

樱桃

樱桃的果核被压碎、咀嚼,或者只是轻微的破损,都会生成氢氰酸。轻度中毒症状包括头痛、头晕、意识错乱、焦虑心慌和呕吐。大量的氢氰酸会导致呼吸困难、高血压、心脏跳动过快以及肾衰竭。其他反应包括昏迷、抽搐,最严重的会导致呼吸系统衰竭致死。

一般来说,混杂在果肉里面的细小种子都能吃,比如草莓籽、蓝莓籽、百香果籽、西红柿籽和火龙果籽等,只是人体肠胃无法吸收。而有些水果籽煮熟后相当美味,例如菠萝蜜和榴莲的种子。(康宝)

医生支招: 从幼儿鼻涕中可发现疾病端倪有助早诊治

冬季是幼儿感冒的多发季节,不少小朋友会因此出现流鼻涕等症状。相关医生介绍,不仅是感冒,其实家长还可从幼儿鼻涕性状、颜色等表现,发现疾病端倪,有助实现早治疗。

如果孩子出现

清水样鼻涕

多是因为感冒或过敏性鼻炎引起的

这时家长需要让孩子多休息、多喝水,或根据医嘱口服感冒药或抗病毒类药物

白色黏稠性鼻涕

多见于感冒加重期或慢性鼻窦炎

若超过10天感冒仍不见好转,并伴有鼻塞、头痛等症状,需考虑孩子是否患上了鼻窦炎,这时应带孩子到专科医院检查确诊

黄、绿色脓性鼻涕

多见于病菌侵入

这时应由医生来判断孩子是病毒性感染还是细菌感染,以及是否需要使用抗生素治疗



新华社发(李栋制图)

过足网购瘾 别忘防诈骗

接到“客服”退款电话要小心

近日,江苏省反网络诈骗中心(以下简称“江苏省反诈骗中心”)发布预警提示,网络购物节后退款骗局高发,消费者接到所谓的客服电话要你办理退款的,一定要多留个心眼。

“双11”后接退款电话被骗9万多元

“网络购物节后,往往是网购退款诈骗高发的时期。”江苏省反诈骗中心相关负责人介绍,今年“双11”后,江苏警方便接到多起此类报警。

今年11月12日,扬州市公安局接到市民金某报警,称其遭遇网店假客服诈骗。

11月11日凌晨,金某熬夜“剁手”,抢“双11”购物节的优惠大促,买到了不少实惠货品。没想到,当天下午,他却突然接到了网店“客服”的电话。对方称金某买到的东西虽然很便宜,但经过他们核实,发现供货商有猫腻,这批货有质量问题,现在要帮其办理退款。而且,为了对顾客进行补偿,还会发放一笔赔款。

金某没想到“客服”这么贴心,当即询问如何办理。“客服”让金某提供了芝麻信用积分,称其积分不够,需要提升,只要提升好了,就能直接将钱退到其支付宝账户。金某信以为真,当即根据对方要求注册蚂蚁借呗、小米金融、360借条等网贷工具,并将借得的钱存入自己对应的银行卡内。“客服”又要走了金某的银行卡账号,并称办理退款时,金某手机会收到一个验证码,让其提供。果然,金某的手机收到了验证码,他告知“客服”后,才发现并没有钱退到自己的卡内,反而是自己卡内的9万余元被转走。无独有偶,11月11日傍晚6点

左右,无锡市公安局接到市民袁某报警,称其遭遇退款骗局,不过他遇到的套路又有一点不同。当天,袁某在网上购买了化妆品后,突然接到“客服”电话,称化妆品被工商局查出有问题,已经退款给他。

这时,袁某发现自己和网购账号绑定的银行卡上收到一笔5000元款项。“客服”称,钱转多了,让袁某通过扫码的方式退还多出的4500元。因为钱已经进了自己的银行卡,所以袁某没有犹豫,当即支付了4500元。不过,最后他仔细查询银行流水才发现,自己收到的5000元根本不是退款,而是自己从网贷平台借的钱。

小心骗子的“糖衣炮弹”

江苏省反诈骗中心相关负责人表示,此类骗局中,骗子往往冒充淘宝、京东等网购大平台的客服人员,取得买家信任。然后以顾客所购买的订单出问题为由,表示要给顾客退款。顾客以为会有钱收入,心理上便会放松警惕。之后,受害人在接到含有木马病毒链接的短信息或者验证码的短信息时,会按照骗子的要求进行操作,造成经济损失。

“这种骗局背后,一方面是骗子通过非法渠道获得了受害人的网购信息,从而实施精准诈骗。另一方面,则是骗子放出‘糖衣炮弹’,抓住人们贪小便宜的心理,以赔款为名,让受害人放松警惕,依照对方指示操作。”上述负责人说。

接到退款电话先自行核实

针对此类骗局,江苏省反诈骗中心提醒广大网民,接到所谓的退款电话不要轻信,一定要先行核实。可以挂断电话,然后通过网购平台查看自己的订单状况,并依照官网的提示进行查询。

同时,不要轻易点击对方发送的网址链接,应通过正规渠道获取的网址进入网站。遇到需要填写账号密码、身份证等个人信息的情况,不要轻易填写,以免造成自己的个人隐私信息的泄露。收到对方发送的短信息时应该认真核实,不要轻易将短信息中的验证码告诉对方。发现被骗后及时到当地派出所报警处理。(苏官新)

注销公告

河南中兴生态环保研究院有限公司(统一社会信用代码:91410400MA3X66G39T)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告。河南中兴生态环保研究院有限公司 2018年12月13日

注销公告

平顶山中兴恒熙环保有限公司(统一社会信用代码:91410400MA3X6G148C)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告。平顶山中兴恒熙环保有限公司 2018年12月13日

减资公告

经股东会决议,叶县思桐教育文化传播有限公司(统一社会信用代码:91410422MA444HN37Q)拟向公司登记机关申请减少注册资金,由1000万人民币减少至10万人民币,请债权人于见报之日起45日内到我公司办理债权登记手续。特此公告。叶县思桐教育文化传播有限公司 2018年12月13日

平顶山市政府采购 网上商城供应商征集公告

平顶山市财政局征集平顶山市政府采购网上商城电子商务供应商,本次征集商品范围包括空调、办公机具、电视、网络设备、商业软件5大类26个品目。平顶山市政府采购网上商城平台对电商实行承诺准入制,准入条件详见平顶山市政府采购网(http://pingdingshan.hnpp.gov.cn)。有意向的电商请见附件格式准备相关材料,并加盖单位公章,送交至平顶山市财政局政府采购办公室(新城区财政大厦6楼)。报名截止时间2018年12月25日 联系电话:2627595 2627593 平顶山市财政局采购办 2018年12月13日