冬至养生应固元保真

明日就是冬至了，冬至既是二十四节气之一，又是传统的“冬节”，在中医看来，冬至的到来也意味着气温最低的“数九”寒天已经来临，是阴气极盛之时，也是渐蓄能量以待来春生发的时机。冬至时节中医养生应以固元保真为重点。

资料图片

冬令养生之一：吃膏

“养生达人”都知道，冬令进补，科学进行膏方调理，能使人体气血阴阳虚损或脏腑功能失调的状态得以纠正。寒冷的冬季，则是服用膏方的好时节。“冬至时节气候严寒，人体生理机能处于相对抑制的状态，热量消耗减少，是机体蓄积能量的阶段。”广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉说。

成杰辉提醒，膏方虽好，并非人人适合。一般体弱者、亚健康状态以及慢性疾病人群较为适合，而平素体格强壮者则没必要进行膏方进补，尤其患有感冒发热、腹痛腹泻等急性疾病的患者不宜吃膏。如果不求辨证，盲目进补，往往适得其反，因此不建议自行选购成膏或购买药材自制膏方，最好到医院请有经验的中医师为自己开膏调补。

冬令养生之二：天灸

三九天灸是传统的保健养生方法。成杰辉介绍，天灸适合各种虚寒性疾病患者，如患有慢性咳嗽、鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病，慢性腹泻、慢性胃肠炎等消化系统疾病，肌肉疲劳、关节疼痛等运动系统疾病的患者，或平素手足冰凉、宫寒痛经、月子伤风的妇女，体弱多病的老人、小孩，均可考虑进行天灸治疗。

但需要注意，阴虚火旺、湿热、实热等病征均不宜进行天灸治疗，以免加重病情；局部皮肤有疮疖、溃疡、感染者，应禁止贴灸；恶性肿瘤、肺结核、血液病、糖尿病等患者，慎做天灸。

冬令养生之三：应节饮食

一家人温馨地围坐在一起品尝汤圆的香甜，也是冬至节日悠久的传统习俗。

如果你以为吃汤圆只是“应景”那就错了。成杰辉介绍，汤圆的外皮一般由糯米粉制成，糯米味甘、性温，具有补中益气、健脾暖胃、止虚汗的功效，能起到一定的御寒、补益的作用，因而非常适宜在寒冷的冬季进食。

此外，汤圆的馅料中还含有不少的固态油脂，热量较高，多食容易出现胃肠胀气、食欲减退等消化道症状，建议爱吃汤圆的朋友加以节制，不要贪嘴。

汤圆黏腻较难消化，而芹菜、香菜、橙皮等食材含有较多的纤维素或挥发油，有芳香醒脾、开胃消滞的作用，在家煮汤圆时若能加以搭配一同煮汤，则能减少汤圆的甜腻，更符合中医养生和现代科学饮食的理念。（杨宛）

智能洁身器：让马桶不再冰冷

随着生活水平的不断提高，高品质享受成了不少人追求的目标，就拿选购电器产品来说，技术先进、造型时尚的产品是消费者的最爱，荣事达电器推出的智能洁身器便是其中之一。

寒冷的冬天，冰冷的马桶坐圈成了不少人进卫生间的一块心病。由于马桶已经装了，不可能拆了再换智能马桶，那么买个智能马桶盖就可以解决这一问题。智能马桶盖的坐圈可以自动加热到人体适宜的温度，而且荣事达洁身器还具有温控坐圈，拥有不同温度挡位，根据个人喜好或地域和天气进行调节，再也不用害怕如厕时的冰冷感觉了。

荣事达智能洁身器平顶山地区总经销负责人张宏宾说，每次如厕后，智能马桶盖的水洗功能还可以代替手纸进行清洁，然后是暖风烘干。荣事达洁身器的喷头还具有自洁功能，即在每次使用前，喷头会喷射出瀑布式的水流，清除沾染的污垢。另外，荣事达洁身器兼具除臭功能，其原理是利用马桶盖内置的光触媒来消除异味。

有专家曾提出：便后水洗是彻底清除粪便及尿液残留的最有效方式，在日韩、欧美、东南亚等国家和地区，人们早就采取便后用水清洗的方法。有数字显示，便后采用水洗的国家和地区，肛肠疾病及妇科疾病的发病率也大幅低于其他非水洗的地区。★（牛瑛瑛）

为什么糖尿病患者易患肺结核？

糖尿病患者的肺结核发病率比正常人高出3-5倍，而且一旦发病，病情较重，发展快，易咯血，易播撒及形成空洞和干酪病灶。在糖尿病未得到控制以前，抗结核药物治疗也难以达到预期的效果。为什么糖尿病患者容易合并结核病呢？主要原因有：

1.糖尿病患者的血糖较高，结核杆菌在高血糖的环境中容易生长；

2.糖尿病患者常有维生素A缺乏，易削弱呼吸道的抵抗力；

3.糖尿病患者的高脂饮食，特别是含有甘油成分的饮食，能促进结核杆菌的生长；

4.糖尿病患者因长期消耗、营养不良、消瘦，使机体抵抗力降低，易并发肺结核。

糖尿病患者合并肺结核，一般发生在老年人群。少数人其病原菌是外源入侵，大多数系内源性复发。如果糖尿病患者出现低热、咳嗽、咯血等症状时，应及时检查，注意是否有合并肺结核的可能。因此，糖尿病患者除了预防心血管、神经系统的并发症外，还应预防结核病的发生。所以糖尿病患者除药物治疗和饮食严格控制外，还要避免同开放性肺结核患者接触，同时要加强经常性的体育活动，提高抗病能力。

糖尿病患者一旦感染结核病，应采取两病同治的原则，避免二者彼此产生不良影响。糖尿病患者需要限制碳水化合物的饮食，肺结核患者则需要增加营养，二病合并存在时，在饮食上是矛盾的，此时不应过分限制饮食。如尿糖不能控制时，可加用胰岛素。总之，饮食控制应适当，总热量和蛋白质摄入量可以比一般糖尿病患者提高一些，但碳水化合物摄入量仍应有一定的限制。

（平顶山市第三人民医院 张彦娜）

结核病防治专栏

小广告 大市场 小投入 高回报

第1549期 分类广告

（本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯微信平台发布）

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

A招聘资讯

招合作早教托班 投资小回报大 15637501330

●聘半日制员工 13592190774
●聘客服6名2千 17737556038
●高薪聘英才 17737876952杜经理
●雏鹰绘画 焦化厂 15333759661 招聘招生 鸿鹰小区18937596811

高薪聘 半日制员工 15886751651
高薪聘 医师、全科医师 护士15638670591
眼镜店 招店长护士员工 网销18037598177
高薪 聘管理干部，月薪7000-12000元15037536390王
高薪 招职业卫生、安全、环境评价、化学专业13939965888

B房产资讯

出售

出售 铸造厂，有铸造车间、加工车间，正在生产中，地理位置优越。2702479 周一到周五拨打

房产低价出售 本市郊县绝佳地段13000m²抵账高层住宅现房，低于市场价1000元/m²出售，五证齐全。电话：18695819336

售房 平桐路向西1公里三室二厅128m²售价10万元 15093898113

低价急售 新程街15号楼36号复式170m²，豪华装修，电器全，拎包入住。18637548888

急售 九天嘉园105m²毛坯68万，有证。另有车库待售，中介勿扰。13271446703

急售 新城区225m²80万元，万和世家143m²39万元15036862758

卖沙 平桐路油坊头沙场出售大沙、中沙、细沙、免筛沙 15093768203

●售优诗美地三室13393768116
●办理房产证、房贷13027573258
●劳模小区160m²26楼15037597266
●鸿鹰小区79m²3楼15938938678
●黄楝树小区110m²6楼15037598266
●新城区桂园98m²1楼院，舞钢建业2楼82m²电梯18237576766

售 新城区蝶湖湾，2室1厅，73m²，1楼，精装，有证水电气暖，34.9万。13693754888

转让

营业中KTV转让 劳动路南段300m²13607626855

转让特色饭店 曙光街西段260m²左右18768977990

转让 小区便利店150m²可空房可带货 电话：18637570028

建材店转让 位置佳，无人打理 新东建材城门口13837550808

安能物流（最大连锁加盟）平顶山区域代理权及门店转让 13837569603

转 武警医院附近一营业中酒店300m²左右无人打理 13783202750

转让 152东门路东门店279m²单间8间、卫生间，空调9台，写字台、转椅等，也可空房13569591867

●转市中心120m²门面房2210085

转 湛南路与凌云路交叉口一私人会所，现对外转让或出租，2000多平方米3层，也可分租。位置优越，交通方便。有专门停车场。咨询03757887777

转让 叶县营业中品牌连锁火锅店800m²，位于叶县高档住宅小区，另有1400m²的超市，装修豪华，因老板去外地发展现优惠转让18737511751晨先生

治肾病 找庄大夫 40年医师经验，治疗肾病、尿蛋白、潜血、尿血、便秘。电话：0375-3388120 医院地址：市区南环路与光明路交叉口西200米

转 建设路边20亩左右大农家院，有鱼塘、莲藕、果园，可建4S店、办厂，带地转让。18937528070

招租出租

旺铺招租 矿工路中段亿昇花园临街2层商铺，面积1026m²，适合商务办公、办理培训或合作经营。15290777000 15937529661

招 租 湛南路与诚朴路交叉口东星河湾3400m²精装修商务会所，部分临街旺铺，可分隔。东环路北段西临街30间公寓房，300m²，400m²办公用房，可分隔。康复街农贸市场6间底商，每间约20m²。电话：18237507511 15638680171

商务楼招租 凌云路首席六层电梯商务写字楼现招租 详询长生房地产：18103759560

写字楼整层招租 商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖，千亿商业量，未来的商业中心。15637588191卫东区建设路东段

出租 市工人文化宫南门商铺5间58.9m²，凯撒E区商铺20间443.2m² 2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556

200m²一楼转租开源路中段有停车场15886789996

低价 空房出租园林路西段临街商铺一、二、三层共470m²，可做办公、休闲等。13071790217

出租 5000m²仓库出租 3000m²独院出租 焦店立交桥附近 13017575599

空房出租 优越路中段路南，豪享来二楼东半幅出租，框架面积600m²。电话：13017559919

1000m²旺铺招租 中兴路与曙光街交叉口西湛渔台豪园一楼临街门面六间，可分隔。电话：13937530611

出租 电子时代广场七楼整层 1135m²13017568533

招租 神马大道加气站大型三翻广告牌低价 18603750966

出租 开发一路写字楼，适合酒店、医院、办公，共五层80个房间。13137518399

出租 现生产中印刷厂，厂房设备对外出租，可做印刷、饭店、仓储等。电话：2229856

●700m²办公室出租 18937535111
●气象局对面120m²18837539120
●出租合作中餐特色饭店，环境优雅，客源稳定，因本人家中有事无心经营 03752358689

C教育资讯

●职称论文发表 18803750101
●专业职称CN论文发表7186168

会计培训

立信会计 中级会计师 注册会计师 本月8日开课 13781866138

三厚会计 厚积薄发 厚重成行 18637567079 厚德载物

驾校培训

鹰都时尚驾校 办驾照去鹰都，50天拿证还返现金2000元，报名送1000元礼品。地址：焦店立交桥北60米。电话：4977888 2375333

艺术培训

●晓杰画室 15136957859
●丹青美术 15938962316

招生

增彩技校汽修专业 汽车维修、汽车营销学历班；维修工技能提升班：电路图识读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班；车主培训班：增彩汽修学五天，常见故障会判断，维护保养都会干，科学用车享清闲。13603751636黄

崔妈十余年金牌感统 智慧全脑，智童绘画，启智手工，2-12岁，专业效善注意力不集中、多动、胆小、磨蹭等。专业测智商、自闭症权威语言训练、中学生心理来访。13783283381

培训 (1)建筑十大员：施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员 (2)胶能工：架子工、钢筋工、抹灰工等 (3)塔吊司机、塔吊指挥员、电工 电话：3670008 13353751558田老师

无忧数理化 初三、高一周末班 寒假班 18237500052

电工焊工 培训考证 市电讯职业学校。电话：2963913

超凡教育 作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

D商务资讯

招商代理

七位铁通商务固话 市话长途低至一分，现诚招平顶山各区域代理商，酬金丰厚，月入过万，有渠道、有经验者优先聘用。咨询热线：7181369 18337510050

不用醒面蒸发面包子 适用：单位食堂、包子店、普通家庭 www.jtcdb.com13633755809

汽车服务

●平顶山金基租车 18625376515

工业用品

昆仑润滑油 平顶山唯一总代理 13733790996

机械制造

数控机床 精密加工 保质保期 0375-3666969

LED显示屏

租赁LED大屏 P5高清每平方米100元 用于晚会、会议、婚礼等 18937520520

POS机

拉卡拉POS机 招市级代理和业务员，批发封顶POS，T+0实时到账POS，公务卡信用卡服务，切机免费，手机POS免费。0375-2221221地址：建开岗西北角3楼

专办 一清POS机，及时到账POS机，节假日到账机，纯移动POS机。另办POS机流量贷款 18637563993

金融资讯

公司低息借款20万-300万，个人快捷借款10万-50万，大额信用卡20万-50万，能刷美元POS机、消除不良记录、秒提额 18903759139

借款 无抵押 0费用 张女士 13937572119

股票、期货、个人账户配资 齐经理：13071766685

借款 房产抵押贷款 车辆抵押贷款 1583750021 7

企事业薪资车房贷 短拆过桥房产二次贷 15603755556雷

●刷·还 13937591549
●刷·还 15537508578
●刷·贷 15539792519
●刷·还·低 13071777253
●刷卡可积分 15803758228

代还信用卡15137597262

园林绿化

●售苗施工养护修剪 18803759991

收购置换

收换 旧老年代步车、电车，凌云路与南环路交叉口 15993563218 7021001

二手市场

正达表行 15093781313销售、维修、收购各种名表。昕开源市场东正门直行向西路北

●收废钢各种金属 13503414227

设计印刷

●黑白复印8分 6158567
●要印刷，找龙发 8861818
●天一画册纸袋纸杯 13461149566

律师服务

●刘耀武律师 15836966966
●郭磊律师 13937508869
●代书控告诉状 18135632346
●夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所2226677

商标专利

●商标注册 13803757329

工商代理

●注册 18737535133
●低价代账 13303909712
●注册代账 15639978890
●注册代账 18603750868
●注册代账 15886709992
●注册代账 15038800622

E生活资讯

生活服务

商业大楼四楼五楼家具广场 品牌调整，不计成本，清仓甩货 联系电话：13837517656姬

●上门修电脑 15503751010
●温馨专业保洁 15137522068
●二手空调，家电快修 3881111
●精品月子房游泳馆 15137581185

情定法拉 家纺磨毛四件套199元13937598795

配镜 平价验配近视、弱视、散光、多焦点、老花镜。联系电话：15537508578

开锁换锁

●张氏开锁行 2222110

老年公寓

●阳光老年护理 13937583730

特色美食

●原味合四不腻特色猪蹄 3413983

心理咨询

●营养师培训 15237550929
●大诚心理咨询 13937507536

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226
●免费上学资助助听设备 3986612

装饰建材

专业批发室内门 260元、360元、560元。厂址：开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176（长期有效）

名医名院

欣靓视力 中医熏蒸艾灸康复近弱视、散光、老花眼、白内障等。免费体验三天 康复热线电话：13027560576 地址：联盟路金世纪小区北院向右转

白癜风牛皮癣 电话：18103759766 地址：平顶山市七矿路中段 每星期六、星期日诊治 其他时间一律不治 非诚勿扰

治鼻炎 15093752333

中医治肝病15237557338

膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼，卫医生 13569568365 15937516496

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。