

今日冬至：阴气至盛、阳气始生

医生提醒：

# 饮食有讲究，忌讳要注意

□记者 王亚楠

本报讯 12月22日是农历二十四节气中的冬至。作为冬季的重大节气，冬至向来被视作“阴气至盛、阳气始生”的关键期。此时也是顺气养生、自我滋养的好时节。

市第二人民医院中医科主任王延宾表示：“中医认为，人体与自然界息息相关，顺应自然规律是养生的关键。因此，冬至时节我们应着重养护阳气，固本培元，增强抵抗力。”王延宾特别提醒，冬至饮食有讲究，有些忌讳不能犯。

## 多吃果蔬和富含蛋白质的肉类

六旬市民李大爷患慢阻肺多年，平时饮食不注意，喜欢喝凉水，每到冬季就会出现咳嗽、咯痰等症状，曾多次住院治疗。近期因气温骤降，他的鼻塞、流清鼻涕、咳白色泡沫痰的症状再次复发。12月初，李大爷到医院做CT检查，结果显示他属于寒邪束肺引起的陈旧性病变，王延宾给李大爷常规治疗的同时，建议他炖食羊肉，里面加入

生姜和山药，并加强保暖，通过饮食调理的方法缓解病情。5天后，李大爷咯痰和恶寒的症状明显减轻。

“阳气虽然在冬至开始萌动，但局势上依旧是‘阴盛阳衰’。”王延宾说，冬至养生，一定要多吃温补之物，少吃黏性大、过硬或生冷的食物，生冷的食物大多属性阴寒，会损伤体内阳气，引起肠胃疾病。

“富含蛋白质、维生素和易于消化的肉类更易被身体吸收，具有滋补的功效。”王延宾建议大家多喝羊肉汤，羊肉性热、味甘，中医多用于治疗肾阳不足、体虚畏寒等症状。羊肉汤中可以放入板栗、枸杞、生姜、山药等，这些食材具有养胃健脾、补肝明目的作用。此外，冬天时的鲫鱼不仅肉质肥美，还富含优质蛋白和多种维生素，脾胃虚弱、气管炎、哮喘、糖尿病患者食之大有益处。

除了肉类，大家还应多吃果蔬。王延宾补充，秋冬盛产柑橘、萝卜、白菜、莲藕等时令果蔬。柑橘含有丰富的维生素C，可以起到美容养颜的作用，它的果皮泡水喝

能够止痛化痰、解渴消肿。

## 三个忌讳要注意

王延宾提醒，数九寒天，以下三个忌讳千万别犯，小心落下病根。

忌不午休。冬至虽然阴气最盛，但地表尚有余温，真正的寒冷通常在冬至之后。严寒的天气会影响人们的睡眠质量，午休能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

忌洗澡时间过长。洗澡虽然会带来短暂的温暖，但持续用过高的水温洗澡会增加心脏负担，对老人来说，甚至会诱发严重的心律失常而猝死。因此，建议大家洗澡不要超过20分钟。

忌情绪不稳定。冬至作为阳气初生的关键节点，是我们养气养生的最佳时期，因此一定要保持情绪稳定，情绪波动大会诱发心脑血管病。

王延宾建议大家每天多按摩手腕背部横纹中的阳池穴，可畅通血液循环，温暖身体，对手脚冰凉的女性大有益处。

## 新闻短波

●12月21日中午，为温暖冒着严寒辛苦付出的环卫工人，郟县蒙学幼儿园买来食材，包好饺子，邀请负责郟县县城张良路至平郟快速通道、行政路至凤翔大道路段

的40名环卫工人一起吃饺子迎冬至。(孙书贤)

●12月20日，市卫健委派驻鲁山县穰子营乡东葛庄村第一书记杨九妹自掏腰包，与东葛庄村妇联联合开展送温暖活动，把包好煮熟的饺子送到村里80岁以上老人

家中。(胡耀华)

●12月21日上午，新华区中兴路街道联盟路社区工作人员与居民一起包饺子喜迎冬至。随后，他们将包好的饺子送给辖区空巢老人、困难户、台胞台属等特殊人群。(王辉)



## 消防“扫街”保安全

12月20日，市区轻工路中段，消防安全排查员在一家小商铺查看灭火器是否超期。为杜绝火灾隐患，保障辖区公共经营场所消防安全，当天，湛河区马庄街道消防安全服务中心联合昌建峰璟物业公司等对居民小区底商和临街商铺展开冬季消防安全“扫街”行动，重点排查电动车违规充电、灭火器超期、电路老化等消防安全隐患。 本报记者 张鹏 摄

## 房子十年没住过 物业费该咋交

□记者 王辉 实习生 王喆

本报讯 12月20日，市城乡一体化示范区常绿·大阅城小区业主吴女士致电本报反映，10年前，她在常绿·大阅城小区购买一套商品房，一直没有入住，但每年都要全额缴物业费，不知道是否合理？

吴女士说，2013年8月，她在常绿·大阅城小区购买的一套99.73平方米的商品房交房。她因需要在老城区照顾父母及工作等原因，这套房子一直没装修，至今还是毛坯房。3个月后，小区物业公司按每平方米1.35元向她收取物业费，一年161568元。除物业公司优惠以外，从2013年11月至2021年，她都是全额缴纳物业费。最近，她听说新房在没有入住的情况下不需要缴物业费，至少不用全额缴物业费。为此，她向多个部门电话咨询，但一直没有得到确切回复。

12月20日下午，记者就上述问题致电常绿·大阅城小区的物业方河南悦来物业服务有限公司，该公司大阅城小区项目负责人邢运卓在电话中说，吴女士的商品房状况及物业费缴费数额他需要进一步核实，目前公司是按每平方米1.35元收取的物业费，2017年以前因小区部分区域尚在施工中，物业费曾打过八折，2018年以后的物业费是全额收取的。现在没有法律条文或法规规定未入住业主可以减免物业费，如果有相关规定，他们会依照执行。

针对上述问题，市房产事务中心物业科科长杨超在接受采访时说，如果业主在购买商品房时与开发商签有前期物业服务合同，业主按照合同约定缴费即可。如果没有合同约定，建议双方协商缴纳物业费。否则，业主只能全额缴费。

另据河南辉德律师事务所律师谢少刚介绍，根据《中华人民共和国民法典》第944条规定：“业主应当按照约定向物业服务人支付物业费。物业服务人已经按照约定和有关规定提供服务的，业主不得以未接受或者无需接受相关物业服务为由拒绝支付物业费。”针对吴女士的情况，建议她与物业公司协商缴费事宜，如果协商无果，吴女士只能同其他业主一样缴纳物业费。

## 城市留言板 4940000

### 盼装路灯

微友“砂砾”留言：市城乡一体化示范区博文路何时安装路灯，附近居民夜间出行不便。

### 线杆倾斜

微友“那时，花开”留言：市区团结路路南公交站牌(刘阿强湖南小馆门口)的电线杆倾斜，存在安全隐患，希望有关部门尽快处理一下。

### 暖气不热

市民张女士来电：市区科技街副食品公司家属院18号楼的暖气不热，室内只有13℃。(本报热线办 李金鸽)