

小雪养生应注意六大误区

每天吃一把坚果 护心防癌、降低糖尿病风险

坚果营养丰富,素有“营养高手”的美誉。《国际流行病学期刊》发布的一项研究显示,每天吃10克坚果,心脏病、癌症、糖尿病风险分别降低17%、21%和30%。其实,坚果在营养方面也各有特长。

夏威夷果:能量高手。夏威夷果香酥可口,有独特奶香,被称为“坚果皇后”。它富含不饱和脂肪酸、蛋白质以及钙、磷、铁、维生素B1、B2和人体必需的8种氨基酸,能有效降低血液黏稠度,防止动脉粥样硬化,保护心脑血管系统,尤其适合老年人及血脂高的人食用。但它的能量高,每100克含700多千卡热量,每天吃3~5颗即可。

巴旦木、松子:纤维冠军。松子富含膳食纤维,是坚果家族的纤维冠军。美国宾州西拉克斯贝格大学的一项研究发现,餐前吃一把松子,可以使一天的饭量降低37%。巴旦木的膳食纤维含量仅次于松子。

花生:营养全能王。花生被称为“长生果”,它营养丰富,含蛋白质、脂肪、维生素以及钙、磷、铁等矿物质。花生富含的抗氧化成分可维持细胞健康,预防心脏病和癌症,同时还能保持良好的血糖水平,有助于预防2型糖尿病。

开心果:护眼小卫士。开心果被称为“护眼小卫士”,富含B族维生素、β胡萝卜素以及大量叶黄素。每28克开心果中的叶黄素含量为342微克,有助于保护视力,预防视网膜黄斑病变。每天吃10克左右的开心果,有助于保护眼睛。(人民健康网)

什么是“精神传销”有害培训? 一看便知晓

一、什么是“精神传销”有害培训和“精神传销”有害培训,是指一些不法培训机构、信息咨询公司等打着“心灵培训”、“领导力培训”、“灵修”等旗号,采取心理暗示、催眠洗脑等方式对学员进行精神控制的行为。“精神传销”有害培训,不仅敛聚巨额钱财,而且危害群众身心健康和社会秩序。

精神传销是传销的一个变种,它与后者的区别在于,不再依靠层级返利来驱动销售,而是通过洗脑方式,使学员获得极大的精神满足,把发展新学员作为生命中最重要目标,一旦不能成功发展下线,则会带来精神上的巨大痛苦。精神传销造成的危害,除了金钱损失,还会使受害人的家庭关系破裂,亲友关系断裂,更严重的会造成难以治愈的精神创伤,是将成功学、心理学、催眠术和心灵鸡汤、甚至加上宗教等“乱炖”下的洗脑术。

二、“精神传销”的危害
(一)政治危害。此类培训用精心设计的内容,鼓吹极端唯心主义和个人主义,破坏主流意识形态,败坏社会主义核心价值观。再加上此类培训涉及人数众多并带有精神控制特点,很容易诱发事端,特别是一些机构还有境外背景,一旦被敌对势力操纵利用,将直接影响国家政治安全。

(二)经济危害。此类培训的费用每人动辄上万甚至数万元,并强制要求以“感召”为名拉人头、发展下线,招募学员,呈病毒式发展,聚敛巨额财产,与以敛财为目的的传销活动一样危害严重。

(三)社会危害。此类培训摧残人的精神和天性,惯用“死亡体验”、“异性死党”等方式“突破自我”,破坏人的心理功能和社会认知,易使受害人出现抑郁、焦虑等严重心理疾病,变得自私自利、思想偏激、行为偏执,往往造成家庭不睦甚至破裂。有的甚至以身心解放为名搞集体淫乱活动,严重违法社会公德,引发社会问题。目前,此类培训正从一线城市向二三线城市蔓延,从精英群体向老人、大学生、青少年等群体发展趋势。

三、怎样识别精神传销
(一)以煽动性理论为基础而聚集在一起的、以一个所谓成功人士为领导的团体。

(二)具有自上而下和极权的结构,“领袖”的话就是“真理”,要完全服从组织。

(三)令组织成员生活在一种封闭的团体中或完全依赖团体。

(四)剥夺个人自由和隐私权,主张本组织成员完全与社会隔绝,组织中伦理道德丧失殆尽。

11月22日是小雪节气,《月令七十二候集解》提到:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。”时到小雪,自然界的寒气增强,养生应遵循保护阳气原则,避免小雪养生的六大误区。

误区一 天气冷紧闭门窗

解析:经常在室内工作的市民别忘了适当开窗通风,以保持室内的空气流通和湿度,远离干燥和流感。在冬季,人们往往最关心室外的温度,而忽略了室内的通风和湿度。房间温度太高而湿度太低,也会引起身体不适,极易发生疾病。冬季室内保湿,除每日向地上洒些水,或用湿拖把拖地板以增加湿度外,也可在散热器附近放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持室内空气湿润。此外,在居室内养几盆花草或是购买加湿器,也可调节室内湿度,使居室内充满清新空气。

误区二 早点起对身体好

解析:小雪前后的起居调养切记“养藏”阳气。专家强调,人们要适当早睡,同时,早晨不宜起得太早,尤其老年人时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

误区三 秋冬必进补多吃有益

解析:小雪节气的饮食保健非常重要,但是存在的误区也是非常多的。

1.进补也需分寒热

冬进补是民间固有观念。事实上,小雪之后的饮食需要区分寒热。脸红血热及脸绛色血黏稠的人不宜吃温补食物;血热的人应吃偏凉性食物,血黏稠的人应吃平性食物。

腰背寒凉为肾阳虚,四肢寒凉为肝阳虚,肝肾阳虚且血不热不稠者,可适当吃温补食物;肝肾阳虚且有饮酒习惯的人可适量饮酒,喝白酒、黄酒应加热。



2.日常注意饮食清淡

日常饮食一旦不当,就会导致疾病和人体早衰,更会使体质变差。尤其是本身情绪就容易抑郁者,更应该注意饮食调养。通常情况下,抑郁症者进食后不易消化,这会直接影响到脾胃的运作和吸收。

然而我们的脾脏本身就是最怕思虑过重的脏器,忧思过重再加上饮食摄取不当,这样会非常伤脾。因此,饮食情绪容易抑郁者平时一定要吃些清淡、易消化的食物,如山楂、西红柿、红心萝卜、黑木耳等,同时也要适当吃些核桃、黑芝麻等能增强体质、益气补血的食物。

误区四 抗寒饮食首选火锅

解析:冬天天气变得干燥,不少人会出现口干、皮肤干燥的症状,选择清淡的

饮食有助于应对干燥。

冬季因为气温比较低,所以很多人会喜欢吃火锅等燥热的食物去补充身体需要的能量。但是人体常因室内供暖、穿得严实,内热散不出去而上火,所以肉食不宜大量,荤素搭配的比例最好是1:5,多搭配些清火滋润的食物。适时的吃一些清凉的小吃也是不错的冬季膳食选择。

误区五 天冷减少户外活动

解析:小雪节气开始,由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,人们对于黑夜的感受也越来越明显。因此,在这个时节,非常容易引起心理上的一些感伤,从而导致心情抑郁症状的发生。在小雪节气里,要保持愉悦心态,可以经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳,多

1120心梗日:这些救命法则要记住!

11月20日是“中国心梗救治日”,根据《中国心血管病报告》显示,仅在2015年中国居民死于急性心梗的人数约85万,每37秒就有1人死于急性心梗。中年男性、绝经后的女性、烟民等是心梗的高危人群,一定要记住这两个救命的“120”——及时拨打120急救电话,把握黄金救治120分钟。

心梗前:留意心梗的前期症状

北京大学第三医院急诊科田兆兴医生:急性心肌梗死之前常出现各种征兆,尤其是一些不明原因的、一过性的、明显或不太明显的胃肠道症状,如恶心、不适、泛酸烧心、纳差、呕吐、上腹部疼痛、饱胀等等,特别是活动量增加时,反复间断出现。还有可能是口腔、颌面部、咽喉、气管,以及颈背等部位的症状。当身体出现牙疼、肩膀痛、腹痛甚至手指痛等各种疼痛并伴随浑身难受和乏力的症状,不要大意,应及时到医院检查。

心梗时:注意心梗的四种错误做法

上海长海医院心血管内科主治医师杜贺:急性心肌梗死的死亡多发生在起病的1小时内,但不少人偏听错误的急救方法,不但不能救命反而可能致命。

不要独自前往医院——有病去医院是正确的,但是对于疑似心梗者,各种轻微活动都会增加心脏负担,也许前一秒还没事,后一秒就倒下了。而且,去医院

路上、自己挂号检查,这些过程可能加剧心梗恶化。如果没有人陪在身边,一旦发生心跳呼吸骤停,很可能错失最好的抢救时机。

不要喝水——有的家属在患者心梗发生后,有人会手忙脚乱地给患者喂几口水,拍拍后背。希望以此降低血液黏稠度,但其实喝水是“帮倒忙”。如果患者意识不清,喝水很容易导致误吸,发生吸入性肺炎。心梗患者一次喝下太多水,水分快速进入血液,使血容量增,患者不健全的心脏承受不了,反而出现胸闷气短。

不要错误使用硝酸甘油——硝酸甘油是治疗心绞痛常用药,急性心梗患者服用要慎重。如果患者血压本来就低,服药会导致血压进一步降低,增加休克风险,即使血压正常,也要躺服该药,以防发生体位性低血压,进而头晕摔倒。

正确的做法是在使用硝酸甘油前,给患者测个血压。服药之前,患者血压若已经低于90/60mmHg,或者虽然比这个值高,但明显比平时的血压低,这时就不要用硝酸甘油。

不要盲目心肺复苏——心肺复苏适用于心跳呼吸骤停的患者,而急性心梗患者并非都会没了呼吸和心跳。如果患者没有出现心跳呼吸骤停,心肺复苏反而会增加室颤发生的风险,不恰当的急救方法甚至还有可能会导致患者肋骨骨折。如果患者已经意识不清、呼之不应、呼吸微弱、摸不到脉搏,方可进行心脏复苏。

心梗后:心梗后心脏最怕累

中国医学科学院阜外医院心衰病房叶蓝青医生:心梗造成的坏死心肌组织,需要6~8周以上,才能逐渐形成纤维瘢痕,组织才能相对稳定。幸存的心肌要承担更大的工作压力,因此很容易发生心力衰竭。所以心梗的患者,心脏最怕累。要养护心脏,在饮食、活动、生活起居上都要特别注意。

饮食——要把握清淡的原则:营养要均衡,每餐只吃七成饱,一定要避免饮酒,也不能抽烟。

活动——在急性期(4周内)都需要减少活动量,重点关注活动中是否出现心律失常,如果出现活动中心慌或心跳不规整,那么活动量必须要减少。因为大量活动可能会诱发或加重心力衰竭和恶性心律失常,严重时威胁生命。

起居——建议患者降低生活要求,作息规律,不要加班熬夜、不放纵自身,避免不良情绪。还要注意避免便秘出现,



必要时可以服用一些通便的药物。如果出现便秘,可以使用开塞露等药物来帮助排便,原则就是不要使劲!

性生活——心梗2~3个月以后,如果患者病情稳定,正常生活下很少发生心绞痛,能正常上下三四层楼,没有明显气短乏力的症状时,那么已婚的患者可以考虑恢复性生活。

(健康时报)

南通恒源拍卖有限公司拍卖公告

受委托,定于2018年12月1日12时30分,在百悦国际大酒店(启东市人民西路2008号)举行启东市汇龙镇“北上海花园、城东花园、台角新村、南郊家园”部分住宅专场拍卖会,公告如下:

一、拍卖标的:(详见拍卖资料及标的现状)

编号	标的坐落	楼号	房号	参考建筑面积(平方米)
1	北上海花园	54	1601	98.42
2	北上海花园	54	1602	98.38
3	北上海花园	54	1701	98.42
4	北上海花园	54	1702	98.38
5	城东花园	52	302	147.34
6	台角新村	21	402	88.81
7	南郊家园	21	101	146.18
8	南郊家园	21	102	97.89
9	南郊家园	21	103	98.24
10	南郊家园	21	104	98.24
11	南郊家园	21	201	146.18
12	南郊家园	21	203	98.24
13	南郊家园	21	204	98.24
14	南郊家园	21	301	146.18
15	南郊家园	21	403	98.24
16	南郊家园	21	404	98.24
17	南郊家园	21	1701	146.18
18	南郊家园	21	1702	97.89
19	南郊家园	21	1703	98.24
20	南郊家园	21	1704	98.24
21	南郊家园	23	103	97.80
22	南郊家园	23	404	97.80
23	南郊家园	26	101	146.18
24	南郊家园	26	102	97.89
25	南郊家园	26	103	98.24
26	南郊家园	26	104	98.24
27	南郊家园	26	201	146.18
28	南郊家园	26	202	97.89
29	南郊家园	26	203	98.24

编号	标的坐落	楼号	房号	参考建筑面积(平方米)
30	南郊家园	26	204	98.24
31	南郊家园	26	1704	98.24
32	南郊家园	27	101	95.58
33	南郊家园	27	203	145.92
34	南郊家园	27	204	95.58
35	南郊家园	27	302	145.92
36	南郊家园	27	303	145.92
37	南郊家园	27	304	95.58
38	南郊家园	27	403	145.92
39	南郊家园	27	404	95.58
40	南郊家园	28	204	100.27
41	南郊家园	29	101	97.54
42	南郊家园	29	102	145.64
43	南郊家园	29	103	145.64
44	南郊家园	29	104	97.54
45	南郊家园	29	105	97.88
46	南郊家园	29	106	97.88
47	南郊家园	29	201	97.54
48	南郊家园	29	202	145.64
49	南郊家园	29	203	145.64
50	南郊家园	29	204	97.54
51	南郊家园	29	205	97.88
52	南郊家园	29	206	97.88
53	南郊家园	29	1502	145.64
54	南郊家园	29	1503	145.64
55	南郊家园	29	1504	97.54
56	南郊家园	30	101	147.32
57	南郊家园	30	102	98.66
58	南郊家园	30	103	99
59	南郊家园	30	104	99
60	南郊家园	30	105	99
61	南郊家园	30	106	99
62	南郊家园	30	1701	147.32
63	南郊家园	30	1702	98.66
64	南郊家园	30	1703	99
65	南郊家园	30	1704	99
66	南郊家园	30	1705	99
67	南郊家园	30	1706	99
68	南郊家园	32	301	148.81
69	南郊家园	32	401	148.81
70	南郊家园	35	204	95.58
71	南郊家园	35	303	145.92

编号	标的坐落	楼号	房号	参考建筑面积(平方米)
72	南郊家园	35	402	145.92
73	南郊家园	36	103	145.92
74	南郊家园	36	104	95.58
75	南郊家园	36	201	95.58
76	南郊家园	36	202	145.92
77	南郊家园	36	402	145.92
78	南郊家园	36	403	145.92
79	南郊家园	37	101	97.80
80	南郊家园	37	402	97.80
81	南郊家园	37	504	148.81
82	南郊家园	39	101	96.09
83	南郊家园	39	102	143.48
84	南郊家园	39	103	143.48
85	南郊家园	39	104	96.09
86	南郊家园	39	201	96.09
87	南郊家园	39	202	143.48
88	南郊家园	39	203	143.48
89	南郊家园	39	204	96.09
90	南郊家园	39	1701	96.09
91	南郊家园	39	1702	143.48
92	南郊家园	39	1703	143.48
93	南郊家园	39	1704	96.09
94	南郊家园	40	201	95.58
95	南郊家园	40	202	145.92
96	南郊家园	40	401	95.58
97	南郊家园	40	402	145.92
98	南郊家园	40	403	145.92
99	南郊家园	41	204	95.58
100	南郊家园	41	302	145.92
101	南郊家园	41	303	145.92
102	南郊家园	41	402	145.92
103	南郊家园	41	404	95.58
104	南郊家园	42	102	145.92
105	南郊家园	42	302	145.92
106	南郊家园	42	402	145.92
107	南郊家园	42	403	145.92
108	南郊家园	43	302	147.91
109	南郊家园	43	303	147.91
110	南郊家园	43	402	147.91
111	南郊家园	43	403	147.91
112	南郊家园	43	1704	96.88
113	南郊家园	22	101	146.18

编号	标的坐落	楼号	房号	参考建筑面积(平方米)
114	南郊家园	22	102	97.89
115	南郊家园	22	103	98.24
116	南郊家园	22	104	98.24
117	南郊家园	22	201	146.18
118	南郊家园	22	202	97.89
119	南郊家园	22	203	98.24
120	南郊家园	22	204	98.24
121	南郊家园	22	1703	98.24
122	南郊家园	22	1704	98.24

二、展样时间和地点:2018年11月17、18、24、25日的9~16时,各标的所在地。

三、报名手续:欲参拍的竞买人,须于2018年11月30日16时30分前向本公司交纳竞买保证金人民币30000元/笔(一笔保证金只能成交一个标的),个人凭本人身份证件、单位凭有效营业执照副本等相关合法证明资料,到本公司(启东市汇龙镇河南路东方银座711室)办理竞买报名登记手续。保证金可缴至账户【户名:南通恒源拍卖有限公司;开户行:江苏启东农村商业银行股份有限公司公园中路支行;账号:320626072101000000139】

特别声明:本次拍卖限500个竞买人参加,以保证金到账并报名为准,公告日起即接受报名,额满为止。

四、公司网址: http://www.nthypp.com 微信公众号:南通恒源拍卖
五、咨询热线: 83119008、83119018、13962897008

通知

城乡居民养老保险缴费已全面实行社会保障卡预存代扣,启东农业银行或启东农商银行手机银行网上缴费或到银行柜面实时缴费。每年的缴费截止日期为12月20日,提醒广大居民及时缴费,以免影响待遇。

市城乡居保领导组办公室
2018年11月20日

通告

因南苑路林洋路向西10米、海洪路凯旋路南侧快车道砼路面破损,定于2018年11月20日至12月20日对该路段进行间歇性半封闭维修。给市民带来不便,敬请谅解。

启东市市政园林建设有限公司
2018年11月20日

通告

因南苑中路南半幅和平路东侧20米砼路面破损,定于2018年11月21日至12月21日对该路段进行间歇性半封闭维修。给市民带来不便,敬请谅解。

启东市市政园林建设有限公司
2018年11月21日