

立冬后起居饮食以“养藏”为主

立冬后,就意味着冬季正式来临。立冬之后养生保健应以“养藏”为主,起居饮食要早睡早起。“冬季进补,上山打虎”,按照中国人的习惯,冬天是对身体“进补”的大好时节,俗称“补冬”,但是也不能“盲补”。

立冬后养生记住3个原则

养胃——少寒多温

冬季进补应驱寒暖胃。从中医角度讲,冬季气候处于“阳消阴长”的过程,气温比较低,如果不注意保暖,不慎受凉,会使寒邪内克于胃肠,导致胃肠不适。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,在食补中采用温补类粥品进行调理,在膳食中应多吃温性、热性食物,以提高机体的耐寒能力。

养神——早睡早起

冬季养生最直接的方法就是早睡。冬季应早睡早起,着眼于“藏”,不轻易扰动阳气,也不过度忧心操劳、躁动心神。但因天气寒冷,睡眠会受到一定影响,有条件最好睡个午觉,也有助于预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

养肾——少咸多苦

寒冷的天气进补,饮食应少咸多苦。按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜肾、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就该多吃些苦味的食

物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

冬季进补要“区别对待”

分人群来看

立冬进“补”,也要因人而异。少年重养,中年重调,老年重保。也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补或者小补;中年要根据最近的身体状况作出相应调理,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动。患有椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼。

分区域来看

我国幅员辽阔,进补也有区域之分。专家提醒,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补,北方温补,高原润补。具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜用大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如冰糖炖雪梨就是不错的膳食。除此之外,还需要注意小环境。比如家中开暖气、空调的,环境就相对燥热一些,进补也要注意润燥。 (本报综合)



运动后发生肩痛应警惕肩袖损伤

新华社长沙电(记者 帅才)专家指出,很多人在运动后发生肩痛,经过热敷等处理后仍得不到缓解。肩部疼痛发病率较高,在运动人群中肩关节损伤发生率更高,是较为常见的运动损伤。很多人把肩痛当“肩周炎”看待,这是一种认识误区。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏说,前来医院就诊的肩痛患者中,很多是由于过度运动和运动不当引发了肩袖损伤,而这些患者在就医之前把肩袖损伤当成肩周炎治疗,延误最佳治疗时机,导致“越治越痛”。

湘雅二医院骨科教授陶澄告诉记者,有一些中老年人在运动后容易出现肩关节损伤,还有一些喜欢运动的中老年人在发生肩痛后继续锻炼,导致“越练越伤”。

宁乡市人民医院院长刘亮告诉记者,普通肩周炎和肩袖撕裂的症状都表现为肩关节疼痛及肩部活动受限,这给患者在认知上造成了误解。特别是在基层,一些老年人一发生肩痛后就以为自己患上肩周炎,采取热敷、针灸等疗法。需要注意的是,中老年人一旦感到肩膀疼痛,应该考虑是否患了肩袖撕裂。

专家指出,因肩膀痛被误诊为“肩周炎”等疾病,导致误治、盲目运动、病情恶化的现象普遍。对于肩关节疾病,应该做到早诊断、早确诊、早治疗。患上肩袖损伤的患者要停止运动,避免伤情加重,如果病情严重,必须接受肩关节镜微创手术才能治愈,手术后要在专业医生指导下进行康复治疗和功能锻炼。

陶澄建议,中老年人在运动前要有充分的拉伸和放松,不宜过快进入大强度运动状态。中老年人不要盲目进行负重练习,如果在运动中出现关节疼痛,不可强忍疼痛进行运动,以免发生关节损伤。

重庆市九龙坡区事业单位登记管理局公告

(2021年第10号)

根据《事业单位登记管理暂行条例》,重庆市九龙坡区渝州路街道退役军人服务站等7个事业单位核准设立登记。

1.“重庆市九龙坡区渝州路街道退役军人服务站”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区渝州路街道退役军人服务站

法定代表人:陈洪渝 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:服务退役军人,提升保障水平。配合相关部门做好退役军人接收安置、关系接转工作;组织退役军人参加职业教育、技能培训和退役军人专场招聘会;落实辖区退役军人和各类优抚对象优待、抚恤政策待遇;开展拥军优属和烈士褒扬工作;开展退役军人和其他优抚对象信息采集、资料管理、汇总分析等工作;做好退役军人来信来访、接待办理、心理疏导、权益咨询、政策解答、法律服务以及涉及退役军人舆情的收集、引导等工作;负责辖区退役军人党员及时纳入党组织管理,并组织参加党组织活动;指导社区退役军人管理服务站点工作;开展退役军人走访慰问、帮扶解困、化解矛盾和思想政治工作。

住所:重庆市九龙坡区渝州路73号

统一社会信用代码:12500107MB1J670365

举办单位:重庆市九龙坡区人民政府渝州路街道办事处

2.“重庆市九龙坡区渝州路街道综合行政执法大队”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区渝州路街道综合行政执法大队

法定代表人:杨会胜 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:开展综合行政执法,维护辖区管理秩序。负责集中行使依法授权或委托的农林水利、规划建设、生态环境、卫生健康、文化旅游、民政管理等领域的行政执法权;建立健全与城市管理、规划自然资源管理、市场监管等由区级主管部门直接管理的执法机构联合执法机制;落实行政执法责任制,严格执行行政事业性收费和罚没收入收支两条线制度,规范执法程序和执法行为;承担辖区各类执法机构和执法队伍的综合协调、联动保障工作;健全执法信息共享,执法联席会议、案件移送管辖、案件首接负责制。

住所:重庆市九龙坡区渝州路73号

统一社会信用代码:12500107MB1J670440

举办单位:重庆市九龙坡区人民政府渝州路街道办事处

事项

3.“重庆市九龙坡区西彭镇物业管理服务中心”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区西彭镇物业管理服务中心

法定代表人:刘宗霞 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:为辖区物业管理提供服务保障。负责指导本辖区内业主大会成立及业主委员会的选举工作,监督业主大会和业主委员会依法履行职责;调解物业管理纠纷,负责调解处理辖区内物业管理纠纷,建立投诉、信访受理机制,协调处理物业管理方面的投诉、信访案件;组织召集物业管理联席会议,协调物业管理与社区建设的关系,指导居(村)民委员会做好物业管理相关工作。

住所:重庆市九龙坡区西彭镇南城小区24栋

统一社会信用代码:12500107MB1K82587P

举办单位:重庆市九龙坡区西彭镇人民政府

4.“重庆市九龙坡区军民融合发展服务中心”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区军民融合发展服务中心

法定代表人:卢艳 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:为军民融合企业运行发展提供保障服务。指导军民融合企业技术创新和技术改造,参与军民融合发展统计相关工作;对全区军民融合企业开展综合协调、指导和服务,维护全区军民融合企业合法权益;参与搭建军民融合企业和社会中介服务机构之间的合作平台,为军民融合企业提供产业发展服务。推进企业知识产权保护工作,促进军民融合企业研发机构和技术中心建设;为军民融合企业提供企业诊断、改革、管理和技术等服务。

住所:重庆市九龙坡区杨家坪杨渡村13栋

统一社会信用代码:12500107MB1G730974

举办单位:重庆市九龙坡区经济和和信息化委员会

5.“重庆市九龙坡区西彭镇退役军人服务站”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区西彭镇退役军人服务站

法定代表人:吴盛刚 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:服务退役军人,提升保障水平。接收安置、关系接转;组织培训和招聘;落实政策待遇;拥军优属和烈士褒扬工作;信息采集分析;退役军人信访、咨询服务以及舆情的收集、引导;组织党员参加党组织活动;指导村(社区)服务站工作;走访慰问、帮扶解困、化解矛盾和

思想政治工作。

住所:重庆市九龙坡区西彭镇南城小区24栋

统一社会信用代码:12500107MB1G73134A

举办单位:重庆市九龙坡区西彭镇人民政府

6.“重庆市九龙坡区西彭镇综合行政执法大队”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区西彭镇综合行政执法大队

法定代表人:任邦枢 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:开展综合行政执法,维护辖区管理秩序。负责集中行使依法授权或委托的农林水利、规划建设、生态环境、卫生健康、文化旅游、民政管理等领域的行政执法权;建立健全与城市管理、规划自然资源管理、市场监管等由区级主管部门直接管理的执法机构联合执法机制;落实行政执法责任制,严格执行行政事业性收费和罚没收入收支两条线制度,规范执法程序和执法行为;承担辖区各类执法机构和执法队伍的综合协调、联动保障工作;健全执法信息共享,执法联席会议、案件移送管辖、案件首接负责制。

住所:重庆市九龙坡区西彭镇南城小区24栋

统一社会信用代码:12500107MB1G731425

举办单位:重庆市九龙坡区西彭镇人民政府

7.“重庆市九龙坡区西彭镇社会管理信息中心”公告事项:

单位名称:重庆市九龙坡区西彭镇社会管理信息中心

法定代表人:高兮 开办资金:10万元

宗旨和业务范围:统筹利用信息资源,为社会管理提供服务保障。集中管理维护综治、信访、维稳、生态环境、城市管理、“两违”整治、应急管理网格化信息系统,协调、指导、推动辖区内网格化管理工作落实;承办公共安全隐患排查治理体系和风险预防控制体系信息化建设任务,对辖区内群众有关社会管理方面的求助、投诉受理、处理、督办、反馈;依托网格化信息系统,开展对社会管理信息的筛查研判、动态监测,并提出工作建议意见;承担社会管理信息收集、排查、调度、上报等工作。

住所:重庆市九龙坡区西彭镇南城小区24栋

统一社会信用代码:12500107MB1G731500

举办单位:重庆市九龙坡区西彭镇人民政府