

# 立冬保暖 不同人群不同重点



11月7日,立冬。冬季已始,不同人群该如何保健?对此,记者采访了全国名中医崔公让教授及相关专家。

### 糖尿病患者 重视足部保暖

河南中医药大学第三附属医院内分泌科主任赵路告诉记者,《黄帝内经》中讲,冬三月,此谓闭藏。去寒就温,无泄皮肤。就是说,立冬时节保暖是重点。

赵路提醒糖尿病患者在做好基础保暖的同时,尤其要重视足部保暖,穿合适的鞋袜,每天坚持泡脚,水温别太高,慎用取暖器,适当运动,不可过汗。

### 痛风患者 避免引起尿酸升高的因素

冬季是痛风的高发季节,对此,全国名中医崔公让教授向记者解释,冬季气温低,血管易收缩,为了克服收缩,机体要加大大心脏动力,这会造成代谢增加,引发尿酸升高。

运动,这会加快细胞凋亡,造成嘌呤分解,引发尿酸升高。4.勿熬夜。很多人习惯熬夜上网或打牌,时间过长也会造成脑细胞凋亡,引起尿酸升高。

崔公让教授提醒痛风患者在生活中一定要注意以下几个方面:

- 1.控制情绪。冬季早晚温差大,易影响人们的情绪,而情绪是影响尿酸的重要因素,过度紧张及其他情绪波动都会引发尿酸升高。
- 2.尽量避免喝羊内汤、吃火锅,否则会造成嘌呤摄入过多,引发尿酸升高。
- 3.运动要适量。天冷时人们喜欢增加

另外,由于气温下降,心血管类疾病高发,尤其是老年人早晨锻炼的时候,容易发生中风、心梗等疾病,预防之法除了防寒保暖,还要做到“早睡晚起,必待日光”,并加强对高血压、冠心病、糖尿病等基础病的防治。

崔公让教授提醒人们,在冬季要注意饮食有节,起居有常,不妄作劳,才能形与神俱,终其天年。

来源:大河健康报

### 类风湿关节炎患者 保暖可缓解关节肿痛、僵硬

随着天气逐渐变冷,类风湿关节炎患者容易出现病情加重。河南省中医院风湿科主任孟庆良提醒,首先,类风湿关节炎患者要保持居住环境干燥、温暖,被褥、衣物要常洗常晒。中医认为“血遇寒则凝,得温则行”,保暖有利于

血脉通畅,关节肿痛、僵硬等症状会随之减轻。其次,要注意调节饮食,多吃富含优质蛋白质、维生素、矿物质的食物,禁食辛辣、香燥、油煎食物。最后,要坚持必要的体质与关节功能锻炼,多做有氧运动,保持心情愉悦。

### 颈肩腰腿痛患者 穿高领衣服,常搓腰部

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区颈肩腰腿痛一科、三科主任程坤表示,冬季常见寒邪,伤于寒者多。寒为阴邪,易伤阳气,寒主凝滞,易客肌表经络,气血凝滞不通则引起头、身、肢、节、冷痛,中医称为“痛痹”,即通常大家说的“颈肩腰腿痛”。中原地区冬季寒冷、多风,而颈部是人体的“要塞”,充满血管,有很多重要穴位(如大椎穴、风池穴),人们穿衣一定要做到多捂少

露,穿高领装,用护膝等。另外,常用双手搓腰有助于疏通带脉(环绕腰部的经脉)、强壮腰脊、固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁是肾脏所在位置,肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体做法为:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每天早晚各做一次,每次50~100遍。

## 自律,带来自由



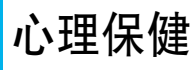
拖延症几乎人人都有。在当下快节奏的生活里,我们似乎总想偷个懒,以为拖一拖再做,赶一赶就好。直到事情的截止期限之前,才手忙脚乱地完成必做的事情。

拖延症让我们丧失了做一件事的真正意义。所有事情堆积到一起的忙碌,实际上是无意义的消耗,看似你走得很快,实际是原地踏步。

想要摆脱这种状态,我们不仅要把浪费在朋友圈的时间收回来,拒绝与别人无意义的比较,还要适当放空自己,找到内心真正想要的东西,看到自己的长处和不足,并花费时间去弥补不足。

如果我们能够自律地按照时间安排完成每一项任务,你就会发现,那种被“最后期限”追着跑的感觉再也不复存在了,你还可以享受更多的有效时间。自律,给我们更多自由。

马无香



心理保健

### 遗失声明

我单位在市财政局领取的非营利性医疗门诊票据丢失,票号为:

- 0019934/0019936/0019899/0019820/0019798/0019750/0019728/0019684/0019373/0019365/0019355/0019262/0019255/0019230/0019220/0019216/0019119/0019120/0019145/0019193/0019071/0019045/0019027/0018737/0018640/0018326/0018282/0018287/0017166/0017074/0016823/0018931/0018896/0018896/0018797/0018553/0018544/0018512/0018504/0018475/0018470/0018447/0018443/0018438/0018391/0018356/0018368/0018371/0018904/0015158/0019114/0016026/0018526/1019910/1019879/1019841/1019822/1019810/1019797/1019678/1019672/1019590/1019562/1019490/1019463/1015029/1015131/1015190/1015227/1015390/1015332/1015391/1015454/1015452/1015831/1015494/1015514/1015658/1015739/1015842/1015860/1015928/1016026/1016056/1016093/1016098/1016270/1016321/1016422/1016491/1016552/1016572/1016628/1016720/1016729/1016768/1016806/1016925/1016999/1017022/1017029/1017094/1017141/1017243/1017273/1017278/1017327/1017349/1017362/1017470/1017475/1017521/1017548/1017727/1017736/1017461/1017751/1017754/1017763/1017770/1017822/1017877/1017879/1018035/1018097/1018098/1018102/1018234/1018230/1018193/1018119/1018240/1018354/1018449/1018458/1018488/1018618/1018686/1018738/1018820/1018918/1018922/1019091/1019123/1019139/1019155/1019174/1019248/1019326/1019322/1015122/1015458/1015459/1015460/1015461/1015462/1015726/1015746/1015994/1016126/1016499/1016498/1016708/1016858/1017042/1017314/1017462/1017463/1019318/

特此声明作废

汝州市寄料镇卫生院  
2017年11月9日

## 汝瓷专家 论汝窑

王振芳 范随州

### 承传

对于中国传统技艺的继承与发展,人们习惯使用“传承”一词,而我们更认可“承传”。因为“传承”首先强调了“传”,是站在前人的角度强调了技艺的接续,而“承传”则站在了今人的角度,更强调了它的承前与启后。

站在中国艺术史和中国工艺美术史的角度,“承传”始终是人们关注的焦点。我们知道,在中国传统文化中,师承至关重要。因此,在中国的传统观念中,艺术家或匠人的成就,不在于推倒前人,这并不是说中国传统艺术不能创新,而在于承传前人基础上的创新。

“青出于蓝而胜于蓝”,正是指学生的成就超越了他的老师,但值得我们注意的是,这种说法在称赞学生成就之余,没有把他的老师推挤于外。对古人来说,学生的成就基于他的老师,有徒弟就有师傅,这既符合中国艺术史的传统,也符合中国的人情文化,是中国的国情。坚守传统文



弘宝汝瓷作品 莲瓣纹碗

化,就是坚守中国传统文化的根基。

纵观中国工艺美术史,每一个时代所出现的大师,无一不是承前启后的典型人物,其奥妙在于“转化”,而“转化”不需要彻底地推倒重来。

每个朝代的大师,能够“转化”才能承前而启后,他们的作品既有前人的足迹,引证了秉承前人的艺术理念,又反映了个人的艺术风格和他们所处时代的特征。因此,固守中国文化的根基,做一个承前而启后的角色,是我们每一个非物质文化遗产传承人坚守的一份重要责任。 四十七

### 作者简介:

王振芳,中国工美行业艺术大师,非物质文化遗产(汝瓷烧制技艺)代表性传承人,弘宝汝瓷艺术总监。范随州,工艺美术大师,汝州市陶瓷协会名誉会长。



汝州市信息中心 主办  
大弘宝汝瓷文化传承基地

## 汝州市城市管理局

### 关于有奖征集 2018 年春联内容的启事

为庆祝党的十九大胜利召开,弘扬和传承中华优秀传统文化,讴歌城市发展带来的新变化、新气象,营造欢乐、喜庆、祥和的春节氛围,汝州市城市管理局特开展“有奖征集 2018 年春联内容”活动。具体事项如下:

#### 一、征集主题

以落实党的十九大精神,弘扬中华优秀传统文化,活跃春节文化生活为主题,展示我市加强社会建设、增进民生福祉的新人、新事、新风,反映全市人民共建幸福、共享和谐的共同心声,描绘生态智慧健康文明幸福汝州建设取得的丰硕成果。

#### 二、征集要求

- 1.对联应充分体现汝州地方特色,内容必须健康向上,格调高雅、主题突出、内涵丰富、意境优美、语言精练、对仗工整。
- 2.每位作者所投作品数量不限。须符合《联律通则》,新旧声不得混用。
- 3.所投作品必须为原创,如涉嫌抄袭,经评选委员会鉴定后取消参评资格。同时,来稿请附作者真实姓名、联系电话、详细通讯地址。

#### 三、征集时间

从征稿启事发布之日起至 2017 年 11 月 19 日止,以电子邮件发送时间或当地邮戳为准。

#### 四、投稿方式

方式一:关注汝州市城市管理局官方微信公众号“汝州城市管理”,回复:春联。

方式二:纸质稿邮寄地址:汝州市城市管理局宣传科,邮编:467599。邮件或信封请标明“征联”字样。两种投稿方式只能选择一种,所投稿件请一次投出,不得重复投稿。

#### 五、评选奖励

征稿结束后,举办单位将组织有关专业人士组成评委会,对所有来稿进行匿名编号评选,评出一等奖 1 名(奖励 1000 元),二等奖 2 名(奖励 800 元),三等奖 3 名(奖励 500 元),优秀奖 5 名(奖励 100 元)。评选结果将在媒体上公布。

#### 六、注意事项

评奖结束后,对获奖及入围作品将组织印制。举办单位对所有获奖及入围作品有出版、发表、张贴、悬挂等使用权,不另计稿酬。

汝州市城市管理局  
2017年11月9日

## 麦播期防治病虫害

10月份是小麦各播工作的关键阶段,市农业局植保站因地制宜,动员群众采取有效措施适时防治病虫害,确保小麦一播全苗。

小麦全蚀病是一种毁灭性病害,是小麦的“癌症”,发病田轻者减产 10%-20%,重者减产 50%以上,甚至绝收。对于小麦全蚀病、纹枯病、根腐病、黑穗病等土传、种传病害和地下害虫防控,可选用小麦专用包衣剂进行种子包衣,也可选择使用戊唑醇、苯醚甲环唑、咯菌腈等高效药剂进行药剂拌种。可参考如下方法:用 30 克/升的苯醚甲环唑悬浮种衣剂(敌麦丹)20-50 毫升兑水 100-150 克,拌小麦种子 10-15 公斤;在小麦全蚀病重发区,应使用 12.5% 硅噻菌胺悬浮剂 1 袋(20 毫升)兑水 150-250 克,拌麦种 10-12.5 公斤,拌匀后闷种 6-12 小时,在阴凉处晾干后播种。

对于地下害虫发生区,根据地下害虫的发生情况,可加入一定量的杀虫剂混合拌种,拌种后堆闷 3 小时,在背阴处晾干后播种。地下害虫严重发生区,要采用土壤处理和种子处理相结合的方法进行防治,土壤处理可每亩用 3% 辛硫磷颗粒剂 2-2.5 公斤均匀撒施地面,随后将其翻入土中。

宋久洋



## 家庭禁毒(七)

### 一、认识毒品

#### 3.种类繁多的毒品之一——麻醉药品

#### 摇头丸

“摇头丸”的化学结构类似冰毒,常常掺有海洛因、咖啡因等多种毒品。种类繁多、形状和图案多达上百种。人服食后释放能量会不停手舞足蹈,摇头晃脑。这类毒品主要以片剂形式出售,也有以胶囊丸剂形式出售。药片状中以圆形、棱形、鱼形为多数。

摇头丸作用于人的中枢神经系统,使人极度兴奋或产生错觉,行为失控,极易诱发精神分裂症,引发对自身的伤害,并导致危害社会的行为发生。

#### 麻古

麻古又称麻果,是合成毒品,含有多种毒品成分。麻古直接作用于人的中枢神经系统使人兴奋。连续食用能使人产生依赖性。与摇头丸一样,它的滥用多发生在娱乐场所,又被称为“俱乐部毒品”“休闲毒品”“假日毒品”。

值得注意的是,由于售价低廉,麻古曾在未成年人群中泛滥,它的毒性比摇头丸更强,长期服用可导致精神疾病。



## 阿信带你学理财



### 阿信理财知识推荐——资产要增值,赶紧做理财

阿信:阿中,上次给您推荐的“新金煲”用着怎么样?感觉很好吧?

阿中:是啊,收益天天看得见,真的很棒!但是我听说那比较适合做5万元以下的余额理财,年化收益率在4%左右。但是最近家中刚刚出售了一套房产,有百十万的资产,有没有其他更好的投资理财呢?

阿信:有啊,中信银行依托中信集团强大的综合金融平台打造了完善的个人理财产品投资体系,种类非常丰富,开放式理财、封闭式理财和周期型理财应有尽有,收益可观又稳健!

阿中:太好了!我正愁着我不会理财,这下可好了!我要赶快把我的钱都好好投资起来,以后就可以不断保值增值啦,真是实实在在的益处啊!

阿信:金秋送爽,迎来了中信银行成立三十周年的好日子,总行更是推出了一系列回馈新老客户的好产品呢。赶紧看看吧!

新客专属理财:初次见面,惊喜不断。乐赢稳健(新客专属)系列,5万起购,98天,预期年化收益率5.0%;50万起购,98天,预期年化收益5.1%;新客户系统操作,无限额。

行庆专属理财:慧赢成长系列,100万起购,101天,预期年化收益率5.15%;100万起购,185天,预期年化收益率5.2%呢。

阿中:中信银行的理财产品真是太丰富了!可以好好选一个适合自己的理财啦!

阿信:是啊,除了以上周期型的理财,还有高流动性投资的“天天快车”理财系列,资金每个工作日均可进出,收益稳健,赎回本金实时到账。实现“一天也能理财”。

阿中:那事不宜迟啦,赶紧去找中信银行专业的理财经理挑选吧!

中信银行理财温馨提醒:目前处于降息周期,理财产品利率不断下行,您可将手头闲钱买入中信银行中长期理财产品,享受较好利率,及早锁定收益。同时建议您把放在活期账户的家庭紧急备用金,买入我行开放式理财产品,让资金一天也不休息!中信银行为您提供尊贵贵宾理财服务,专业的理财经理为您量身定制资产配置计划带给您稳稳的幸福收益。

中信银行汝州支行地址:朝阳路与洗耳路交叉口西南角

理财热线:0375-6096786



扫一扫办理中信银行信用卡