

春节假期 奉上“防疫四部曲”，请查收！

春节假期，人员流动增加，小编提醒广大市民要做好个人防护，在此奉上“防疫四部曲”，快来查收！

一个“要加强” 加强个人防护，时刻保持防护意识，继续做好“戴口罩、勤洗手、常通风、一米线”等防护措施。符合接种条件的市民朋友，要积极配合接种新冠病毒疫苗，已全程接种满6个月的人员，及时接种加强针。

两个“非必要” 非必要不出省，非必要不举办年会活动。除返乡探亲、必要公务等以外，非必要不离省。旅途当中人群大量流动聚集，难免有风险。出行时，做好个人防护、手部消毒等，开展每日自主健康监测。减少非必要的聚集聚会，聚餐时控制人数。

三个“需主动” 主动报告、主动检测、主动就医。从中高风险地区返回人员要提前主动向所在社区(村)、单位、宾馆报备，主动进行核酸检测，配合完成隔离管控等疫情防控措施。如出现发热、咳嗽等不适症状，在做好个人防护前提下，及时就近选择医疗机构就诊，并主动告知近期旅居史和有关人员接触史。

四个“应注意” 乘坐交通工具、电梯时注意规范佩戴口罩；办公场所内注意开窗通风，减少集中开会，控制会议时长；快递收取注意清洗双手，推荐通过快递柜或无接触方式收取快递；冬日出行注意防寒保暖，儿童、老人等重点人群适当增添衣物，管好口罩防感冒。每一个人都要牢记“防疫四部曲”，有效保护自己，也能保护他人，平安健康过新年！

来源：央视网

汝州交警发布我市春节期间道路研判

春节期间小型轿车、面包车、摩托车驾驶员购买年货、走亲访友等出行需求上升，酒后驾驶、无证驾驶、违法载客等交通安全隐患易发。

易拥堵路段

- 1、路段：广成路(洗耳路- 市标)，主要是绿洲广场、丹尼斯附近。
时间：10:00至18:00
- 2、路段：丹阳路(洗耳路- 广育路)，主要是步行街南口、旺京华、购物中心、市政府附近。
时间：13:00- 18:00
- 3、路段：洗耳北路(朝阳路- 广成路)，主要是名吃一条街水果市场附近。
时间：10:00- 18:00
- 4、路段：洗耳南路(广成路- 中大街)，主要是中心站、北马道、妇幼保健院附近。
时间：10:00- 18:00
- 5、路段：望嵩中路(广成路- 中大街)，主要是绿洲广场西口、府后街、步行街、购物中心、步步高、剧院附近。
时间：13:00- 18:00
- 6、路段：双拥路(广成路- 西关街)，主要是煤山公园西门、火车站出口、专业户街口、涵洞桥附近。

- 时间：10:00- 17:00
7、路段：S238临汝镇中段，主要是临汝镇卫生院附近。
- 时间：9:00- 18:00
8、路段：S238温泉段，主要是官庄附近。
- 时间：9:00- 18:00
9、路段：S238庙下段，主要是庙下桥附近。
- 时间：9:00- 18:00
10、路段：S238湾子段，主要是蜜岩厂附近。
- 时间：9:00- 18:00
11、路段：S242庙下段，主要是庙下镇政府附近。
- 时间：9:00- 18:00
12、路段：S242杨楼段，主要是杨楼十字街附近。
- 时间：9:00- 18:00
13、路段：S242寄料段，主要是寄料客运站附近。
- 时间：9:00- 18:00
14、路段：杨虎路杨楼段，主要是杨楼十字街附近。
- 时间：9:00- 18:00

安全出行提示

自驾车辆出行，应确保车况良好，提前掌握沿途路况、天气情况，合理安排行程，不要超员载客、超速行驶、

疲劳驾驶，新驾驶人应尽量避免长途自驾。驾车过程中要保持注意力集中，不接打手机、玩微信、发短信。要保持心态平和，防止路怒、追逐竞驶、强超强会引发交通事故。遇交通拥堵要顺序通行，不加塞抢行，不违法占用应急车道。

遇恶劣天气，要及时调整出行计划，尽量避免在雨、雾、雪天气下驾车出行。驾车通过急弯陡坡、长下坡以及积雪湿滑、路面结冰路段时，要严格控制车速，加大跟车车距，进入弯道前应提前减速，切不可急打方向、急踩刹车，防止发生侧滑。

行经农村山区道路，要减速慢行，注意观察，不要强行超车、强行会车。遇山区陡坡时，切忌加速冲坡，避免车辆负重爬坡发生溜车。途经村镇、集市，特别是遇赶集庙会，道路拥堵，要注意低速通过，礼让行人。

乘坐客车出行，要到客运站选择正规运营车辆，或选择具备正规包车营运资质的车辆，不要乘坐通过网络揽客或在站外揽客的“黑车”。坚决抵制客车超员和非法营运车辆，发现客车违法行为可通过电话等途径举报。驾乘车辆时务必系好安全带，骑乘摩托车、电动车时要戴好安全头盔，避免发生意外时受到伤害。

长假期间，探亲访友、聚餐聚会、集会庆祝等活动多，牢记喝酒不开车、开车不喝酒。

来源：汝州交警微信公众号

抗血栓，这个常见蔬菜是把好手



图片来源网络

脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗，在心脑血管疾病中，80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“隐形杀手”。

据相关资料统计，因血栓性疾病导致的死亡，已占全球总死亡数的51%，远远超过肿瘤造成的死亡。

比如，冠状动脉血栓可引发心肌梗死，脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风)，而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险，肾动脉血栓有可能引发尿毒症，眼底动脉血栓则增加了失明的风险，下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

抗血栓形成是医学中的一个课题，有许多医学方法防止血栓形成，而日常饮食中的西红柿有助于防止血栓形成，这一重要知识点，希望大家都能有所知晓。有研究发现，一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效)，并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时;还有研究发现，西红柿籽周围的黄绿色胶状物，有降血小板聚集防止血栓形成的作用，每四个西红柿中的胶状物质，就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱，平时做起来，保护自己和家人的心脑血管健康：

- 做法一：西红柿汁**
成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀(两人份)。
- 注：橄榄油也有助抗血栓，强强联合效果更好。
- 做法二：西红柿、洋葱炒鸡蛋**
西红柿、洋葱切小块，稍加油，稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋，八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱，加调料，即可起锅。
- 注：洋葱也有助于抗血小板聚集而抗血栓，西红柿+洋葱，强强联合，效果更佳。

来源：北京青年报

冬季缓解喉咙干痛

可用茶饮



图片来源网络

每到冬季，喉咙总是容易干痛。所谓“喉痛五脏以系肺”，冬季天气寒冷干燥，易侵犯人体，则发为凉燥、燥热易伤肺，而致喉咙干燥、干咳少痰。那么冬季该怎么缓解和预防喉咙干痛呢？

补充水分，可选茶饮。冬季天气寒冷，大部分人会减少对水分的摄入，经常会觉得口干、咽痛，这其实是身体在提醒你该喝水了，此时适量饮水，可以在一定程度上缓解咽喉不适的症状，也可喝一些具有润喉、止咳作用的花茶来生津润燥。

饮食清淡，戒烟限酒。冬季寒冷，人们便喜欢吃一些辛辣刺激类的食物来暖身，便会引发或加重干燥、伤津耗气，所以冬季应饮食清淡，多吃能缓解上

火、润肺止咳的水果和蔬菜。在生活中，吸烟和喝酒的人大多会有咽喉不适的症状，这是因为尼古丁与酒精均会对咽喉部造成损伤，加重咽喉疼痛。因此要想避免咽喉疼痛，首先就要做到戒烟限酒。

增加室内湿度，每天开窗通风。冬季为了防寒，许多家庭都会使用空调或者暖气来过冬，这样会使室内的湿度下降，加大咽喉干痛的可能性，建议通过使用加湿器或在室内放两盆水来保持空气湿度。也有许多家庭为御寒而紧闭门窗，这样会使室内空气中的细菌和粉尘增多，从而引起或加重咽喉干痛的症状，因此应该定期开窗，通风换气。

注意保暖。冬季天气寒冷，在出行时一定要提前做好保暖工作，美丽“冻”人不可取，如果为了美丽而导致感冒或者引起其他症状，得不偿失了。

症状严重要及时就医。口干、咽痛等症状加重时，一定要提高重视，及时到医院就医，在医生指导下，选用清咽润喉的药物进行治疗。

来源：大河健康报



图片来源网络

春节临近，亲朋好友、同事家人聚会在一起吃饭，喝酒成了一道必不可少的程序。另外，过年家家基本都是大鱼大肉，那么春节饮食有哪些需要注意的问题？

近日，120北京急救中心官方微信发文表示，尽管大家都知道“喝酒伤身”，特别是喝得酩酊大醉，对人体肝、胃、脑等部位的损害更是不容忽视，但每年春节前后，还是会有众多因喝酒过量引起的肝胃不适患者拨打120急救电话。120提醒大家，正处疫情防控期间，一定要少聚餐、用公筷，在春节期间要适量喝酒，量力而行。

另外，空腹饮酒，特别是高浓度的酒，对口腔、食道、胃都有害。人体在空腹时，因胃里没有食物，酒精便会直接刺激胃壁而引起胃炎，重者可能导致吐血，时间长了还会引起胃溃疡。因此，在饮酒前，最好先吃些东西，或者同时摄入其他食品，慢慢地吃边饮。这样，可使酒精浓度降低，并且能延长酒在胃内停留的时间，酒受到胃酸的干扰，吸收缓慢，不易醉酒。

春节饮食方面，120提醒大家注意以下几点。清淡少油腻，搭配要合理。过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少，因此最好注意调整一下自己的饮食，应该比平时更清淡些，多吃点蔬菜，减少脂肪的堆积。

水果不可少。节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。

主食不可忘。春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人体提供膳食纤维。

宁可少吃一口，不让肠胃难受。聚餐宴客常常是很丰盛的，丰盛的菜肴往往使人食欲旺盛而“吃撑”了，造成肠胃的不适甚至消化系统疾病的发生。最好的预防方法就是自我节制。

按时就餐莫贪玩，要饮食规律。新年的饮食要注意按时按点，不要打乱正常的饮食规律，使肠胃不适应而造成消化功能的紊乱。

春节饮食注意啥？

来源：人民网

蒜蓉蒸鲑鱼



图片来源网络

食材：鲑鱼300克，豆腐100克，姜、蒜等少许。
做法：1.豆腐切块，铺在盘子上。2.姜、蒜切末，搅拌在一起，加入盐和味精。3.鲑鱼洗净，去皮去骨，切成片。4.在豆腐上面放上鲑鱼片，再铺上搅拌好的姜蒜末，放在蒸锅里，蒸15分钟即可。

功效：鲑鱼肉质鲜嫩，爽口不腻，富含优质蛋白，脂肪含量少，且含有丰富的DHA、维生素A等营养素。中小学生学习网课眼睛干涩，吃蒜蓉蒸鲑鱼可以护眼明目，而且有助于提高记忆力和免疫力。

来源：大河健康报



美丽“冻”人不可取 脚踝保暖很重要

近日，漫天飞舞的雪花给我们带来了一场视觉盛宴，同时也带来了刺骨的寒冷。晚上睡觉时，我们的被子也比平时裹得更紧了。即便如此，也仍然阻挡不了年轻人穿九分裤、“露脚踝”的冬日时尚。

小张姑娘今年22岁，是我市某商超营业员。入冬以来，气温降低，朋友们大多都穿上保暖衣物，将自己包裹得“严丝合缝”，但小张却特立独行，不管上身衣服穿得多厚，下面总是九分裤，袜子还要穿船型短袜，脚踝总是要露出来一大截。如果裤腿长的话，还要把裤腿往上卷一圈，好像这样的打扮会显得时尚一些。但没过几天，随着气温不断下降，小张出现了鼻塞、头痛现象，她也不在意。直到后来出现严重的痛经现象，她才到市妇幼保健院中医妇科门诊咨询就诊。

健康知识

中医妇科门诊主治医师姬爱华仔细问诊后，认为小张冬季穿船型短袜、爱露脚踝，才导致风寒侵袭，影响了身体健康。于是就从中医角度对小张耐心讲解了冬季露脚踝的坏处。

“冷的时候，人身体的各个部位最难保暖的就是脚，脚一冷，全身穿得再多，依旧觉得寒冷。脚上有六条最重要的经络，肾经、膀胱经、肝经、胆经、脾经、胃经。脚离心脏最远，所以得到的血液最少，温度最低，最容易受压迫，但是它又负责人体的血液循环，是人体第二心脏。因此，脚寒一定不能忽视。”姬爱华说，脚踝是奇经八脉中4条重要的经脉——阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的起点。脚踝处有许多重要的穴位，其中，太谿穴位于内踝后方与脚跟骨筋腱

之间的凹陷处。这是足少阴肾经的原穴，仔细摸能够感觉到动脉搏动，而肾气虚的人脚腕冰凉，几乎感觉不到脉动。昆仑是和太谿对应的穴位，或者说扎针从太谿穿过去，就到了外踝与脚跟骨筋腱之间的凹陷，这个穴叫作昆仑，属于足太阳膀胱经。遗精、手淫、房劳过度、堕胎过多的人，这里的肌肉都比较薄弱、虚冷。反之，肾精足的人这里的肌肉都比较厚实。照海穴在内踝骨正下方的骨缝里，是阴跷脉的起点，阴跷脉通过内踝上行，沿大腿的内侧进入前阴部，沿躯干腹面上行，至胸部入于缺盆，上行于喉结旁足阳明经的人迎穴之前，到达鼻旁，连属眼角，与足太阳经、阳跷脉会合而行。照海穴也属于肾经，主要影响人的胸膈、咽喉、眼睛，与睡眠、情绪问题有关。申脉穴在外踝骨正下方的骨缝里，是阳跷脉的起点，阳跷

脉沿外踝后上行，经下肢外侧缘上行至腹部，沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达眼角，与足太阳经和阴跷脉会合，再沿足太阳经上行与足少阴经会于项后的风池穴。申脉穴也属于膀胱经，主要影响身体运动的平衡，解决半身不遂、不对称的问题。

“人老脚先老。”姬爱华说，人到中年以后，气血不足、受寒积累加上缺乏适量的活动，关节逐渐会变得僵硬，力和气的传导以及血液和血液循环都会变得衰弱，同时伴随着全身脏器功能的衰退。就脚踝而言，很多人的脚踝只能前后屈伸，左右活动的范围变得很小，几乎消失。要想保护好身体，首先就要保护好脚踝，所以千万不要为了所谓的时尚，伤害了重要的脚。按时就餐莫贪玩，要饮食规律。新年的饮食要注意按时按点，不要打乱正常的饮食规律，使肠胃不适应而造成消化功能的紊乱。

融媒体记者 李浩然
通讯员 张亚琼