



四季手脚凉，怎么暖

寒冷的冬季，末梢血液循环差，有的人总感觉手脚冰凉，喝热水、多穿几件衣服也暖不起来，即使在炎炎夏日，他们仍四肢冰凉。中医分析导致一年四季手脚冰凉的原因，主要有两个方面，一是阳气不足，二是肝气不舒，而这都可以通过调养生活方式得到缓解。

阳气不足。中医认为，人体阳气不足，温煦功能减弱，会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡及上腹部、背部或腰膝怕冷等问题。这主要与不良生活方式有关，如进食过多生冷食物，缺乏运动。针对阳气不足造成的手脚冰凉，应从以下几个方面调理。

饮食方面：适当多吃些牛肉、羊肉、鸡肉，烹调时加入辛温的葱、胡椒等调味品；水果可吃桃、葡萄，少吃西瓜、梨等；少吃冷饮。

适当运动：动则养阳，所以四季都要坚持运动。依据个人爱好、体力强弱选择运动方式，以有氧运动为佳，如瑜伽、散步、太极拳等。尽量不要运动到大汗淋漓，一旦大量出汗，津液会受损，也是在损耗阳气。

多晒太阳：中医讲“背为阳”，人体的督脉、足太阳膀胱经均分布于后背，所以要多晒背部，借助自然界阳气温通经络。

艾灸：夏季人体阳气充足，气血流通旺盛，此时进行艾灸可祛除体内阴寒病邪，恢复阳气。具体可艾灸3个穴位，一是大椎穴，位于第七颈椎棘突下凹陷处，艾灸该穴位可增强阳气，驱散寒湿，提高机体免疫力。二是足三里，位于小腿上，当腿弯曲时可看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头，这就是外膝眼，从外膝眼直下四横指处便是足三里。足三里为养生保健第一要穴，民间有“艾灸足三里，胜吃老母鸡”的说法。艾灸该穴在温中散寒、健运脾胃、补中益气的作用。三是关元穴，在肚脐下四横指处。艾灸关元穴可治疗一切阳虚证，对畏寒怕冷效果尤佳。

肝气不舒。中医认为，肝主疏泄，具有疏通、畅达全身气机的作用。现代人生活节奏快，工作压力大，如果没有找到很好的解压方式，日积月累，就会出现肝气不舒。肝主四肢末端，如果肝气郁结，容易手脚冰凉，还伴有烦躁易怒、失眠多梦、头晕目眩、咽喉有异物感。针对肝气不舒造成的手脚冰凉，可从以下几个方面调理。

饮食方面：适当多吃蒿子杆、海带、萝卜、金橘、柚子、山楂等。可用玫瑰花代茶饮，取几朵干玫瑰花，放在茶杯里，冲入沸水，加盖30分钟后饮用。玫瑰花味甘、微苦，归肝、脾经，具有行气解郁疏肝的作用。

早睡觉，勿熬夜：《黄帝内经》记载：“人卧则血归于肝。”凌晨1点至3点肝经当令，此时是调养肝经的最佳时机。

多交朋友，外出旅行：肝气不舒的人一般喜欢宅在家，结果越待越郁闷，所以一定要多交朋友，多出去走走，放松心情。

敲打阳陵泉：该穴位于小腿外侧，腓骨前下方凹陷处。每天用拳头敲打阳陵泉能降肝火、解郁结。

(郭 昕)

女性练习瑜伽五大好处

瑜伽起源于印度，是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的运动，其目的在于改善身体、心灵与精神。很多女性喜欢练习瑜伽，瑜伽是当今比较热门的健身活动之一，练习瑜伽有很大的好处。对女性而言，练习瑜伽有五大好处。

使胸部健美

一个女性坚持对瑜伽的体位法的长期操练，可以使其胸部更加健美，曲线更加分明；可以使女性腰部柔软有力；能够避免女性臀肌下垂；减少身体多余脂肪，有效减肥；可以增加女性腿筋弹性，使女性的腿更加修长美观。

消除紧张和疲劳

站立或坐姿不正确的人，或是长期因工作或生活压力而处于精神绷紧状态的人，自然比一般的更容易感到疲劳或有倦怠感，而会使呼吸不正常。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气、虚火，消除紧张和疲劳。

减轻心理压力

掌握情绪，强化自我精神，舒缓忧愁和忧郁，抗压解疲劳，这是现代生活中每一个人不断告诫自己的话。真正活的自在，活的没有烦恼的人有几个呢？心灵是需要不断强化及净化的，就像人呼吸新鲜空气一样，学习瑜伽，从身体的调息直到心灵净化，这是一连串的连锁反应。人的思想和情感是存在于身体里面的，借着锻炼和放松，专注于伸展及强化部位，当身心完全放松，专注于伸展肢体时，体内会产生一种让人心情愉快的“脑内啡呔”，安定心绪，就可以释放负面情绪，并让人有正面想法，逐渐达到“身心合一”的境界。使用瑜伽的完全呼吸法可强化腹腔内脏，控制呼吸的快慢，可调整自律神经，控制心率，缓和紧张情绪。

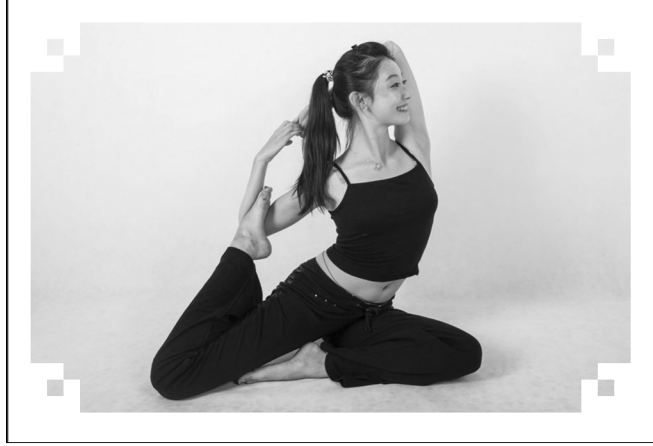
外观与心情的年轻

瑜伽减少面部皱纹，产生天然的“拉皮”效果。这主要归功于倒立。我们通常的直立体位，促使地心引力将肌肉下拉。假以时日，面部肌肉逐渐出现下塌现象。每日倒立数分钟，我们得以扭转地心引力的作用，使其成为我们回春的助力，令面部肌肉不致松弛，使皱纹减少，皮肤自然拉平。

改善视力与听力

正常的视力与听力主要是靠眼睛与耳朵得到良好的血液循环与神经传送。供应眼睛与耳朵的神经与血管必须通过颈部。年龄增长时，颈部正如脊柱其他部分一样失去弹性，神经与血管经过颈部时就有可能遇到滞疑难行的状况。如此变化妨碍神经与血液对眼睛与耳朵的供应，因而影响他们的运作。瑜伽体位与瑜伽颈部运动能改善颈部状况，进而加强视力与听力。

(王 讷)



艾滋病预防，做到以下几点很重要

艾滋病的可怕我们都知道，在生活中，不是说说每个人都可以完全避免有可能感染到艾滋病，所以，我们在保护自己的前提还是要做好预防，那么如何做好预防呢？以下几点很重要。

养成良好的生活习惯，避免性生活不洁

感染上艾滋病大多数是因为性生活杂乱和不健康的性生活引起的。随着社会的发展，不良性交行为越来越多，许多人为了一时性欲，杂乱性交，增加了疾病传染的几率。每年因为性生活不洁患上艾滋病的人不计其数，想要预防艾滋病，就应该从自身做起。

血液是传播艾滋病的一大途径

在输液时要使用一次性针头，切不可一个针头多次使用，或者是输液针头乱用，很容易因为血液传播感染艾滋病。献血时，要小心谨慎化验血液，及时排除携带病毒的血液，以免造成用血者感染艾滋病。

到正规医院或者通过正规渠道献血

参与献血的人要到正规医院或者通过正规渠道献血，避免刺针重复使用。并且要做好安全消毒工作，很多细节都会成为艾滋病传染的渠道，通过血液传播的速度非常快。

性交时使用安全套非常重要，可以有效预防艾滋病

如果跟携带艾滋病病毒的人性交，使用安全套可以大幅度降低感染病毒的几率。如果经常不使用安全套，性生活又杂乱无章，很容易因为性交问题感染艾滋病。

养成良好的生活习惯，尽量不要纹身

许多纹身机构的刺针很难保证安全无菌，可能是多次使用的刺针，很容易携带艾滋病病毒，作为艾滋病的传播媒介。因此，要避免纹身，如果实在有纹身的想法，必须到正规的纹身机构，做好安全防护工作。

(待 续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

味精加热后真的有毒吗

味精加热到270摄氏度时才会分解破坏，在一般食品的烹调温度条件下，味精的性能是稳定的，不用担心变质有毒。国际权威机构围绕味精的安全性做了大量评估研究，目前都没有发现味精能产生某些危害

近日，微信朋友圈热传的文章《这五样菜千万不能放味精，除非你想毒死谁！》称：“温度只要超过100摄氏度，味精就会发生变性，不但会失去鲜味，还会形成有毒的焦谷氨酸钠，危害人体健康。”因受到网络上“味精有害健康”传言的影响，一些消费者对使用味精有顾虑，主要集中在两点：一是认为味精在高温烹调时会生成有毒物质，对健康有害；还有一种说法是认为食用味精会引起以头晕、恶心、胸闷、四肢麻木为特征的“中国餐馆综合征”。

味精加热后真的有毒吗？专家表示，味精的主要成分是谷氨酸钠，它在超过120摄氏度时，容易转变成焦谷氨酸钠，但焦谷氨酸钠对人体无害，只是没有鲜味而已。味精加热到270摄氏度时才会分解破坏，在一般食品的烹调温度条件下，味精的性能是稳定的，不用担心变质有毒的问题。

味精这种调味品本身是否安全呢？据专家介绍，国际上的权威机构围绕味精的安全性做了大量评估研究，目前都没有发现味精能产生某些危害。只有个别动物实验发现：在“大剂量”摄入下，对于某种非常敏感的老鼠可能会产生神经毒性。不过要达到这种效果，所需要的剂量远远高于人类食物中可能食用的量，正常饮食根本达不到那个量。

联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂专家联合会确定味精是一种可靠的食物添加剂，除一周岁内婴儿外，其他年龄组儿童都可食用。美国食品和药品管理局（FDA）在动物试验的基础上得出了“现在的使用量、使用方法下，长期食用味精对人体无害”的结论。

我国也完成了味精的长期毒理实验，实验得出与国际上一致的结论，即食用味精是安全的。安全以正确使用为前提。专家建议，不要长时间、习惯性过量食用味精。因为味精中含有大量的钠，高钠饮食容易带来肥胖，还可能增加糖尿病、高血压和冠心病等患病风险。过量的谷氨酸钠也会影响婴儿的生长发育，所以一岁以下婴儿不要食用味精，母亲用母乳喂养孩子时，也应少吃或不吃味精。

在做饭时，味精使用应掌握好用量，如投放量过多，会使菜产生苦涩的怪味。要想味精达到最好的效果，应该在起锅后放入，待温度降至90摄氏度左右放入，使菜肴完全吸收。

如何识别好的味精呢？专家建议，消费者在购买味精时，除了认准包装上的QS认证，还可以从包装上的“纯度”指标看味精的等级，一般来说，纯度越高则质量越好。好的味精晶莹剔透，颗粒均匀；而差的味精颗粒参差，互相粘连，颜色发暗，放进嘴里尝试，如果是苦涩的，就可能是混进了硫酸铵的假味精。另外，市面上销售的粉体味精中含有食盐，易吸湿结块，贮存时要密封防潮，放在干燥通风处。

(张双双)

你知道吗

治夏秋哮喘方

【处方】银杏（炒后去外壳捣碎）7粒，甘草5g，川贝母10g，桂枝2g，海浮石10g，葶苈子5g，苦杏仁（炒）10g。

【制用】每日1剂。常法水煎3次，共煎取药液450毫升左右，分3次（早饭前，中午、晚饭后）温服。

【功能】宣肺平喘，止咳化痰。

【主治】每年夏秋季发作。症见：气喘胸闷，频咳痰堵，痰不易咯，甚者头汗淋漓，喉中嘶声不绝，进食时气憋气喘更甚，胸膈痞闷等症。

【禁忌】忌食油腻、辛辣、寒凉之品。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

白城农村商业银行2018年社会招聘公告

白城农村商业银行根据业务发展需要，现面向社会招聘员工。

一、招聘数量

计划招聘20人。

二、招聘条件

1.学历：要求学历为全日制统招本科及以上应、往届毕业生，重点招聘与银行相关的金融、经济、财务、会计、管理、理财、法律、计算机等专业毕业生。“211”“985”高校毕业生、中共党员、大学生村官、硕士研究生及以上学历人员初选中优先考虑。

2.年龄：全日制本科生年龄在26周岁以下（1992年8月1日以后出生），全日制硕士研究生及以上学历者年龄可放宽至30周岁（1988年8月1日以后出生）。

3.户籍：考生家庭户口须在白城地区范围内。

4.具有良好语言表达、沟通协调能力和团队合作精神。学习成绩优良，综合素质较高，热爱农村金融事业，无不良行为记录。

5.身体健康，容貌端正。

三、用工岗位

白城农村商业银行乡镇基层网点（不含市郊网点）。

四、用工性质

招录员工实行劳务派遣制，视工作业绩于1—2年内分批转为合同制。

五、报名办法

符合条件人员可于2018年8月13日至2018年8月28日（节假日除外）8:30—11:00、14:00—17:00，携带本人有效身份证、毕业证书（2018年应届毕业生提供在校证明或毕业生推荐表）、学位证书、在学信网打印《教育部学历证书注册备案表》、户口簿及相关证明材料的原件和复印件（A4纸各2张），小二寸免冠彩色照片3张，到白城农村商业银行报名。

六、考试及录取办法

两个动作能缓解膝关节疼痛

膝盖痛是现代都市人常见的症状。久坐不动、身体衰老、锻炼过度等都可能造成膝盖痛，给生活带来不便。日本理学疗法士笹川大瑛介绍了相关应对措施，可供参考。

要防治膝盖痛，就要锻炼连接膝关节的大腿肌肉，即大腿后侧的肌群——腓绳肌。人体活动膝盖时会用到此处肌肉，腓绳肌若衰退不强健，会导致膝盖活动不灵便，引发膝盖痛。相对来说，短跑运动员的腓绳肌比常人要发达强健许多。腓绳肌锻炼法对预防及缓解“变形性膝关节炎”“慢性膝盖痛”“走路时膝盖痛”等都有帮助。

锻炼腓绳肌只需要一把椅子、一块可以躺下的空间即可。

1. 两腿张开，跨坐在椅子上，右脚向内弯曲，保持膝盖不要抬起的同时，右脚尖尽量上举，仔细体会大腿内侧肌肉的紧绷感。维持10秒左右后复原，反复做3—5遍，然后换左脚。

2. 仰躺在地面或床上，两脚张开，右脚倒向内侧，努力让大脚趾接触地面。右手横向伸展，以肘部支撑地面，抬起右侧臀部，体会大腿后侧肌肉的紧绷感。维持10秒左右，然后复原，反复做3—5遍后，换左侧做。(力 杰)

教你一招

国家基本公共卫生服务项目(100问)

68. 参加高血压患者健康管理服务有哪些好处？

答：参加健康管理的高血压患者可以得到基层医生主动的、连续的服务。患者会在医生的指导下改变不健康的生活方式，合理使用降压药物，长期降压控制在理想水平，最大限度地减少高血压给健康带来的危害。在管理过程中医生会及时发现其他健康问题，及时治疗。当出现危急症状或存在不能处理的其他疾病时，医生会指导患者紧急转院，为患者的健康保驾护航。

69. 什么是糖尿病？

答：糖尿病是一种内分泌代谢疾病，是以血糖升高为特征。如果空腹时抽取静脉血查血糖，结果大于或等于7mmol/L，就可以诊断为糖尿病。糖尿病可分为1型、2型和其他几型，90%以上都是2型糖尿病。2型糖尿病患者纳入健康管理。如果糖尿病患者正在接受治疗，有可能测得的血糖值不高，但还是糖尿病，一旦停止有效的治疗，血糖还会升上去的。

70. 人为什么会得糖尿病？

答：与人体胰腺所分泌的一种激素有关，它叫胰岛素，是唯一具有降糖作用的激素。正常人在胰岛素的调节下，不管进餐还是空腹，血糖都能保持在正常范围内。而当体内胰岛素缺乏或细胞对胰岛素的敏感性降低时，血糖就会升高，导致糖尿病。胰岛素分泌减少和胰岛素作用减弱的原因，是遗传因素和环境因素长期作用的结果。如长期营养过剩、肥胖、精神紧张、情绪激动、心理压力等都会引起体内某些应激激素的大量分泌，而这些激素都是升高血糖的激素，更容易诱发糖尿病。

(待 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办