“养生澡”不要洗成“伤身澡”!

小雪已过,寒潮已至,气温一天天走低,忙活了一整天洗个热乎乎的澡再钻进暖暖的被窝,再舒服不过!然而不少人洗澡时,或多或少会犯些错,结果把本该舒服又养人的“养生澡”硬生生洗成“伤身澡”。

天冷洗澡注意这5点

■注意正确顺序

天冷后洗澡,尽量不要先洗头后洗身体,预防脑部出状况。因为天气寒冷,洗澡前后血压变化大,易引起中风。成年人的洗澡方式是先洗脸,再冲洗身体,最后清洁头发,这个顺序可最大限度减少心脑血管不适,防止血流不畅,对有基础病的人群也比较合适。

■水温不宜过高

身体一冷,血管就会收缩,血压会升高,进入浴室开始洗澡,体温快速上升,这时候血压又会更高,等到身体习惯了水温,血压就会开始降低,血压这样忽高忽低,非常容易引发中风。

记住“宜温不宜热”,最合适的选择是温水而不是热水。具体来说大概在38℃~40℃会比较合适,42℃或以上就算有点热的了。不过这条标准并不绝对,只适合大多数人。就算你觉得自己很健康,但是一旦超过40岁,要去洗澡时,浴室温度保持温暖很重要,尤其在寒冷天气浴室温度最好保持在25度左右。

■时间不宜过长

冬季的洗澡时间最好控制在10~15分钟以内,不宜超过20分钟,洗澡时间过长会破坏皮肤的油脂平衡,且冬季时皮肤多半处于干燥的环境下,一旦长久留恋于浴室就很容易出现澡后的皮肤出现瘙痒和脱屑情况。

■搓澡别太用力

皮肤作为人体最大器官,是自我防御的第一道防线。高频清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至会降低皮肤抵抗力以及诱发或加重皮肤病。

■关注儿童和老人

儿童每周洗澡2~3次,因为儿童的皮肤正在成长中,厚度只有成年人1/3,频繁洗浴会加速皮肤干燥和瘙痒。洗澡水温建议38度以下,每次洗澡不宜超过10分钟,可适当提前对浴室加热,防止着凉。

老年人每周1次,或半月2~3次,淋浴时间不超5分钟,水温不超40度,动作不宜过大,有基础疾病的老人在洗澡时一定要控制力度和温度,提前把浴室温度调高,洗澡后可以喝一杯温开水,要防摔倒,防着凉。

冬天多久洗一次澡最好?

洗澡频率主要取决于个体的需求和偏好。《中国皮肤清洁指南》建议一般情况下每隔2~3天洗一次澡。

洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康,而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地方文化有关。过于频繁地洗澡,尤其是错误的洗澡方式,确实会有一些风险,比如去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重时还会起湿疹。

(据《人民日报》微信)

“冬吃根”这么吃

人们常说因时而食,讲究“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根”。到了冬天,应该吃哪些根,又应该怎么吃呢?

天津市公共营养师王鑫介绍,“冬吃根”是指在冬季宜食用一些根茎类食物,这些食物富含碳水化合物、矿物质和膳食纤维,能够为人体提供充足的能量,增强御寒能力,促进消化和健康。而且“冬吃根”也属于择鲜而食,冬季许多根茎类食物上市,比如红薯、紫薯、山药、芋头、萝卜等都属于应季蔬菜。

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等微量元素,是很好的应季食物。由于红薯淀粉含量高,因此胃肠道疾病和糖尿病患者应注意适量食用。推荐吃蒸红薯或红薯跟大米一起熬粥,都有健脾养胃的功效。

紫薯富含花青素,而花青素具有遇碱变蓝的特点,因此用紫薯煮粥时最好不要加碱,可以滴几滴柠檬汁有助于保持漂亮的紫色。蒸着吃、烤着吃,或做成紫薯馒头都是不错的吃法。

山药有很好的补气效果,含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于增强脾胃消化吸收功能。它的淀粉含量很高,可以为抵御寒气提供较多的热量。山药吃法多样,煮粥、清炒、炖汤、做馒头,制成蓝莓山药也是很受欢迎的吃法。

土豆含钾量高,有助于控制血压。土豆还富含多酚类物质和维生素B1、B2等多种B族维生素,适合低温烹饪如蒸、煮、炖等。减肥人士可用土豆代替一部分主食。

“冬吃萝卜夏吃姜”,生萝卜清脆甘甜、水分充足,含丰富的维生素,有清热生津,化痰止咳的作用。萝卜炖熟之后偏于益脾胃,消食下气。萝卜性寒,脾胃虚弱的人最好不要吃生萝卜。 (据《今晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

通 知

内蒙古大居巢装饰装潢有限公司定于2024年12月12日上午9:00在呼和浩特市赛罕区中海蓝湾南区2号楼1单元202室会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

声 明

本人赵鹏,承建的乌达区五虎山矿区公路改建工程项目,已于2023年8月竣工,该工程所涉及的农民工工资、材料款、机械款已全部结清,无拖欠,特此声明。

内蒙古瑞锦建设有限公司

2024年11月26日

限期返岗通知

云尔登(身份证号码:150121198112192032):

本联社依据相关法律法规和《劳动合同》,经研究决定,所有长期不在岗人员一律返岗上班。

因通过其他联系方式无法与你取得联系,现以公告方式通知你,请你在见到本公告之日起10个工作日内返岗,到联社人事部报到,未按上述期限返岗报到的,将按照旷工处理,如连续旷工超过10天或者年内累计超过20天,本联社将依法与你解除劳动合同。

土默特左旗农村信用合作联社

2024年11月27日

招聘高级合伙人

名额3名,条件:35周岁男女不限,有强烈意愿想改变现状,有强烈企图心的有识之士。

联系人:邱先生:18586001866

盛女士:13644842888

注销公告

杭锦旗博彧培训中心(统一社会信用代码52150625MJ25041130)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向杭锦旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●牛柏皓遗失内蒙古工业大学学生证,学号202410203025,声明作废

●鄂尔多斯市都希格园林工程有限责任公司(统一社会信用代码91150624667312766 1)遗失公章.财务专用章及那仁达来法人章各一枚,声明作废●杜梦莉遗失身份证,证号150402196505011122,声明作废●锡林郭勒盟苏尼特左旗赛罕高毕苏木宝拉格嘎查集体股份经济合作社遗失内蒙古苏尼特左旗赛罕高毕信用社开户许可证,核准号J2014000238301,账号5901901220000000003200,声明作废●内蒙古上意商业运营管理有限公司(代码91150104MACR3PYW63)遗失开户许可证、银行印鉴卡、密码单、网银及公章、财务章、法人章(李猛)各一枚,核准号J1910033654501,账号592050100100148163,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特文化宫街支行,声明作废●内蒙古顺陆道路运输有限公司遗失蒙A70164的营运证,证号150106004366,声明作废

●呼和浩特市市政工程技术服务中心工会委员会(统一社会信用代码81150100MC33039756)不慎遗失公章.财务章及牛秀丽法人章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市建业安居房地产经纪有限责任公司不慎于2024年8月25日将有章收据丢失一本,收据编号为NO.2268241-NO.2268260,现声明上述编号的收据作废,特此声明●兰在锁遗失由呼和浩特市亿居房地产开发有限公司开具的玉泉区亿利澜庭13号楼403号房购房款收据,金额350000元;及车位收据金额50000元,特此声明作废●内蒙古仟茂建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150103MA7EMJ3L5U)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古兰卡悦商贸有限公司(统一社会信用代码91150202MA0Q70CY3R)公章丢失,章号1502020047327,声明作废

●内蒙古广源汽车租赁服务有限公司(统一社会信用代码91150104MABXH8KW06)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古众睿汽车销售有限公司(统一社会信用代码91150105MAC8046Q8Y)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古汇博国际大酒店有限公司(统一社会信用代码91150627552818181L)遗失公章.财务专用章.法人(赵厚)章各一枚,声明作废●内蒙古敬创网络科技有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NC7C2Q)遗失财务专用章一枚,声明作废●芥豪,性别:男,遗失出生医学证明,编号M150298456,声明作废●李和平遗失与新城区北二环区块棚户区改造指挥部签订的毫沁营6#地9号楼17层东户的安置房回购协议书及回购房扣款收据一张,声明作废

●内蒙古忠惠堂生物科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MYNAW07)遗失公章一枚,声明作废●包头市百纳聚星餐饮管理有限责任公司(统一社会信用代码91150204MADAW8TU65)公章丢失,章号15020410064612,声明作废●内蒙古医科大学林茂荣(学号2022041682)姜珊(学号2021041653)圆圆(学号2023042364)遗失学生证,声明作废●包头市速开祥贸易有限公司(统一社会信用代码91150203MA13R64M0Y)公章丢失,章号1502030074495,声明作废●乌海市沙漠之舟电商培训有限责任公司的公章(编号15030410008358)和财务专用章(编号1503041008359)遗失,声明作废●泰昌保险销售有限公司包头分公司(统一社会信用代码91150204MA0N7DK33B)的公章遗失,声明作废

●内蒙古铭华电力工程有限公司(统一社会信用代码91150105MA13RPMD33)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古商安物业服务有限责任公司遗失呼和浩特市机动车停车场经营许可证,编号:2023H01002,声明作废●赛罕区尚玉平蔬菜店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150105MA0PEM4K5M,声明作废●于佑恬(父:于晓波,母:罗雪婷)遗失出生医学证明,出生证编号V350177230,声明作废●鄂尔多斯市应急管理局工会委员会不慎将原单位鄂尔多斯市安全生产监督管理局工会委员会的财务专用章)编号1506000000098)壹枚丢失,现声明作废●内蒙古芸芸商贸有限公司的银行查询密码纸遗失,开户银行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司锡林南路分理处,声明作废