

5个核心要点帮老人安稳过冬

老年人冬季养生,核心是稳阳气、防寒凉、护慢病、固元气,适配老人脏腑功能减弱、抵抗力差的特点,具体要点更精简好落地。

起居保暖:严防寒邪 护住关键部位

1. 严格遵循早睡早起,必待日光,晨起等日出后再出门,避开清晨低温寒气。
2. 保暖优先护住5处:头(外出必戴帽)、颈(围薄围巾防中风隐患)、背(穿坎肩,护住大椎穴)、腰腹(避免受凉腹泻)、双脚(厚袜+防滑鞋,睡前温水泡脚15分钟,不泡到大汗)。
3. 室内勤通风,每次10~15分钟,避免闷居滋生细菌;室温保持

18~22℃,避免忽冷忽热诱发感冒、心脑血管问题。

饮食调理:温补不燥 以易消化为主

1. 温补选温和食材,忌大补:优选羊肉、牛肉、鸡肉炖软烂,搭配萝卜、山药解腻;也可吃鲫鱼、鸡蛋,补足优质蛋白。
2. 滋阴润燥防口干便秘:多吃银耳、百合、梨(蒸软吃,避免生冷)、黑芝麻、蜂蜜,煮成粥或汤更易吸收。
3. 严控3类食物:少盐(防血压升高)、少糖少油腻(减轻肠胃和血管负担)、忌生冷(瓜果、冰水均不碰)。
4. 少食多餐,每餐七八分饱,避免因积食引发不适。

适度运动:避寒避风 量力而行

1. 运动时间选10~15时阳光最足时,不在清晨、傍晚低温时段外出。
2. 选低强度项目:户外慢走、打太极,室内练八段锦、拉伸即可,以身体微微发热为度,绝对忌大汗淋漓,出汗后及时擦汗换衣,防着凉。
3. 有高血压、关节炎的老人,减少弯腰、剧烈转身动作;雨雪天全程室内活动,杜绝外出防滑倒。

慢病防护:重点监测 严防突发

1. 高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者,每日定时测血压、血糖,遵医嘱服药,不可擅自减药或停药。

2. 外出随身携带急救药和联系卡,避免独自去偏远地方。

3. 出现头晕、胸闷、手脚麻木等不适,立刻休息,及时就医,不拖延。

情志与细节:静心养神 杜绝隐患

1. 冬季易情绪低落,多陪老人聊天、晒太阳,或培养养花、练字等轻量爱好,保持心情平和,忌大喜大悲。
2. 洗澡水温控制在38~40℃,时长不超过15分钟,饭后1小时再洗,防低血糖、头晕;浴室装防滑垫、扶手。
3. 补水要少量多次,每日喝1500毫升左右温水,不要等到口渴再喝,防血液黏稠。(据学习强国)

带状疱疹会引发心梗?

病原理有关。”李连东告诉记者,冬季气温较低,人体活动减少、血液循环变慢,也为病毒激活提供了“可乘之机”。

面对带状疱疹与心血管疾病的三重威胁,李连东建议守住三条防线至关重要。

增强免疫力,筑牢预防基础。健康生活方式是提升免疫力的核心,日常需做到饮食均衡,少盐少油,多摄入鱼、豆、坚果等富含优质蛋白和不饱和脂肪酸的食物,控制体重;坚持规律运动,每天进行30分钟有氧运动,避免冬季“猫冬”不动,促进血液循环;保证7~8小时充足睡眠,避免熬夜和过度赖床,防止生物钟紊乱;同时保持良好心态,避免长期精神紧张,通过合理

方式释放压力。

主动接种疫苗,针对性防范。李连东建议:“接种带状疱疹疫苗是预防发病的有效手段,尤其推荐50岁以上人群在专业医生指导下接种。”疫苗能刺激人体免疫系统产生抗体,即使病毒潜伏在体内,也能有效抑制其激活,降低发病风险,同时减轻发病后的症状严重程度,减少后遗神经痛和心血管并发症的发生概率。

关注身体信号,及时干预治疗。李连东提到,一旦出现疑似带状疱疹的症状,如身体单侧出现不明原因的烧灼样、电击样疼痛,或局部皮肤出现簇集性水泡,需立即就医,早期规范治疗可缩短病程、减轻疼痛,降低病毒对心血管系统

的影响。

此外,区分带状疱疹疼痛与心梗疼痛,是避免延误治疗的关键。带状疱疹的疼痛多为烧灼样、电击样,呈单侧簇集分布,伴随局部水泡和痛觉超敏,与日常活动无关,部分患者还会出现低热乏力;而心梗疼痛多为压榨性紧缩感,常由活动诱发,无皮肤损伤,可能伴随濒死感、大汗、恶心呕吐等症状。

带状疱疹并非单纯的皮肤病,而是全身健康的“警示信号”,其与心血管疾病的关联更需引起重视。李连东强调,无论出现哪种疼痛,都不应盲目忍耐,尤其是中老年人群,需及时就医明确诊断,避免错失最佳治疗时机。

(据《郑州日报》)

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,谨防广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

锡林郭勒西乌珠穆沁旗侧压空气压缩能项环境影响报告表征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,对《锡林郭勒西乌珠穆沁旗侧压空气压缩能项环境影响报告表》征求意见稿公示

1. 征求意见稿链接及查阅方式:(1)链接:(2)通过电子邮箱或电话等方式联系查阅报告
2. 征求公众意见的范围:以项目设施外扩1km的区域内可能受到影响的公众
3. 公众意见表链接 http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
4. 提出意见的方式:公告起10个工作日内公众可通过电话等方式联系环评单位,深能(西乌珠穆沁旗)能源有限公司联系人:石峰,联系电话:15804829055,通讯地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗巴拉嘎尔高勒镇吉日陶勒盖社区西乌旗创业大厦16层办公室
5. 起止时间:2026年1月12日至2026年1月23日

新巴尔虎右旗查干布拉根铅锌矿二区45万吨/年资源接替采矿工程环境影响报告表征求意见稿公示

《新巴尔虎右旗查干布拉根铅锌矿二区45万吨/年资源接替采矿工程环境影响报告表》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

- 一、环境影响报告表征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1g4q6oQ-Qssv4RFMQ5o8Xg> 提取码:dv5b
- 二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告
- 三、征求意见的公众范围:项目周边2500m范围内的相关受影响公众
- 四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:新巴尔虎右旗旗达矿业有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗查干布拉根,联系方式:邓工15548006143@qq.com

公告

本人刘宏伟,身份证号152630197303030379,不慎将大学时光北商业1号楼公寓3025房39.52㎡金额为197600元的购房合同及房款收据丢失(收据编号0567513);大学时光北商业1号楼公寓3026房39.52㎡金额为197600元的购房合同及房款收据丢失(收据编号0567514),特此声明以上两套房屋合同及收据自遗失起声明作废,本人愿意承担因遗失合同及收据产生的一切法律责任,声明人:刘宏伟,2026年1月16日

注销公告

准格尔心理健康协会,统一社会信用代码51150622061635560X,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本协会申报债权,特此公告。

注销公告

苏尼特右旗信鸽协会于2025年12月26日召开理事会会议,理事会通过决议解散,并于同日成立了清算组,请债权人于公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。联系人:苏勇,邮编011200,电话13947900500,苏尼特右旗信鸽协会清算组,2025年12月27日

声明

本人刘桂桃,名下白色本田雅阁轿车,车牌号蒙B83441,于2022年丢失至今未找到,已向赛罕区公安局报案,自丢失之日起,该车辆产生的一切法律纠纷均与本人无关,特此声明。

声明人:刘桂桃

遗失声明

不慎将包头市锦海汽船有限公司以下车辆蒙B89375(证号:150203172662);蒙B83549(证号:150203172756)营运证丢失,声明作废

声明

原呼和浩特市工商行政管理局赛罕分局(统一社会信用代码11510100011533371R);原呼和浩特市工商行政管理局金桥经济技术开发区分局(统一社会信用代码11510100761055364W);原呼和浩特市质量技术监督局赛罕分局(统一社会信用代码115101007438754577)公章和统一社会信用代码证书均已丢失,特此声明。

呼和浩特市赛罕区市场监督管理局2026年1月16日

声明

呼和浩特市润源影视文化传媒有限公司遗失卫生许可证副本,编号:赛卫公字[2023]第E-0002号,声明作废

呼和浩特市回民区新华西路办事处,账号:592070100100025956,开户银行:兴业银行股份有限公司呼和浩特市分行,账号:1510001265106,由于保管不善,不慎将基本户的存款人查询密码丢失,声明作废

声明

内蒙古昌远建筑工程有限公司(统一社会信用代码911501005817886831)遗失公章一枚,声明作废

内蒙古匀善医药有限公司(统一社会信用代码91150102MADABWK47K)遗失财务章及杨贵顺法人章各一枚,声明作废

内蒙古益乐堂健康管理有限公司(统一社会信用代码91150102MAD6C6CK8W)遗失公章、财务章及平蕊法人章各一枚,声明作废

内蒙古小伟机械租赁有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150102MAE5F16E2T,声明作废

内蒙古万顺吉通汽车救援服务有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1910018878901,账号:050390122000000014621,开户银行:和林格尔县农村信用合作联社社区分社,声明作废

新城区铁旅快餐店遗失食品经营许可证JY21505235290327,声明作废

内蒙古昌远电子工程有限公司(统一社会信用代码91150602MA0NDJ0C9M)遗失李鹏法人章一枚,声明作废

马君不慎遗失内蒙古呼和浩特奈林房地产公司水润嘉苑8号楼6单元7楼西(29.71平米)的房屋补偿安置协议书,一式两份,遗失一份,现声明作废

不慎将准格尔旗羊市塔永和加油站的成品油零售经营许可证正本副本来丢失,证号:油零售证字第0106号,法定代表人王磊,现声明作废

齐宏连遗失内蒙古巨东房地产公司碧水蓝山四期收款收据(首付收据),房号40-3-2601,开票时间2026年01月13日,票号0001347,金额108470元,声明作废

内蒙古进宝农副产品有限公司(统一社会信用代码91150102318417893B)遗失公章一枚,声明作废

开鲁县热辣之余新派火锅店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21505235290327,声明作废

内蒙古昌远电子工程有限公司(统一社会信用代码91150602MA0NDJ0C9M)遗失李鹏法人章一枚,声明作废

苏尼特左旗审计局工会遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行的开户许可证,账号为05300101040016597,核准号为J2014000222001,声明作废

本人林冠华,身份证号15210319830918721X,林淑丽,身份证号152103198512267821,由于疏忽不慎将呼和浩特市回民区西城35号楼二单元502号房收据丢失,收据编号470769,金额495937元,收据编号573249,金额1157185元,由此造成的一切后果与内蒙古鲁桥置业有限公司无关,特此声明

抵押人续需如,房屋坐落于新城区构建街电建二公司宿舍9号楼4层2单元10号,他项权证号:呼房他证新城区字第2012104256,他项权证营业执照及委托书全部丢失,现声明作废