

冬天到来 五大部位更要暖

进入11月，离冬天的脚步越来越近了。天气逐渐转凉，俗话说“春捂秋冻夏打盹”，大家最容易忽视对自己身体的保暖，尤其一些关节等这个时期最容易受凉，从而引发一些疾病。你知道吗，你的身体有5大部位最不适合“秋冻”。

腹部

上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛，特别是有胃病史的人要加以注意；下腹受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤其要加以重视。有些女孩爱穿露肚脐的衣服，最近的天气咱还是别穿了。晚上盖被子一定要把肚子护好，这点同样适用于夏天的时候。

脚部

脚是人体的第二心脏，人体许多经络的路线都起源于脚，尤其是脚腕以下部分，更是全身经络活动的地方，人体的五脏六腑、四肢百骸，在脚部都有对应的反射区，刺激或锻炼脚，就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。中医更有“上病取下，百病治足”之说，因此，脚部的保暖措施在秋冬之际是必不可少的。

脖子

脖子是寒气入侵的主要位置，很多人一到了换季的时候就会咳嗽，嗓子发炎，其实主要根

结就在脖子。因为这个部位受凉，向下容易引起肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。所以，秋天的时候，一条温暖的围巾可是老少皆宜。

肩膀

肩膀一直以来都是非常容易被忽视的受凉部位。大家有没有这样的经历，冬天缩在温暖的被窝里，但是只要露着肩膀，就会觉得很冷很冷，如果不理会它的话，第二天起来肩膀立马就会变得又疼又酸，这其实就是肩膀受凉受寒引起的。所以，在这个季节，大家一定要注意对肩膀的保护。

膝关节

我们在看日韩剧的时候经常会发现，里面的女孩子们到了冬天还都是光着腿，看上去很漂亮。但是，这样做是非常危险的，由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感，因此受凉以后，会导致周围的血液循环变差，局部毛细血管和组织发生了变化，释放出一些炎性物质，出现红肿、疼痛等症状，进而引发关节炎。所以，秋冬季节，保护膝关节尤为重要。

(据《新京报》)

公民健康素养66条

第六十六条

震，再疏散。

躲在哪 怎么躲

躲避在立柱旁边、承重墙墙角；躲避在结实的家具下(旁)，避开悬挂物、危险品。蹲下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，抓牢固定物，双手保护头部，如果有条件，还应该拿软性物品护住头部，用湿毛巾捂住口鼻。

抗震性能差的建筑物，在发生较大地震时，有可能整体垮塌。因此，震时，在平房、一、二楼的人员，可迅速疏散至室外安全场所。但在身体和室外环境条件不允许的情况下，以及二层以上的人员仍然应就近躲避，震后疏散。

疏散时注意什么

不要跳楼；不要乘电梯；防止拥挤、踩踏。

拥挤人群中要学会自我保护动作：1.左手握拳、右手握住左手手腕，做到双肘与双肩平行。2.稍微弯下腰，双肘在胸前形成牢固而稳定的三角保护区，低姿前进即可。

疏散时，不弯腰拾物，不逆人流，小心台阶，有人摔倒先大声提醒，以防止踩踏受伤。如果不幸摔倒，采用下列姿势：1.双手十指交叉相扣，护住后脑和后颈部。2.两肘向前，护住双侧太阳穴。3.双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔的重要脏器。4.侧躺在地。

开展自救的方法

1.稳定下来，改善自己所处的环境(加固)，寻找求生物品(水、食品)。

2.如果受了伤，要用简易的办法包扎伤口。

3.要不时地向外界发出法求救信号，注意发出求救信号时最好采用不规律敲击的办法，千万不要大喊大叫，浪费体力和水分。

开展互救的五大原则

1.先近后远。

2.先轻后重。

3.先易后难。

4.先多后少。

5.先救生后救人。

(完)

(市卫计委宣传科提供)



养老院里的故事



“老有所养”是天下老人共同的心愿。近年，随着老龄化社会的骤然加速来临，把我们推进养老时代。

如今，社会富裕，我们不缺吃穿，老人也衣食无忧。但是，天天照顾老人的起居锻炼、娱乐、问医等生活琐事，也是子女们必备的功课。人到中年，上有老下有小，事业如日中天，又需兼顾职场。让儿女轻松生活，让老人开心生活，是社会之所望。让老人走进养老院，寄养于此，乃是今后社会养老的主流。

周口社会养老起步较晚，但是，经过近年发展，社会养老事业蓬勃发展，涌现出很多环境优美、条件设施好、服务好、养老理念超前的养老院，如河南佳利养老服务有限公司经营的周口市老年护理院，

是众多养老院中的佼佼者，他们贴心的服务，让近百位老人感受着家的温暖。正如佳利养老董事长林梁所说，他们倡导“和天下子女一块儿尽孝”的理念，几十名服务员，人人有故事，每天用孝心为老人营造舒适的生活环境，让老人生活得有滋有味。

养老院里故事多。因为步入耄耋之年的老人，性格倔强，心里脆弱得如同孩子。服务员要陪他们笑、陪他们哭，疏导他们的情感，教他们唱歌、跳舞和下棋……个中故事众多，感人至深。

为此，周口晚报和周口市老年护理院联合举办“养老院的故事”栏目，让我们一起走进养老院，感受养老院温馨生活和老人的快乐人生，一起读养老院多彩的故事……

