

微文联播 @ 周口晚报

为你服务 @ 周口晚报

### 中心城区二板桥限载限高通行

据介绍,去年3月20日河南省建筑工程质量检验检测中心站对二板桥的实验测试检测报告显示,该桥建成年代久远,大桥钢结构及混凝土结构出现严重老化——桥面板年久失修,损毁严重,局部渗水,混凝土破损,钢筋锈蚀严重;桥梁护栏破损、断裂、失去防撞保护功能;桥墩、桥台渗水,桥梁承载力不足,已不能满足桥梁正常通车需求。

为避免超载、超限车辆通行给桥梁结构造成破坏,确保车辆通行安全,依据检测部门的检测意见及桥梁实际情况,市政部门决定对二板桥实施“双限”规定:桥梁限载3吨、限高2.2米,并在桥头设置临时防撞装置。

热搜指数:★★★★★

### 2017年河南省公务员考试时间已定

10月12日下午,2017年河南省考工作安排终于发布。根据工作安排,河南省2017年统一考试录用公务员报名时间为11月3日~11月7日,公共科目笔试时间为12月16日,请广大考生关注。

热搜指数:★★★★★

### 周口获省里奖励215.5万元

近日,全省18个省辖市9月份的生态补偿金“账单”出炉。

全省当月环境质量生态补偿金支偿总额2463.1万元,得补总额2194.1万元,周口因空气质量好,获奖补215.5万元。

热搜指数:★★★★★

### 手脚冰凉的人请注意:

## 现在开始喝它 让你一整个冬天手脚暖暖的

周口的天气慢慢凉了,再过一段时间,很多人特别是女性、老人,还有平时就体虚的人很容易有一种情况——手脚冰凉,怎么捂也捂不热,穿多少都不管用。此时,吃姜容易上火,吃阿胶、当归也无效。

据专家介绍,手脚冰凉者多是阳虚体质,手脚发凉大多有两个原因:一是先天体质虚弱,如脾阳虚;二是后天生活方式不当,如贪吃寒凉的食物、吹空调过度、穿衣服少受寒等。如果任由手脚发凉,则脾阳更虚,导致脾胃功能低下,消化功能减弱,影响营养吸收,进一步发展可至精神不佳、面色萎黄、全身怕冷等。

#### 一碗汤补脾生血,让手脚暖起来

既然是阳虚,除了远离寒凉的食物,注意保暖,补阳是一个关键,还有就是活养血液。

加减三红汤就是很好用的方子,方中都是寻常的食物:红枣、红豆及红糖,不用花什么大价钱,就能拥有跟名贵药材差不多的功效。

红枣性温、味甘,有益气补血、健脾和胃、养心安神的功效,可改善血虚萎黄。

红豆性平,味甘酸,可利尿、消肿、健脾,含多种维生素和微量元素,尤其含铁质、维生素B12,有补血和促进血液循环的功能。

红糖性温,味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。

#### 加减三红汤

材料: 红豆250克、红枣15枚~20枚、红糖适量

做法:1.把红豆洗净,浸泡两个小时,红枣洗净去核。

2.锅中放入红枣、红豆,加入600毫升水,倒入红糖,待枣和红豆熟烂即可饮用。

三味共同熬汤,连汤共食之,可治疗贫血,月经不调等气血不足的症状,可改善气血不通,缓解手脚冰凉的现象。

中医讲究辨证论治,单纯的寒性的

气血不通,或气血不足,此方有效。

若是情绪烦躁易怒,宜加玫瑰花、绿萼梅;若是血瘀型,宜加红花、当归等。

#### 一个穴位健脾温中,增益阳气

冲门穴是足太阴脾经上的穴位,它具有健脾化湿、理气解痞的作用。

根据“寒则补而灸之,热则泻针出气”的理论,经常用搓热的手按揉冲门穴,可以健脾温中。如果配合足三里、三阴交等穴位,可以增强其健脾益气温阳的效果。

取穴: 冲门穴位于人体的腹股沟外侧,距耻骨联合上缘中点3.5寸(4横指为3寸),在髂外动脉搏动处的外侧。

足三里位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。

三阴交位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。

方法:每个穴位要按揉5分钟,有酸麻胀痛感则疗效更佳。

热搜指数:★★★★★

提醒 @ 周口晚报

## 长期23时后睡觉小心这8个地方先坏

北京时间10月2日,2017年的诺贝尔生理学及医学奖公布。今年的获奖者是来自美国的Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash 和 Michael W. Young 3位科学家。他们的获奖理由是:发现控制昼夜节律的分子机制。听起来高深,实际上就是我们耳熟能详的生物钟。

其实关于昼夜节律,中医早在几千年前总结出来,并一直应用在临床中。中医有一套体系叫时间医学,是说我们身体呼应着日月的运转,各器官在依序此消彼长,起承转合。如果我们顺应了身体的生物钟规律,摸准薄弱那一刻,拾遗补缺,身体就能被调校到最佳状态。而反之,则会产生各种问题,危害健康。

#### 慢性自杀第一名:熬夜

关于熬夜伤身这件事,无数专家苦口婆心强调过:别熬夜别熬夜,但仍不时会有一则“某某青年才俊连续熬夜加班突然猝死”的新闻,或者“长期熬夜最终得癌”的新闻。

每一次下定决心要早睡,然而刚躺上床就开始玩手机刷朋友圈……

在聊“熬夜”这个话题前,首先我们明确一下什么是熬夜。据医学专家介绍,大多数人认为,24时入睡才属于熬夜,其实从内分泌的角度上说,23时后入睡属于熬夜。

另外,熬夜不仅是入睡时间,还有睡眠时间不规律,睡眠周期紊乱,睡眠时长不定等。

举个例子:如果你一直习惯每天22时入睡,偶尔有一天晚上超过24时才入睡,那么这一天可以算是熬夜了。你的睡

觉时间随时在变,有早有晚、有长有短,有时候甚至不睡觉,这都是熬夜。

#### 熬夜=玩命

熬夜是对身体的暴击,有研究表明,一旦正常的睡眠模式持续遭到破坏,将对人体器官和生理组织造成永久性的损伤,对肝脏、心脏、肾脏、大脑、消化系统、呼吸系统都是一种透支,引发多种疾病。

#### 1.严重伤肝

依照中医经脉循行理论,每天凌晨1时~3时,是足厥阴肝经运行的时间。

此时肝经旺,肝血推陈出新,发挥肝的排毒解毒功能。而熬夜就会使肝、脾、肾功能紊乱,效率降低,以致于肝脏负荷过重产生各种病变。

#### 2.记忆力衰退

发表在《神经科学杂志》上的一项研究首次发现,睡眠不足对大脑造成的损伤,是无法通过补觉来修复的。

同时,长期熬夜会造成头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等问题。

#### 3.耳聋、耳鸣

睡眠不足,易造成内耳供血不足,伤害听力。长期熬夜可能导致耳聋。

#### 4.增加患癌风险

国际癌症研究机构表示,熬夜属于2A类致癌物,意思是对人可能致癌。倒不是说熬夜一定会得癌,但患癌风险更高。

癌变细胞是在细胞分裂中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜使睡眠规律发生紊乱,影响细胞正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞,再加上由于常熬夜使得人抵抗力降低,以致人患癌风险

增大。

#### 5.猝死风险倍增

在极端情况下,睡眠不足确实能直接导致死亡。研究发现,睡眠在6.5小时~7.5小时之间,死亡率最低;少于6.5小时或高于7.5小时,死亡率大大提高;尤其是睡眠时间超过9.5小时或少于4.5小时,死亡风险翻倍。

#### 6.心脏病风险

作息时间紊乱的人进行身体调适,并不如一般人所想的那么容易,不仅脾气会变坏,得心脏病的几率也较高。

《美国心脏病协会》杂志一份研究报告指出,如果人们每晚睡眠时间不足6个小时,那么存在心脏病和糖尿病风险因子的人群,患心脏病或者中风的概率是普通人群的两倍。

根据中国心律失常联盟,中国每年死于心脏性猝死的人数近55万,平均每天有上千人猝死。这项数据,中国世界排名第一。

#### 7.免疫力下降

常熬夜,会对人的正常生理周期造成破坏,降低人体内的抵抗力。在熬夜对身体造成的多种伤害中,最常见的就是精神萎靡、疲劳不堪。

身体抵抗力下降,对于那些身体较弱者来说,呼吸道感染类疾病和胃肠道类疾病很容易找上门来。

#### 8.易致肥胖

熬夜的人经常吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

热搜指数:★★★★★



新浪官方微博:周口晚报 zkwb

官方微信公众号:zkwanbao