

秋季泡脚加点料 养生效果呱呱叫

天气逐渐冷了,泡泡脚不失为一个好的选择,泡完整个人暖和和的,感觉身体也放松了。

秋季是一个由热转寒,阳消阴长的过程,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。

秋季泡脚加点料

从中医的角度来说,泡脚属于足浴的一种,是常用的中医外治法之一,能够畅通体内气血。《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”华佗《足心道》提到:“秋天泡脚,肺润肠濡。”民间也有“热水泡脚,胜吃补药”的说法。秋天通过泡脚刺激脚部的穴位、经络、反射区,也属于一种变相的进补。在泡脚药材选择上,以下几种尤其适合秋季使用:

1、桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。

桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛,痛风等情况。

2、花椒

花椒性辛热,本身就有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内病外治的作用。

经常用花椒水泡泡脚,对感冒有一定的预防作用。另外,花椒气味芳香,用其泡脚对脚部疾病,比如脚气、脚臭、脚汗等等,有一定的治疗和预防作用。

3、生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且毒副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。

生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。对于出



现痛经、宫寒以及体寒人群来说,适当用生姜水泡脚,能够有效改善一系列不适症状。

对于基础代谢率低的人群来说,生姜泡脚能达到提升基础代谢率的作用。还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

4、艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

5、红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化瘀,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

4.口感和香味也略有不同。全脂牛奶喝起来有奶香味,而脱脂牛奶则味道非常寡淡。

经常喝全脂牛奶真的容易长胖吗?

减肥减的不仅仅是“脂肪”,而是“热量”。如果吃进去的热量超过了人体消耗的热量,那么多余的热量将转化为脂肪储存在人体内,就会导致肥胖。

一般来说,只要你适量饮用,选择全脂牛奶还是脱脂牛奶,并没有那么大的差别。

不同人群可以根据自己的需求选择牛奶:

1. **健康成年人**:可以根据自己的口味及需求选择,只要摄入量不过大,全脂牛奶还是更好的选择。

2. **肥胖、高脂血症及糖尿病人群**:可以选择脱脂或低脂牛奶。

3. **孕妇、儿童**:更推荐选择全脂牛奶,这样可以保证卵磷脂、脑磷脂、神经鞘磷脂以及多种维生素摄入,帮助生长发育。还可以选择强化添加了DHA、维生素D的牛奶。

□来源:健康时报

秋冬泡脚的6个注意事项

一、泡脚“三要素”

1、时间

泡脚的时间不宜过长,通常在15~20分钟左右,最多不超过30分钟。时间过长可能会导致皮肤过度水合,破坏皮肤保护屏障,引发皮肤疾病。

2、温度

一般来说,泡脚的水温也不宜过高,一般控制在40~42℃之间。冬季也不要超过45℃,如果水温过高,可能会导致低温烫伤,造成皮肤红肿、脱皮或水泡等不良后果。

3、时机

泡脚可选择在晚上7点到9点,或睡前1小时进行,不宜饭前饭后,空腹泡易出现低血糖症状,饭后血液灌注胃部,泡脚后下肢血管扩张,胃部血液减少,易出现消化不良,脑部缺氧症状。

二、泡脚“三细节”

1、泡到微发汗

泡脚最佳的状态就是身体微微发热,似要出汗,切不可大汗淋漓,伤阴耗气。

2、泡完要擦干

泡完及时擦干水,既可以避免潮湿的脚趾缝滋生真菌,诱发足癣,还能保持足部温度,不易着凉。

3、泡后再按摩

泡完脚足部角质层软化,血液充盈,此时可以轻轻按揉脚部相应的腧穴或反射区,可达疏经通络,行气活血的最佳效果。

□来源:健康时报

关于G50沪渝高速石家浜挡墙加固施工的公告

因G50沪渝高速石家浜挡墙加固工程施工需要,需封闭长兴县杨小线道路部分路段,为确保道路工程质量和道路交通安全。保障广大人民群众出行顺畅和安全。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,现将有关事项公告如下:

一、施工地点:长兴县杨小线卫家浜公交站附近。

二、施工时间:2024年11月3日至2024年11月30日。

三、交通管制措施:长兴县杨小线卫家浜公交站附近,封闭半幅路段实行交替通行管制措施,交通组织采用二类封道方式。

本工程施工期间,届时会对道路交通造成一定影响,请过往车辆行人提前安排好出行路线,按照现场指示标志和管理人员指挥通行。

因施工给您带来的不便,敬请谅解和支持。

特此公告!

长兴县公安局交通警察大队
浙江省交通集团高速公路湖州管理中心
2024年10月29日

施工公告

因瑞苍高速公路项目施工需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定,决定对S34龙丽温高速实施交通管制措施。具体事项公告如下:

1.管制路段:S34龙丽温高速主线双向K17+000-K18+000段

管制时间:2024年11月5日至2024年11月8日全天;遇特殊天气如(雨天、台风、大雾等)顺延。

管制措施:S34龙丽温高速主线K17+000-K18+000主线双向分流,双向过往车辆借道服务区通行。

2.管制路段:S34龙丽温高速高楼收费站双向上匝道、双向停车区集散道、文向下匝道

管制时间:2024年12月15日至2025年1月10日,每日7:00-17:00;遇特殊天气如(雨天、台风、大雾等)顺延。

管制措施:S34龙丽温高速高楼收费站双向上匝道、双向停车区集散道、文向下匝道间歇封闭30分钟。

届时,请过往车辆合理选择行车路线,关注导航软件、电台(FM93)和高速公路沿线可变情报板、标志牌的信息指引,或拨打12122服务电话咨询,并服从交警及现场管理人员指挥。施工带来不便,敬请谅解。

特此公告

温州市公安局高速公路交警支队
温州市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路温州管理中心
2024年10月30日

●东阳市商城申隆日用百货店遗失公章一枚,声明作废。

●杭州中湘科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(朱春露印)各一枚,声明作废。

●义乌市橙伊化妆品有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2017年12月20日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330782MA29R07X0Y,声明作废。

●义乌市汉霖贸易有限公司遗失公章一枚,编号33078210176748,声明作废。

●义乌市汉霖贸易有限公司遗失财务章一枚,编号33078210176749,声明作废。

●嘉兴市谢嘉贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●苍南县陈洛依电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3303270151779,声明作废。

●杭州铁途建设有限公司遗失公章、财务章、法人章(钟欣潼印)各一枚,声明作废。

●杭州鸣远供应链管理有限公司遗失由杭州市钱塘区市场监督管理局于2023年10月16日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330110MA2CEEE560;公章、财务章、法人章(韩艳印)各一枚,声明作废。

●浙江省金融科技协会遗失财务章、法人章(陈林海印)各一枚,声明作废。

●杭州千禾房地产有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●浙江投顾资产管理有限公司遗失公章、财务章、法人章(郑伟东印)各一枚,声明作废。

●杭州纯源生物科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

●杭州宝灿企业管理有限公司减资公告
经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从25万元减至20万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。

●浙江康全院后服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州领东房地产信息咨询有限公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局于2021年04月21日核发的营业执照副本2/2,统一社会信用代码91330110MA2KFN900F,声明作废。

●杭州明欣电子科技有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2024年08月01日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330109MA2GN15N32;公章一枚,声明作废。

●杭州萧山为民线厂遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2004年10月08日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330109MA2GEBQ31E;公章一枚,声明作废。

●杭州临安阿文废旧物资回收站遗失公章一枚,声明作废。