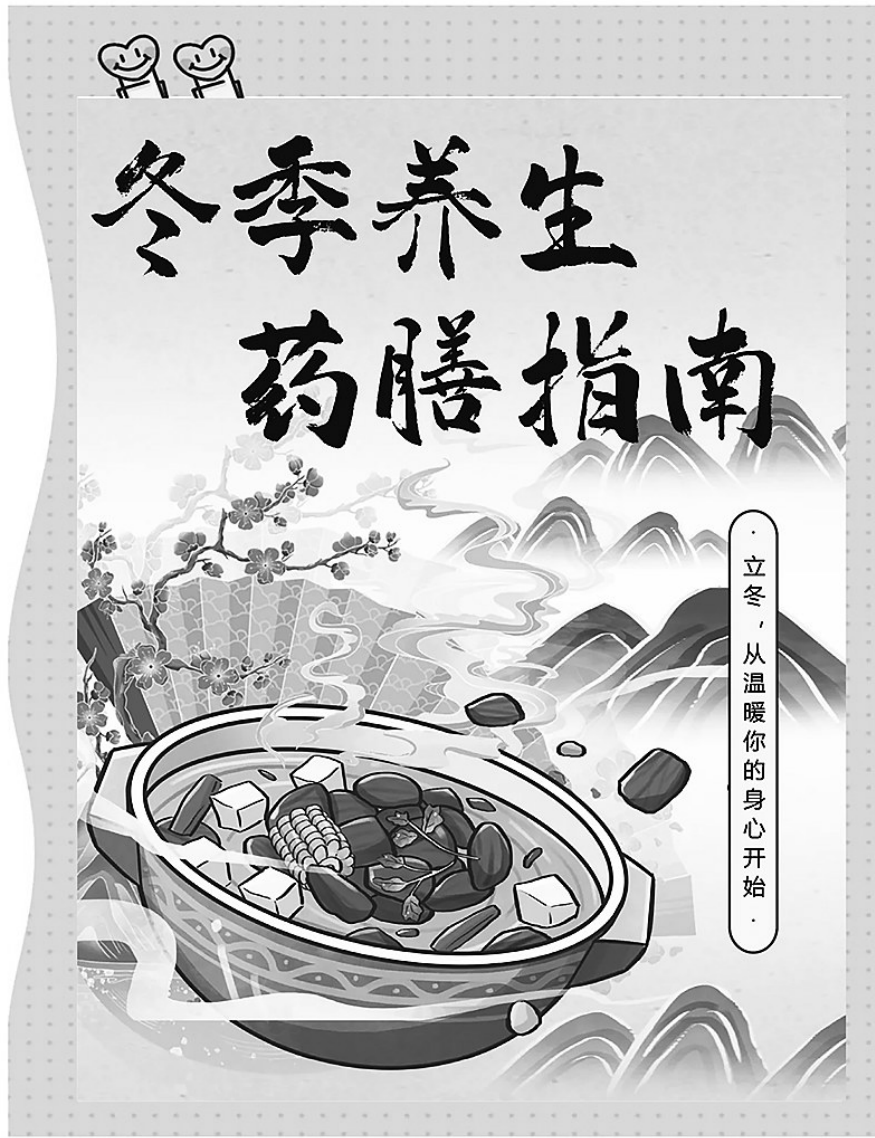




# 冬季养生 药膳指南



· 立冬，从温暖你的身心开始 ·

## 立冬养生 重在“养藏”

11月7日是立冬节气。立冬，标志着冬季的开始。这一天，寒意渐浓，人们开始为即将到来的寒冬做准备。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。这意味着自然界进入了万物闭藏、休养生息的季节。立冬伊始，正是顺应天时，开始养生“藏”道，为来年身体健康打下坚实基础的关键时期。

### 01 起居重“藏”

出现手足冰凉、怕冷、腰酸，很可能是阳虚在“使坏”。冬季主藏，人体阳气也应潜藏于内。建议遵循“早卧晚起，必待日光”的原则，晚上早点休息，避免熬夜损耗阳气；早晨可以等太阳出来后再起床，注意不能在太阳未升起前外出锻炼，否则会因为损伤阳气，失去锻炼的意义。午睡时间控制在30分钟左右为宜，可缓解上午的疲劳，提升下午的精神状态。

### 02 饮食宜“温”

立冬后的饮食应以“补肾、温阳、滋阴”为原则。要适当增加主食和油脂的摄入，保证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，产热量多，御寒效果最好。但羊肉等温燥的食物也不宜过多，以平补滋阴潜阳为主。适当吃些有滋阴作用的食物，如藕、雪梨、梨等。

寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化，应增加摄入维生素A和维生素C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

### 03 保暖防“寒”

立冬之后，气温骤降。有心血管疾病的人尤其要护好头部、手部、脚部；外出时戴手套、帽子、围巾，穿大衣；刮大风时最好不要迎风行走。

寒从脚起，睡前用热水泡脚，能促进血液循环，改善睡眠。运动应以和缓的室内活动为主，如太极拳、瑜伽，避免大汗淋漓，导致阳气外泄。

### 04 立冬三忌

#### 1. 干燥

天气寒冷，皮肤表层血管会收缩，皮脂腺与汗腺分泌的功能降低，导致皮肤干燥，可以涂抹润肤霜做好保湿工作。饮食方面要多喝水，还可以吃一些蜂蜜、木耳、雪梨等。

#### 2. 熬夜

冬季养生强调“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，保持充足的睡眠，严格遵循生物钟规律是冬季预防心脑血管疾病的基本条件。

#### 3. 上火

立冬后北方大部分地区开始供暖，且冬季常吃火锅等辛辣食物，容易导致体内火气积郁而“上火”。

□据光明网

## 五种 “超级食物” 有益消化

人在大快朵颐后往往会腹胀，有人甚至会便秘。幸好，五种“超级食物”有助于肠道消化食物。

**亚麻籽有益肠道健康：**每100克亚麻籽含有35克纤维。每天可最多食用两汤匙亚麻籽来养护肠胃。亚麻籽吃太多会致泻。同样需要注意的是，食用亚麻籽时应大量饮水——每汤匙亚麻籽建议搭配250毫升水。否则，这种有助于消化的食物反而可能引起便秘。

**蓖麻籽可排出肠道中的毒素：**除多种矿物质外，蓖麻籽还含有蛋白质和有助于恢复肠道活力的脂肪酸，在此过程中可将毒素排出肠道。

每天食用蓖麻籽与健康的水果和蔬菜，也有助于促进规律排便。

**奇亚籽提供大量纤维：**奇亚籽是纤维含量最高的食物之一。经常食用奇亚籽可以刺激肠道运动，有助于排出消化道中的毒素。

**洋车前子促进消化：**这种“超级食物”除富含不可消化的纤维外，还有15%为不可消化的黏液。这种黏液会吸收大量水分，使洋车前子膨胀。

可以将一茶匙洋车前子与200毫升水搅拌，让洋车前子膨胀一会儿喝下去，然后马上再喝250-300毫升的水。

洋车前子遇水膨胀。这种吸水的特性也使之成为治疗腹泻的良药，因此洋车前子可谓“全能肠道药”。

**生姜加速消化过程：**这并不是因为生姜富含纤维，而是因为它有令人愉悦的辛辣味。生姜能刺激唾液和胃液的分泌，加速消化过程，使食物更容易消化。

最好在起床后喝上两杯现磨的生姜茶，或者一小杯添加果汁的浓姜汁饮。

□据参考消息网



### 关于河西路与东三环北路路口 施工期间交通组织措施调整的通告

2025年第61号

为确保慈溪市新城河综合整治二期区块配套道路工程河西路与东三环北路路口施工的顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的规定，决定自2025年11月10日起至2025年12月31日止，对河西路与东三环北路路口施工路段交通组织措施进行调整，有关事项通告如下：

- 一、施工区域位于明州路与东三环北路路口南侧由北往南行驶方向机动车道由三个机动车道临时调整为两个机动车道。
- 二、施工区域西侧非机动车道和人行道实行封闭，非机动车和行人临时借用第三机动车道通行。
- 三、过往车辆和行人请严格按照施工区域外围交通标志指示通行，并服从现场管理人员的管理和指挥。
- 四、受交通组织措施调整影响的单位和居民请提前做好工作和生活，选择好出行线路，自觉遵守执行。

请社会各界和广大群众给予理解和支持。  
宁波慈溪城市建设投资集团有限公司  
慈溪市公安局交通管理大队  
2025年11月4日

●义乌市邦媛服饰有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。  
●浦江县顺宏针织有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●义乌市礼诺日用百货有限公司遗失公章一枚，编号33078211080234，声明作废。  
●温州市众为顺富科技有限公司遗失公章(编号33030210110640)、财务章(编号33030210110641)、法人章(李伟印)各一枚，声明作废。  
●温州天造文化用品有限公司遗失财务章一枚，编号33032710005509，声明作废。  
●杭州临安可吃食品店(个体工商户)遗失公章，声明作废。

●温岭市路丰汽车服务有限公司遗失公章(编号33108110133302)、财务章(编号33108110133303)、法人章(郑利印，编号33108110133306)各一枚，声明作废。  
●温岭市路丰汽车服务有限公司遗失财务章(编号33108110229443)、法人章(郑利印，编号33108110229445)各一枚，声明作废。  
●浙江一勤启泰环境服务有限公司遗失公章一枚，编号33010210125420，声明作废。  
●杭州凯立得信息科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(杨贵云印)各一枚，声明作废。  
●杭州裕腾医疗器械有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州御道文化有限责任公司遗失公章、财务章、法人章(牛青秀印)各一枚，声明作废。  
●杭州竟成采购代理服务有限公司遗失财务章，声明作废。  
●杭州颖知管理咨询有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
●杭州甜球网络科技有限公司(91330108MABT8KY322)遗失公章、财务章、法人章(郑昱印)各一枚，声明作废。  
●东阳市德沃汽车销售有限公司遗失公章一枚，编号33078310095365，声明作废。  
●杭州佳宜洁有害生物防治有限公司遗失公章一枚，声明作废。

### ●债权转让通知

2025年3月5日，宁波市民营企业贷款担保有限公司管理人与罗放鸣签订债权转让协议，将原债权人宁波市民营企业贷款担保有限公司合法拥有的(2015)甬海执字第884号[诉讼案号(2015)甬海商初字第14号]案件的债权及所有权益，全部转让给罗放鸣。2025年10月14日，罗放鸣与王芳签订债权转让协议，罗放鸣将合法受让的前述债权及所有权益，全部转让给王芳。据此，宁波市民营企业贷款担保有限公司管理人和罗放鸣特公告通知宁波和裕再生金属资源有限公司、何国君、周惠宏、宁波新恒德置业有限公司、曹雍、汪卫平、郁能建，从公告之日起向王芳履行法院生效法律文书所确定的债务，并确保王芳依法享有的债权得以实现。  
特此公告  
宁波市民营企业贷款担保有限公司管理人  
2025年11月11日