

小寒时节养生重在防寒保暖

拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础



1月5日迎来了冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒之“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻滞气血经络运行，因此，这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻，高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食应注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒增温驱寒，推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥，尽量少食生冷黏

腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早睡早起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动，以微汗为度；运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温热水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气，扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示，拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础。 (来源：新华社)

阿司匹林能否长期大量服用？

中国医学科学院阜外医院心内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性性疾病的治疗和预防中。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生奚卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。

所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时内进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

(来源：新华社)



1月5日，在江苏苏州吴文化博物馆邮票发行站，一名集邮爱好者展示刚购买的《丙午年》特种邮票。当日，中国邮政发行《丙午年》特种邮票一套2枚，面值均为1.2元，图案分别为“驰骋宏图”和“万骏臻福”。 (来源：新华社)

老年人生物钟紊乱或增加痴呆症风险

美国一项新研究显示，老年人的人体昼夜节律（又称生物钟）较弱或不规律，可能会增加罹患痴呆症的风险。相关论文发表在美国《神经学》期刊上。

美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心等机构的研究人员进行了一项调查，涉及2183名平均年龄79岁、开始调查时未患痴呆症的人。参与者平均佩戴12天监测设备，记录心脏活动的变化，以衡量身体昼夜节律的强度和规律性。按照昼夜节律的相对振幅，参与者被分为高、中、低三组。相对振幅较高表示活跃阶段与静息阶段的差异较大，

身体昼夜节律较强。

研究人员随后对参与者进行平均3年的随访，这期间有176人被诊断患上痴呆症，约占总人数的8%。高振幅组的728人中有31人患上痴呆症，而低振幅组的727人中有106人患上痴呆症。研究显示，综合考虑年龄、血压、心脏病等因素后，低振幅组患痴呆症的风险达到高振幅组的2.5倍。

研究人员认为，昼夜节律紊乱可能扰乱睡眠，增加炎症，加剧脑部淀粉样蛋白堆积，进而增加痴呆症风险。

(来源：新华社)

强对流天气过程可提前4小时预报

精准预报强对流天气是国际气象领域的一道难题。我国近日在智能天气预报技术方面取得突破，将强对流天气临近预报有效时长延长至4小时。

记者5日从中国气象局了解到，国家卫星气象中心（国家空间天气监测预警中心）研究员王劲松联合高校和相关研究所科研人员，研发基于风云气象卫星数据的深度扩散模型，成功将强对流天气临近预报有效时长延长至4小时。

“强对流天气具有突发性强、演变迅速、破坏力大等特点，其临近预报的核心挑战，在于捕捉中小尺度系统的快速非线性演变。”王劲松说，研究团队利用风云四号系列卫星大范围、无缝隙的监测优势，获取长时效数据，并从海量卫星数据中提取并预测对流云团的复杂随机运动。 (来源：新华社)

遗失声明、公告

联系电话：2330550

寻亲公告

刘心荣，性别：女，大致年龄30岁，血型不详，1995年12月31日发现被遗弃在山东省济宁市金乡县南店子街，刘振方将其捡拾，目前暂由刘振方抚养。

现进行公告，如有其父母和其监护人信息或者有关违法线索，请及时来电、来信向公安机关反映。

联系电话：金乡县公安局户政科：0537-8826197

金乡县公安局羊山镇派出所：0537-8826350

来信地址：金乡县公安局羊山镇派出所户籍科收（邮政编码：272206）



地址变更公告

机构名称：英大泰和财产保险股份有限公司济宁中心支公司

批准成立日期：2012年2月15日

机构住所：山东省济宁市任城区济安桥北路98号主楼第一、二层西部和沿街附属办公用房

机构编码：000135370800

业务范围：在济宁市经营财产损失保险；责任保险；信用保险和保证保险；短期健康保险和意外伤害保险业务；经营上级机构在保险监督管理机构批准业务范围内授权的其他业务。

发证机关：国家金融监督管理总局济宁监管分局

发证日期：2025年12月12日

流水号：00175854