健康管理

大雪节气养生有『七宜六防』

核心提示：大雪节气，一般都是在每年的12月7日，有时会提前或者延后一天。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也。”那也就是说，到了大雪节气时，降雪量将会加大，出现的范围也会比较广，因此才被称作大雪。大雪节气，给人们带来心情愉悦的同时，也会对健康带来潜在的伤害。所以，在大雪节气一定要注意养生保健，做到“七宜六防”。

大雪节气养生要“七宜”

一宜保暖

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

二宜健脚

必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三宜多饮

冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。

四宜调神

冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等。

五宜通风

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，以清洁空气，健脑提神。

六宜粥养

冬季饮食忌粘硬生冷。晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

七宜早睡

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

大雪节气养生要“六防”

一防跌倒

下雪天，防滑、防跌、防撞对老人来说较重要。

二防中风

对于血管弹性差的人，气温急剧变化会带来血压波动，引发中风。寒冷可使人的交感神经兴奋，导致全身血管收缩。同时，气温较低时，人体排汗减少，血容量相对增多，这些原因都可使血压升高，促发脑溢血。因此，首先要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗，其次注意发现中风先兆，如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

三防心脏病

包括心绞痛、心肌梗塞等。隆冬季节与冬末初春为两个发病高峰期，此外，病变的冠状动脉对冷刺激特别敏感，遇冷收缩，甚至使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛，重者发生心肌梗塞。

四防消化道溃疡

这时由于寒冷刺激人的神经系统兴奋性增高，致使胃肠调节功能发生紊乱，胃酸分泌增多，进而刺激胃粘膜或溃疡面，使胃产生痉挛性收缩，造成胃自身缺血、缺氧，从而引起胃病复发。因此，要注意胃的保暖和饮食调养，日常膳食应以温软淡素、易消化为宜，做到少食多餐、定时定量，忌食生冷，戒烟戒酒，还可选服一些温胃暖脾的中成药。

五防呼吸道疾病

包括感冒、咳嗽、肺炎等。

六防不当御寒

包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

新华热点

应对气候变化，从我做起

新华社记者 **黄堃**

在巴黎的气候变化大会，这让人感到各国对气候问题的重视。作为普通人，我们又能为应对气候变化做些什么？

首先，交通领域的排放与气候变化联系紧密。气候变化的主要原因是人类燃烧大量化石燃料而排放温室气体，在大街上跑的车辆中，大部分机动车都烧汽油或柴油，它们不断地从尾气管中排出二氧化碳等温室气体。减少交通领域的排放，能够有力地帮助应对气候变化。

当然，机动车是现代社会不可或缺的交通工具，不能说为了应对气候变化就都不让上街。但大家可以做到的是尽量少开私家车，选择公共交通，一辆装载几十个人的公共汽车，排放量显然会远远低于几十辆小轿车之和。同时，多坐公交少开车还有助缓解道路拥堵问题。

第二，住的方面也和气候变化有很大关系。水泥和建筑行业是温室气体排放大户，这些行业可以通过改善工艺而减少排放。现在公众一般都不自己盖房子了，但可以做的是在装修的时候重视保暖、隔热，通过加装隔热层和使用效率更高的供暖、空调设施，可以减少热量损耗，从而减少供暖和空调的温室气体排放。

此外，现代家庭的房间中都会有各种电器，人们在选购的时候可以尽量选择节能的型号。在房间中自然光线充足的时候，还可以尽量不开灯。这些做法不仅有助节能减排，还可以实实在在地减少电费账单。

第三，许多人可能想不到的是，改变饮食习惯比如少吃肉也可以帮助应对气候变化。英国皇家国际问题研究所近日发布报告说，畜牧业每年排放的温室气体量几乎占到全球排放总量的15%，而全球的肉类消费量仍在上涨，预计到本世纪中叶会在目前水平上大幅增长76%。报告说：“如果全球选择健康的饮食方式，到2050年之前将能实现所需减排量的四分之一。”

让人们少吃肉可能会面临一个观念上的问题，因为肉类是重要的营养来源。但一个事实是，对许多生活水平已较高的人来说，多吃肉反而会带来健康风险。前不久国际癌症研究机构说红肉和加工肉制品可能会致癌，虽有争议但也说明一些问题。在保证热量和营养的前提下，少吃肉既有助身体健康，也能帮助应对气候变化，一举两得。

最后，在穿衣等日常生活的其他方面，只要能践行“勤俭节约”这个理念，也能帮助应对气候变化。比如，服装生产、加工和运输过程中都要消耗大量能源并产生排放。曾有研究估计，在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服，就可相应减排二氧化碳6.4千克。

节约能省钱、多坐公交可减少拥堵、少吃肉有益健康……可以看出，普通人从衣食住行等日常小事做起，不仅响应了应对气候变化的呼吁，往往还能带来其他的益处，何乐而不为呢！

用大爱筑起温馨之家

（上接第一版）

薛帮同的大儿子薛晋2009年被确诊为肾衰竭，随着时间的推移，病情越来越重，最近几年，几乎是靠透析来维持生命。为了治病，全家人想尽一切办法，最终还是落在了换肾这一条路上。医生建议越早效果越好，血缘关系越近越好，年龄差越小越好，亲兄弟姐妹最好。面对这最后一条路，薛梅开始了激烈的思想斗争，看到被病痛折磨、身体日渐虚弱的弟弟，看到父母几年来因操劳、担心日渐憔悴的苍老身影，想到年幼可爱的侄儿可能要失去这个世界上最关爱他的爸爸，薛梅决心为弟弟捐肾。此时，薛飞也在想着为哥哥捐肾，姐姐毕竟是一个女同志，身体素质没自己好，况且姐夫做了脾脏切除手术，总不能让姐姐再切一个肾吧。父母知道他们的想法后，坚决不同意。弟媳张茜表示，把在太原的楼房卖掉，给哥哥看病。

姐姐捐肾救弟

2015年初，薛梅瞒着父母，说服两个弟弟去上海做配型检查，结果是肾脏移植所要求的五点要素全部相符，配型成功了。得到结果，薛梅既兴奋，也为难。她还没有和丈夫说，父母那里也得做工作。其实薛梅陪弟弟去上海做复查，她的丈夫胡培峰是有预感的，十几年的夫妻，丈夫怎能不知道妻子的想法。当薛梅亲口告诉他各项条件都符合，能给弟弟捐肾时，胡培峰并不惊讶，他知道薛梅对弟弟的爱，知道这是一个怎样的家庭，他怎么能自私地不让妻子救弟弟呢。老两口看到薛梅坚定的决心，也只能默认，儿子、女儿都是自己身上的肉，哪个都割舍不得，既然孩子们已经下了决心，他们也只能全力相助。

2015年7月6日上午8点，姐弟俩同时被推进山西省第二人民医院手术室，10点姐姐的肾顺利取出，12点10分姐姐这个鲜活的肾，带着对弟弟无私的爱和对这个大家庭的责任，成功移植到弟弟体内。十几分钟后弟弟迎来手术后的第一次自排小便——手术成功了！姐姐捐肾救弟的消息很快传遍了尖山铁矿，人们把“伟大”两个字送给了薛梅。弟弟薛晋何其不幸！正值英年，却患上重病；他又何其幸运，因为他有一个无私而伟大的姐姐！在医护人员的精心治疗护理下，在家人无微不至的关怀照顾下，姐弟二人以顽强的毅力，忍受着手术后的疼痛，积极配合治疗，目前，两人的生理指标一切正常，在家进行术后的康复治疗。

周末菜谱

可乐排骨

材料：猪排骨600克、可乐2罐

调料：植物油、姜片、葱花、大料、酱油、盐各适量

做法：1.将排骨洗净，切成3厘米长的块，然后放入沸水中焯熟，取出备用。

2.先用植物油爆香姜片，再加入排骨爆炒，然后将炒好的排骨放入砂锅，再放少量大料和酱油、盐、可乐。

3.用中火炖至收汁就好，出锅时放少量葱花即可。

清香爆百叶

材料：牛百叶300克、香菜100克

调料：葱丝、蒜末、姜末、醋、精盐、料酒、胡椒粉、油、味精、香油各适量

做法：1.将牛百叶洗净，切成丝，焯水过凉沥干；香菜择根去掉老叶，洗净切段备用。

2.锅内倒入植物油，烧至六成熟，放入葱丝、蒜末、姜末煸香，放香菜段、料酒、精盐、胡椒粉、味精、醋，翻炒片刻倒入牛百叶炒匀入味后，淋上香油即可。

钢新公司餐饮营养部

出售

本人现有太钢胜利桥宿舍住房一套，五层，二室一厅，精装修，有意者请与郭女士联系，电话：13303437706。

本人现有太钢翠馨苑小区住房一套，一层，121.97平方米，四室二厅二卫，精装修，有地下室、家具，有意者请与杨先生联系，电话：13803463041。

本人现有太钢翠馨苑小区住房一套，面积88平方米，二室二厅一卫，南北通透，精装修，家具齐全，另带有5平方米的地下室，可拎包入住，有意者请与胡先生联系，电话：13466815389。

住房手续挂失

方喜庆，不慎将北大街胜利桥干渠261号的太钢胜利桥宿舍33栋1单元6号的购房发票遗失，特此声明。

王喜凤，不慎将其夫梁宝虎（已故）的太钢东岗宿舍21栋2单元3号的购房发票遗失，特此声明。

王补根，不慎将迎新街太钢103宿舍6栋1单元12号的职工购房计算表遗失，特此声明。

史亚俊，不慎将太钢23宿舍20栋2单元35号的购房手续遗失，特此声明。

任建喜，不慎将太钢鸿升宿舍12栋3单元11号的购房计算表遗失，特此声明。

周兴殿，不慎将兴华北街21号太钢兴华苑清泉区8栋2单元2号的购房审批表遗失，特此声明。

陈智跃，不慎将太钢赵庄新建宿舍11栋3单元5层51号的购房发票遗失，特此声明。

周卯根，不慎将太钢28宿舍7栋3单元11号的购房发票遗失，特此声明。

李楠，不慎将太钢兴华苑A区1栋7单元6号的购房收据遗失，特此声明。

邹晋鹏，不慎将太钢锦绣苑宿舍20栋5单元9号的购房发票遗失，特此声明。

高苏亮，不慎将太钢翠馨苑宿舍19栋5单元1号的太钢职工购房计算表（一）遗失，特此声明。

吴小华，不慎将太钢鸿升花园宿舍11栋2单元6号的住房收款收据遗失，特此声明。

李二庆，不慎将太钢兴华北街北小区和风小区5栋8单元101号的购房合同和发票遗失，特此声明。

赵荣升，不慎将太钢25宿舍5栋4单元9号的交款收据遗失，特此声明。

王玉锁，不慎将太钢兴华街清泉小区8栋3单元602室的交费收据遗失，特此声明。

张敏杰，不慎将太钢恒山苑宿舍3栋1单元3号的全部购房手续遗失，特此声明。

武存年，不慎将太钢兴华北小区西区19栋6单元111号的收款收据遗失，特此声明。

工程师证挂失

太钢能源环保部黄晓蓉，不慎将工程师证遗失，特此声明。专业：工业自动化，任职资格：电气工程师，签发日期：1999年11月23日。

计算机考试合格证挂失

郭振华，不慎将计算机模块考试合格证遗失，声明作废。计算机模块为：WindowsXp 、Word2003 、Excel2003、PowerPoint2003。