“小雪”是秋冬交替的信使，此时养生有讲究

# 顾护身体阳气 “删除”不良情绪

N海都记者 林宝珍

11月22日迎来“小雪”节气。小雪，是二十四节气中的第二十个节气，也是冬季的第二个节气，我国从北到南逐渐呈现出初冬的景象。此时，福州的天气也开始出现明显的变化，特别是这几天阴雨连绵，空气中渐渐弥漫起一丝寒意。

在秋冬交替之时，养生也有讲究。福建中医药大学附属第二人民医院呼吸科副主任医师魏萍提醒，小雪节气后，人体处于阴盛阳衰的阶段，养生需注意顾护阳气，同时要注意精神情志的调养，“删除”一些不良情绪。

## 护好腰腹 起居注意除湿防寒

“福州小雪时节的气候有独特的特点。不同于北方的干冷，福州的湿冷开始崭露头角。空气中的湿度有所增加，这使得寒意更易渗透人们的衣物。”魏萍表示，小雪时节，湿冷的天气对老人和孩子的影响比较大，室内防潮就显得很重要，有条件的家庭可以使用空调或除湿器等，以保持室内的干燥与舒适。

在衣着上，则要“勤脱勤着”，做到酌情增减、随增随减，在温暖的室内不要捂得太严，以温暖不出汗为好，到温度较低的地方要及时添加衣服，避免一冷一热。

在防寒保暖方面，老年人要记住“防脚寒”“防头冷”“护胸背”“护腰腹”，特别是最后一点容易被忽视。“中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本。因此，冬日养生，要护好肾脏所在的腰腹。”魏医生提醒道。

## 动则生阳 天冷也要适当运动

魏医生介绍，中医理论中有“动则生阳”的说法，指的是通过适当的运动，可以促进身体的血液循环和新陈代谢，从而增强体力和免疫力，提升身体内的“阳气”，也就是生命活力。因此，天气转冷了，仍要坚持适度的户外运动。同时，人体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，新陈代谢加强，产生的热量增加。

大家可根据自身情况选择步行、慢跑、气功、健身操、羽毛球等较为和缓的运动项目。需要注意的是，冬季运动应选在每天9点以后，避开大风、大雾、雾霾天气，运动前做好充分的热身运动。

## 小雪进补 南方“清补”北方“温补”

“小雪虽然是进补的最佳时节，但也要根据节气变化和地域特色来进补。”魏医生认为，小雪后，南方虽然开始降温，但是大部分地区依旧温暖，所以要“清补”，在煲汤时适当地加入少量黄芪、人参等补气之品，忌食辛辣、肥甘厚味等食物。如果在寒冷的北方，就要“温补”，用温热的大补之物来供养身体、抵御严寒，如羊肉、牛肉、鸡肉等。在高原地区，小雪之后更是干燥，要“润补”，例如莲藕、阿胶、银耳、燕窝等，用温润的食材来补充地域的不足。

## 多晒太阳 振发体内阳气改善情绪

最后，魏医生提醒，小雪时节天气阴冷，光照较少，草木凋零，冷风萧瑟，受外界环境的影响，人的情绪易处于低落状态，容易引发或加重抑郁、焦虑等情志类疾病，故此时应注重精神调养。

魏医生建议大家可以多晒晒太阳，晒太阳可以振发体内的阳气，起到温通经脉的作用；可以多听音乐，特别是轻音乐，缓解人的紧张情绪和情绪波动；多参与社交娱乐活动，与朋友多沟通交流；适当进行锻炼，避免紧张、易怒、抑郁等情绪发生。

# 胸痛阵阵袭来 泉州38岁男子突发心梗

进入冬季，心梗风险呈升高趋势；医生提醒，当持续或反复出现胸闷、胸痛等症状，要及时就医

N海都记者 刘薇

一阵紧过一阵的胸痛一波接一波地袭来，泉州38岁的大林（化名）冒着冷汗，拨打了120……大林突发急性心肌梗死，好在抢救及时，得以脱险。

最近天气转凉，随着温度冷热交替、昼夜温差加大，心梗风险开始呈升高趋势。医生提醒，当持续或反复出现胸闷、胸痛等症状时，应及时拨打120，到具有胸痛中心的医院就医。

## 多种危险因素影响 清晨他突发心梗

上周六清晨，伴随着警示灯的闪烁和警报器的呼啸声，一辆120救护车紧急驶进泉州市第一医院——救护车上运送的正是大林。

经检查，大林确诊急性前壁心肌梗死。医生为大林实施心血管介入手术，冠脉造影提示心脏前降支近段98%狭窄，随后在其血管狭窄处使用一药物球囊扩张，很快大林的胸痛症状得到缓解，目前病情较为稳定。

大林想不明白，为什么不到40岁的他会患上心梗？泉州市第一医院心内科负责人吴海云主任医师了解到，大林是一名职员，平时工作繁忙，时有熬夜。大林爱吸烟，每天会吸一包半烟，已经吸了20余年。不仅如此，3年前，他还查出有高血压、混合性高脂血症等疾病。“多种危险因素为心梗埋下隐患，再加上最近季节变换、天气转凉，当时正在加班的患者突然病发。”吴主任说。

## 天气转冷心梗风险升高 预防心梗请牢记这几点

据了解，急性心肌梗死是由于冠状动脉闭塞引起冠脉的血流中断，使部分心肌因严重持久的缺血缺氧而发生局部坏死。典型的心肌梗死症状表现为胸骨后剧烈持久的压榨性疼痛，有濒死感，还会出现恶心呕吐、上腹胀痛等，病情严重者甚至会出现休克或心力衰竭，甚至死亡。

“这些年，急性心肌梗死发病率总体呈上升趋势。值得注意的是，近年来，发病群体逐渐年轻化。”吴主任介绍，心肌梗死的危险因素，包括高血压、吸烟、糖尿病、血脂异常、超重或肥胖、家族史等。除此之外，不健康的生活方式，比如持续熬夜，饮食不节制，高盐摄入，缺乏运动，有嗜烟、酗酒等不良习惯，也与心梗有很大关系。

吴主任建议，预防心血管疾病，除了尽早戒烟，还要改变不良的生活方式。平时生活要有规律，避免经常熬夜；注意饮食均衡，适度锻炼；宜定期体检，若患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病，应进行及早干预，预防心血管疾病的发生。此外，还要关注天气，做好防寒保暖。

据介绍，已近12月，天气转凉，随着温度冷热交替、昼夜温差加大，心脏负荷增加，诱发心肌梗死的风险也开始呈升高趋势。尤其是有冠心病病史、高血压、糖尿病、高脂血症人群，需格外注意。“胸闷、胸痛等是急性心梗的‘前驱症状’。当出现胸闷、胸痛等症状，且持续时间超过10分钟以上伴有冒汗的，要及时拨打120，到具有胸痛中心的医院就医。”吴主任强调。

# 今起雨停 榕城仍“凉飕飕”

21日早高峰，雨中赶路上班的人们

**海都讯（记者 吴诗榕/文 马俊杰/图）** 与夏季的狂风暴雨不同，秋雨来得绵密且冗长，下过雨得榕城秋凉更明显了。21日，榕城天空阴沉，小雨洒落。随着本轮冷空气影响结束，22日至23日两天，福州的天气将短暂恢复平静，以多云为主，24日局部地区又有小雨滋扰。气温仍维持“低迷”状态，未来三天市区高温在20℃边缘波动，低温在15℃上下徘徊。

22日至23日，随着冷空气朝南“前进”，福建以多云天气为主，各地最高气温有小幅回升，普遍在18℃~24℃。未来三天，西部、北部大部县市最低气温在6℃~12℃，其余地区在12℃~18℃，近期天气转凉，早晚温度较低，市民注意适当增减衣物。

福州市区 今起三天天气

| | | |
|---|---|---|
| 22日 | 晴 | 14℃~21℃ |
| 23日 | 多云 | 14℃~21℃ |
| 24日 | 阴 | 16℃~20℃ |

海峡都市报 分类广告 2024年11月22日
☎ 0591-87811583

声明公告

招标公告

福建晶港盐业有限公司主要承担福建省级食盐储备任务，现向社会公开招标2025年盐产品装卸作业，招标公告和招标文件详见福建省盐业集团有限责任公司官网，网址：http://www.fjsalt.com/。

拍卖公告

受委托，兹定于2024年11月29日上午10时在中拍平台（http://paimai.caa123.org.cn）举行拍卖会。拍卖标的：**福银高速等路段沥青铣刨料约8000吨**。（以实物现状为准）。

有意竞价者请于2024年11月28日下午5时前自行将保证金存入我司账户（以银行到账时间为准）并携带有效证件和银行回执到我司办理竞买登记手续。

★**展示时间**：2024年11月26-27日
★**展示地点**：标的所在地
★**联系地址**：福州市五四路239号物资大厦7楼
★**联系电话**：0591-87871130、18659197793

福建省思进拍卖有限公司
2024年11月22日

声明公告

**环境影响评价公示**

国龙（宁德）生物技术有限公司委托福建省环境保护股份公司编制完成《国龙新型基因酶制剂、特种水产饲料、益生菌口服液生产线建设项目（一期）环境影响报告书》征求意见稿，根据《环境影响评价公众参与办法》的要求，现对环评征求意见稿进行公示，自前已在福建省环境保护股份公司官网（http://www.fjepn.com/newshow.aspx?NewsID=741）公示，公众可通过网站查询报告内容及相关联系方式索取，并提出您宝贵意见。

**《惠南污水处理厂（二期）及地下管网工程—区污水处理厂工程环境影响报告书》征求意见稿公示**

现进行《惠南污水处理厂（二期）及地下管网工程—区污水处理厂工程环境影响报告书》征求意见稿公开并征求公众意见。报告书征求意见稿和公众意见请登录福建环保网（https://www.fjhb.org/）搜索“惠南污水处理厂（二期）及地下管网工程—区污水处理厂工程”查询下载。纸质版请预约0595-22660256查阅，如有意见请发电邮haiyanghb@126.com反馈。**提出意见起止时间**：2024年11月12日至2024年11月25日。**公示单位**：泉州台商投资区水务投资经营有限公司。

拍卖公告

受委托，我公司定于2024年12月20日10:00时在中拍平台（网址：https://paimai.caa123.org.cn）拍卖：**标的1**：一批废旧钢材（厚度<4MM的废旧护栏、少量废旧小型广告牌、薄铁皮等），起拍价：¥2025元/吨。**标的2**：一批废钢（厚度≥6MM废钢），起拍价：¥2259元/吨。

**特别事项告知**：上述标的总吨数须在出让方指定的过磅点过磅确认。其他竞买事项及要求详见标的拍卖规则。意向竞买人须于2024年12月19日16:00前交纳各标的竞买保证金人民币10万元到我公司账户（款到账为准），并到我公司办妥现场和网络报名竞买登记手续。**报名地点**：福州市五四北泰禾广场3#楼819室；**看样时间**：2024年12月12日、13日。**看样地点**：长乐区金峰镇旧政府内；**电话**：13960769033（郭）

福建省金盛拍卖有限公司 2024年11月22日

拍卖公告

受委托，我司定于2024年12月23日上午10:00时在福州市长乐区首占镇和谐路57号财富广场1#1a#楼行政服务中心七楼“大会议室701”公开拍卖长乐区行政服务中心所属的未拆卸的一批闲置空调机组【包括1台一拖多式空调变频直流多联机（室外机）和15台风管式室内机】，参考价￥35986元。意向竞买人须是在中华人民共和国境内具有独立法人资格且合法存续的企业法人（企业统一代码证照中的经营范围应有废旧物资回收）。**特别告知**：1、标的存放地：福州市长乐区会堂路152号电信大楼五、六、七层（未拆卸）；2.拍卖成交后，中标的买受人应在接收标的起的5日内自行负责拆卸、搬离标的物，对标的物在拆卸、搬离过程中产生的所有费用均由买受人承担（不仅限于人工费、运输费等），搬迁过程中买受人须遵守标的物存放现场的各项管理规定，服从存放现场管理人员指挥，不能野蛮施工、不能破坏墙体；如搬离过程中造成设施等破坏或损毁应负责对损毁物进行修复（对拆除风管式室内机造成天花板有破坏的还需恢复原状），搬迁结束后需将现场垃圾清理干净。请意向竞买企业于**2024年12月20日16:00**前联系我公司看样并缴纳竞买保证金人民币8000元整至我公司账户（全称：福建省金盛拍卖有限公司；账号：591902636010266；开户行：招商银行福州鼓楼支行）以到款为准，同时提交相关的报名材料办妥报名竞买登记手续（报名需提供材料可联系我公司咨询）。**看样时间**：2024年12月11日、12日；**看样地点**：标的所在地；**咨询电话**：0591-87815567（小高）；**报名地址**：福州市五四北泰禾广场3号楼8层819室

福建省金盛拍卖有限公司 2024年11月22日

海峡都市报 分类广告 2024年11月22日

**长2024-28期租赁公告**

兹定于2024年12月12日10时在福州长乐区公共资源交易服务中心公开拍卖**长乐区吴航街道奎桥路31号、33号、35号店面五年期租赁权（面积约318㎡），首年租金参考价：人民币18.5万元，竞买保证金：人民币3.7万元。**

有关竞租事宜及要求请登录http://fzsggzyjyfwzx.cn/FZ获取。有意竞租者，请与我司联系。

**报名及保证金缴纳截止时间**：2024年12月10日16时

**展示时间、地点**：2024年12月5~6日，标的所在地

**联系电话**：15205050392

福建省广业拍卖有限公司
二〇二四年十一月二十二日

公告声明●登报电话：0591-87811583

公告声明●登报电话：0591-87811583