

寒潮来袭 谨防心脑血管疾病

寒潮席卷,心脑血管疾病的高发季节已经到来。在这个时候,我们的血管容易受到寒冷天气的影响,血压急剧上升,脑血管意外的风险也会增加。此外,冷空气的到来和运动减少,导致血液流速减慢,血液黏稠度增加,加上冬季食欲旺盛,可能导致动脉硬化进一步加重,心梗和脑梗的发病风险也相应上升。



1. 保暖至关重要

寒冷的天气要特别注意保暖。关注以下三个关键部位:

- 脚部:** 脚部血液流速较慢,容易受寒冷影响,所以选择一双保暖的鞋子和厚袜子非常重要。
- 颈部:** 保持颈部温暖,戴上围巾或高领衣物,有助于防止血管受寒冷刺激而收缩。
- 头部:** 戴帽子或头巾,保护头部免受寒风侵袭,有助于维持整体体温。

2. 合理安排运动时间

在寒冷的冬季,早晨尽量避免晨练。太早的运动可能对心血管系统造成负担,因此建议等太阳升高到早上8或9点时再进行适度的运动,而不是在早晨5或6点进行剧烈的锻炼。



3. 慎重起床

早晨起床时,不要急于起身,而是在床上躺一会,让身体慢慢苏醒。这有助于避免晨起高血压的发生。在起床后,也可以测量一下血压,如有异常,及时采取措施。



4. 药物不能停

如果你患有高血压、糖尿病、高血脂或其他心脑血管疾病,冬季更要坚持服药,不要停止治疗。冷天气容易引发疾病的发作,因此继续服用药物非常重要。同时,定期监测血压、血糖和血脂水平,及时调整用药量。

5. 谨慎冬季进补

虽然冬天是进补的季节,但不建议过多食用大鱼大肉或酒精。这些食物会增加心脑血管的负担。保持均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质更为重要。



6. 保持心情愉悦

情绪波动对心脑血管健康有很大影响。尽量避免过度的焦虑、愤怒和压力,多保持积极的心态,有助于减轻心脑血管负担。

7. 注意异常症状

如果出现异常症状,如肢体麻木、言语不清、胸部不适等,应及时就医。这可能是脑血管或心脏问题的征兆,不容忽视。

8. 按摩穴位促进心脑血管健康

早晨起床时,可以按摩两个穴位来促进心脑血管健康:

- 内关穴:** 位于腕横纹往手肘方向两寸的位置。按摩内关穴有助于心脏健康。
- 风池穴:** 位于枕骨下缘,脖子后面的两条大筋旁边。按摩风池穴可以促进脑部供血。

这些方法可以帮助你寒冷的冬季保持心脑血管健康,预防疾病的发生。如果你或家人有患心脑血管疾病的风险,记得分享这些预防方法,让大家都度过一个安康的冬季。

◆ 本报综合 ◆ 周继龙/图

365天天资讯

公告声明
刊登电话:0551-62649617
地址:杏花公园北100米润安大厦B座32层

增值税专用发票遗失公告
合肥金苏建筑制品有限公司遗失给上海文字建设集团有限公司开具的21张增值税专用发票,特此公告。

发票代码	发票号码	金额(元)	发票代码	发票号码	金额(元)
3400222130	12337450	97,345.13	3400222130	12337439	97,345.13
3400222130	12337449	97,345.13	3400222130	12337438	97,345.13
3400222130	12337448	97,345.13	3400222130	12337437	97,345.13
3400222130	12337447	97,345.13	3400222130	12337436	97,345.13
3400222130	12337446	97,345.13	3400222130	12337435	97,345.13
3400222130	12337445	97,345.13	3400214130	00888600	97,345.13
3400222130	12337444	97,345.13	3400214130	00888599	97,345.13
3400222130	12337443	97,345.13	3400214130	00888598	97,345.13
3400222130	12337442	97,345.13	3400214130	00888597	97,345.13
3400222130	12337441	97,345.13	3400214130	00888596	97,345.13
3400222130	12337440	97,345.13			

招租公告
受委托,本公司定于2024年12月3日在阜阳市公共资源交易网(https://jyzx.fy.gov.cn/)以“网络电子竞价”方式招租下列标的,现将有关事项公告如下:
一、招租标的:合肥市徽州大道905号地下室车库10年期租赁权第五次公开招租。建筑面积约2487.07平方米。现状整体出租,参考总价2089140元,竞买保证金20万元。具体招租会开拍时间及报名要求详见阜阳市公共资源交易网发布的本项目交易文件。
二、标的展示时间、地点:自公告日起至2024年12月2日17时,标的物所在地。
三、注意事项:有意竞拍人请于2024年12月3日开拍会开拍前缴纳竞买保证金200000元至指定账户完成办理报名竞买登记及资格确认手续,逾期不予受理。
四、咨询电话:18355174908
安徽恒元拍卖有限责任公司
2024年11月26日

一辆业务用车报废处置拍卖交易公告(二次)

受委托,我公司定于2024年12月4日上午9时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以网络竞价方式进行公开拍卖,现公告如下:
一、标的简介:一辆江淮牌HFC6521A1C8V小型普通客车(车牌号:皖CAS718)进行公开拍卖,该车车辆适用于拆解和报废处理。拍卖参考价:5616元。
二、竞买人资格条件:竞买人必须是拥有报废机动车回收拆解资质的法人实体。个人和联合报名者将不予接受。
三、报名时间及方式:公告发布之日起至2024年12月3日17时前自行在中拍平台注册办理竞拍报名手续。
四、竞拍保证金:人民币叁仟元(3000元),以到账时间为准。截止时间:自公告之日起至2024年12月3日17时。
五、看样时间:公告期内在标的所在地看样,工作时间段提前预约。在查看标的物期间,请注意个人安全,由此产生的一切后果由看样人自行负责。
六、联系方式:公司地址:蚌埠市大学科技园11栋二层233室。
联系电话:韩经理 18605678898
蚌埠百和拍卖有限公司
2024年11月26日

公告

安徽南翔茶博城投资发展有限公司开发建设的茶里水街东、西区配套设施物用房370.81平方米、社区用房116.15平方米、设备用房934.10平方米和公用部位119.86平方米以及其对应的收益(相关收入扣除相应的人工工资、保洁、安保、维保等必要成本费用),均属于本街区全体业主共同所有。特此公告。
安徽南翔茶博城投资发展有限公司
2024年11月25日

声明

我公司安徽信达建筑安装有限公司承建的岳西县金鸡产业扶贫项目合力路及养殖区外围道路工程,目前已进入最终决算阶段,若该项目存在拖欠人材料等款项,请于见报7个工作日内联系0551-62866046,若7个工作日内无人联系,视为该项目不拖欠任何欠款。一切经济法律责任与本公司无关。特此声明。
致歉人:赵震、靳伦金
2024年11月26日

召回公告

我公司在2024年10月10日生产的五香花生米(110克每包)经检测个别项目存在风险,现进行召回。
安庆市胡记老幼食品有限责任公司
2024年11月26日

公开道歉

2024年7月15日晚,赵震、靳伦金在肥西县蒋河口旁巢湖水域非法捕捞水产品,破坏国家渔业资源和水域生态系统,损害社会公共利益,在此向社会公众赔礼道歉。
致歉人:赵震、靳伦金
2024年11月26日

遗失声明

冯雅倩于11月17日不慎遗失居民身份证一张,身份证号为:340104198109231546,特此声明作废。

分类广告

手机(微信):13023008663
QQ:258733755
本栏为信息资源,不作为鉴证及承担法律责任的依据。

信义芜湖沈巷光伏项目非重大变动环境影响评价信息公开

芜湖信义新能源有限公司在芜湖市境内建设的渔光互补光伏发电项目,根据规划预估集电线路的长度约45km,并网前原环评检查重新预估集电线路长度约70.5km,根据建设项目环境影响评价分类管理名录(2021版)第161项输电变电工程,100千伏以下的输电变电工程不在环境影响评价范围内,集电线路电压等级为35kV,不在环境影响评价范围内,判定本次变动不属于重大变动。
芜湖信义新能源有限公司
2024年11月26日

遗失声明

朱少东,身份证号码:342622198607137714,于2024年11月23日不慎遗失个人身份证,现声明原身份证作废。

遗失声明

阜阳市启拓工程项目管理有限公司(统一社会信用代码:91341203MA2UMA6W50),原严产法人章(编号:3412021075137),张广印(编号:3412021027450)遗失声明作废。
●于晓敏遗失失业登记证,证号:3412030012001592,声明作废。
●弋江区品尚建材经营部遗失公章,编号:340203108416,声明作废。

遗失声明

●刘文祥麻辣烫店遗失食品经营许可证正本,证号:CY34040320240514,声明作废。
●江疆2024年11月24日不慎遗失身份证,身份证号码:92340406MA8P1QJ1G,声明作废。
●合肥永呈餐饮管理有限公司丢失银行开户许可证,核准号:J3610031424902,声明作废。
●赵丽丽遗失《宿州市房屋征收补偿协议》房屋编号:人民路10号地D-172,声明作废。
●小麓山陵园特7区21行7号双人墓穴,墓主姓名:王世钰、高静如,墓穴证遗失,声明作废。
●芜湖金森建筑安装有限公司(统一社会信用代码:913402073437734009)遗失公章一枚,声明作废。
●蚌埠尚佳建筑装饰有限公司遗失财务专用章,声明作废。
●天长市千秋宾馆遗失公章一枚,编号:3411810001930,声明作废。

遗失声明

●潘集区盛庄王蕃灌汤包店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY23404061004287,营业执照副本,统一社会信用代码:92340406MA8P1QJ1G,声明作废。
●泗县美佩装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91341324MA8LKKF50U)遗失公章、财务专用章、发票专用章、合同专用章、法人章(法人:刘媛媛),声明作废。
●安徽瓦森安生物科技有限公司遗失公章(编号:3408030142364)、法人章(编号:3408030142399)、财务章(编号:3408030142400),声明作废。
●安庆福鹰电子科技有限公司遗失公章(编号:3408030152106)和蔡虎法人章(编号:3408030152107),声明作废。