

养生防病从春日开始



春季,自然界阳气开始生发,此时也是人体阳气生发最旺的时节,更是养生的黄金时节。经过严冬的考验,人体防御功能如何维持阴阳平衡,顺利度过春天而不生病,是人们关注的重点。2025年为乙巳年,它在气候特点上与往年有所不同,养生防病的措施也要有所调整。

肺同治。对于既往有肺脏或肝脏疾病的患者,春季应防止旧病复发,注重扶助肺气,抑制肝气。

我国北方今年春季气温变化大,早晚温差明显,容易引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。因此,养生要注重保暖,逐渐减少衣物,避免受凉。应遵循“春捂秋冻”的原则,早春不要急于脱掉棉衣,防止倒春寒,今年初春寒冷气候易反复,衣服需渐渐减少,宜选择保暖防风的衣物。

我国南方地区在立春时节后,天气逐渐回暖,气温、降水量渐渐上升,日照逐渐增加,此时各种致病菌活跃度高,容易引发流行性疾病。因此,日常要注重加强锻炼,提高免疫力,预防疾病。

“主动健康”促防病

根据中医理论,春季应肝,应格外注意养肝护肝。

春季,首先应调整作息,顺应自然变化,做到早睡早起,保证充足睡眠,利于阳气生发。日常要注意保暖,特别是早晚温差较大时,不可过早减衣。早晨宜披发缓行,衣带宽松,在庭院中漫步,沐浴阳光,愉悦身心。在室内时需注意开窗通风,防止风邪寒邪侵袭人体。

春季阳气生发,饮食宜清淡,适当吃蔬菜水果,少吃油腻、辛辣食物;避免过度食用大热、大辛食物,防止上火或邪热化火;生冷黏腻之物也应少食,以免伤脾胃。此时人体阳气生发,肝气旺盛,情绪容易波动,可以根据自己的体质适当饮用菊花茶、枸杞茶和玫瑰花茶等以调节身体机能,增强免

疫力,缓解情绪波动。菊花茶能够清热解毒、平肝明目,帮助身体清肝火,缓解眼部疲劳,适合春季因肝火旺盛引起的各种不适;枸杞茶能够滋补肝肾、益精明目,增强体质;玫瑰花茶能够疏肝解郁、调理情绪,缓解因肝气郁结引起的情绪低落和胸闷不适,适合春季情绪波动较大的人群饮用。

春季肝木当令,调节情志尤为重要。保持积极心态,避免忧虑和情绪波动过大。可通过听舒缓的音乐等方式来缓解压力,调养心神,以防肝气郁结或肝火上炎。遇到不顺心的事,可通过聚会以及与好朋友聊天等方式排解不良情绪。

春季气候宜人,适当进行户外活动,有助于维持身体健康和情绪放松。经过寒冷的冬季,人体的新陈代谢相对减缓,身体机能也处于较为慵懒的状态。春季的到来,气温回升,微风和煦,为人们提供了理想的户外活动条件。此时,加强锻炼、参与户外活动不仅能唤醒身体的活力,还能调节情绪,开阔心胸。例如,爬山、踏青、跑步、远足等有氧运动,不仅能增强体质,还能有效疏解冬季积累的郁气,让身心得到充分的舒展。

养肝护肝防旧疾

中医理论认为,春季与肝脏相应,肝主疏泄,调畅情志,春季肝

气旺盛,容易出现肝火上炎的情况。因此,春季养生的重点在于养肝护肝。肝脏功能低下的人常表现为疲劳、食欲不振、两肋胀满不适等症状。为了保护肝脏,首先需要保证充足的睡眠,做到早睡早起,避免熬夜。

春季是疾病多发的季节,尤其是呼吸道疾病和慢性病的复发期。对于患有慢性疾病的人群,如心脑血管疾病患者或曾经发生过中风的人,更需要注意春季剧烈的气候变化,可能会引起血压波动,从而加重心脑血管疾病的病情。日常要注意适应春季寒热变化,及时增减衣物,避免受凉。对于慢性病患者来说,应严格按照医嘱服药,定期监测血压、血糖等指标,保持病情稳定。

春季养生不仅需要关注身体内部的调养,还需要从生活的细节入手,可以每天坚持梳头,用梳子轻轻按摩头皮,以促进头部血液循环,预防头痛、失眠等问题。

总之,春季是养生的关键时期,通过养肝护肝、预防旧病复发以及合理的生活管理,可以有效提升身体的健康水平,增强免疫力。希望大家能够抓住这大好春光,保持乐观的心态,顺应自然规律,实现健康养生的目标。

据《中医健康养生》



周继龙 / 图

科技赋能织天网

近日,在安徽省第44届“爱鸟周”活动期间,肥东县林业建设服务中心联合管湾国家湿地公园管理中心、广艺生态环境有限公司,组织肥东县梁园镇管湾社区志愿者共同开展“清除鸟网,密织法网,让鸟儿自由飞翔”及“科技赋能护鸟,守护绿色江淮”系列主题科普活动。

活动现场设置湿地鸟类科普展板20余块,湿地公园专业老师引导大家参观科普宣

生态共护鸟天堂

教馆,讲解“爱鸟周”由来,在趣味问答中揭开鸟类羽翼的进化奥秘。同时通过AI鸟类识别系统体验、无人机观鸟教学等科技手段,向市民普及白鹤、东方白鹳等国家重点保护鸟类知识。

管湾湿地公园作为江淮候鸟重要栖息地,今后将持续推进智慧监测系统建设,并通过社区合作扩大保护网络。

张晓玉

亳州鲲鹏拍卖有限公司拍租公告

受委托,我公司定于2025年4月17日15:00在蒙城县南华苑综合体三楼亳州鲲鹏拍卖有限公司开标室公开举行拍租会,现公告如下:

- 一、拍租标的:蒙城县公交公司岳坊、双涧首末站沥青场地拍租,位于岳坊镇S307线北、东至路西和蒙城县双涧镇王土桥(赵巷街),面积5511.4平方米;具体详见拍租公告。
- 二、标的展示时间及地点:自公告日至拍卖前一日止;标的所在地。
- 三、报名时间及方式:公告发布之日起至2025年4月16日17:00前蒙城县望月路与八寨路交口处南华苑综合体南三楼综合部报名。
- 四、咨询电话:0558-7661078。

亳州鲲鹏拍卖有限公司

2025年4月9日

安徽省中安金融资产管理股份有限公司与上海能工劳务有限公司债权转让暨债务催收联合公告

安徽省中安金融资产管理股份有限公司与上海能工劳务有限公司达成此债权转让安排,并发布此公告。安徽省中安金融资产管理股份有限公司将其对公告清单所列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利,依法转让给上海能工劳务有限公司,安徽省中安金融资产管理股份有限公司特此公告通知各债务人及担保人。

上海能工劳务有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求公告清单中所列债务人及其担保人(若借款人、担保人因各种原因发生变更、改制、歇业、吊销营业执照、破产或者丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任),从公告之日起立即向上海能工劳务有限公司履行主债权合同及担保合同约定的还款义务或相应的担保责任。特此公告。

安徽省中安金融资产管理股份有限公司

上海能工劳务有限公司

2025年4月9日

公告债权清单:
基准日:[2024]年[10]月[31]日
单位:万元

债权人	借款合同编号	担保人	本金余额	利息余额	费用	合计
安徽泰利联	218000702201	保证人:中瑞信融	941.12	230.14	4.63	1,175.89
楷有有限公司	4110102	张担保有限公司				

注:1.债权人(主债务人)担保人(从债务人)等自主持安徽省中安金融资产管理股份有限公司的利息、罚息、违约金等按相关协议及法律法规的规定计算。2.以上债权资产清单若有错误,包括但不限于债权金额、担保人等,以债权人、担保人等签订的借款合同、借款担保、生效裁决(若有)等为准。

拍租公告

受委托,定于2025年4月23日上午10时在阜阳市公共资源交易中心(阜阳市民中心五楼)555标拍卖行举行拍租会,现公告如下:

- 一、拍租标的:阜阳市安泰担保行业保障金运营有限公司所属5处房产5年期经营租赁权。详见拍租清单。
- 二、标的展示时间、地点:公告日至开拍前一日止,标的物所在地。
- 三、竞拍保证金缴纳时间及要求:1. 竞拍保证金到账截止时间:2025年4月23日上午10时前(以实际到账为准);2. 交纳方式:银行转账缴款凭据注明:项目编号及标的序号,竞拍保证金交款人须与竞拍申请人保持一致;
- 四、报名时间、地点及注意事项:意向竞拍人请在开标前在阜阳市公共资源交易网(http://jyzx.fy.gov.cn)下载,查看相关竞拍文件;并于2025年4月23日上午9:30时至10时携带相关证明至阜阳市公共资源交易中心5楼555开标室办理竞拍登记手续,待保证金核实到账后再确认竞拍人竞拍资格。
- 五、咨询电话:13308985105

阜阳市金手拍卖有限责任公司

2025年4月8日

报废锅炉设备拍卖公告

受委托,我公司定于2025年4月17日上午9时30分在网中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以网络同步拍卖方式举行拍卖会,公告如下:
一、拍卖标的、参考价、及保证金:报废锅炉设备一批,包括:燃油锅炉1套、螺杆空压机1台、储气罐1台,不过磅,按实物现状、整体拍卖。参考价:13950元。竞买保证金1万元,加价幅度200元。

提示:委托人提供货物销售发票。买受人自提,现场切割,现场操作人员持证上岗,并承担一切费用及安全保证责任。
二、咨询电话:158 5524 3958 0564-3338850,张经理

安安市源亨拍卖有限公司

2025年4月9日

公示

宿州市龙翔汽车销售服务有限公司(01341302MA2N5HAA0X)现以纸质形式通告全体股东,请于2025年04月28日上午10点到本公司会议室参加有关本公司注销事项会议。逾期未参加会议的,视为自动放弃。

刊登电话:

0551-62649617

地址:杏花公园北100米

润安大厦B座32层

分类广告

手机(微信):13023008663
QQ:258733755
本栏为信息窗,不作为签订合同及承担法律责任的依据。

遗失声明

安晓春建筑工程有限公司,道路运输证号341522268613,车牌号皖N8091,声明作废。

声明

界首市鑫天地置业有限公司与安徽雄百物业管理有限公司签订的物业服务合同(合同期:2022年9月14日起至2023年9月13日止)已于合同期满后自动解除。

关于淮南至桐城高速公路合肥段上跨G312国道涉路工程施工期间道路封闭的公告

淮南至桐城高速公路合肥段为我市大建设重点项目,依据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第三十五条之规定,经合肥市人民政府批准,施工期间对G312国道进行封闭,现就相关事宜公告如下:

- 一、封闭时间
2025年4月6日-2025年7月23日
- 二、封闭范围
封闭G312国道南北两侧,保留主车道双向4x3.75m机动车道、2x2.5m人非混合道通行。

注意事项:施工封闭期间,过往车辆驾驶人及行人经过施工区及周边道路时,请按交通标志提示信息,减速慢行有序通过,注意行车安全。(联系人:张念 13355659450) 特此通告

合肥市公安局交通警察支队

合肥交投合桐高速公路有限公司

遗失声明

红土山公墓普双十一墓四号,使用人李世海、司春梅。原经办人:潘仁华因无法联系上经办人,现声明公墓安葬证遗失。

公告

2025年04月03日安徽弘飞建设工程有限公司股东会决定:我公司的清算组备案,现由于企业自身原因,决定终止清算活动,解散清算组,撤销已办理的债权债务公告(如有),恢复正常经营活动。本公司财产尚未分配,已故分配的股东承诺在15日内退还企业财产。

公告

2025年04月03日安徽弘飞建设工程有限公司股东会决定:我公司的清算组备案,现由于企业自身原因,决定终止清算活动,解散清算组,撤销已办理的债权债务公告(如有),恢复正常经营活动。本公司财产尚未分配,已故分配的股东承诺在15日内退还企业财产。

公告

2025年04月03日安徽弘飞建设工程有限公司股东会决定:我公司的清算组备案,现由于企业自身原因,决定终止清算活动,解散清算组,撤销已办理的债权债务公告(如有),恢复正常经营活动。本公司财产尚未分配,已故分配的股东承诺在15日内退还企业财产。

公告

2025年04月03日安徽弘飞建设工程有限公司股东会决定:我公司的清算组备案,现由于企业自身原因,决定终止清算活动,解散清算组,撤销已办理的债权债务公告(如有),恢复正常经营活动。本公司财产尚未分配,已故分配的股东承诺在15日内退还企业财产。

公告

2025年04月03日安徽弘飞建设工程有限公司股东会决定:我公司的清算组备案,现由于企业自身原因,决定终止清算活动,解散清算组,撤销已办理的债权债务公告(如有),恢复正常经营活动。本公司财产尚未分配,已故分配的股东承诺在15日内退还企业财产。

遗失声明

宿州金信工程管理有限公司遗失公章,声明作废。

遗失声明

合肥美尚商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

宿州市沛都劳务有限公司遗失法人章(法人:王军),声明作废。

遗失声明

安徽权权环境技术有限公司遗失公章,编号:3412021194644,声明作废。

遗失声明

安徽悦建建材科技有限公司遗失财务专用章(编号:3401040257907),声明作废。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。

遗失声明

吴健于2025年4月2日不慎遗失身份证,身份证号:430281200601360130,特此声明。