

“补冬”有讲究 切忌盲目大补

中医专家教您冬季科学养生,增强抵抗力

晨报讯(记者 马丽)闽南地区有补冬的习俗,在气温下降时进补,目的是增强抵抗力,顺利度过寒冷天气。然而,专家提醒,冬季不要盲目进补,只有因人而异、科学养生,才能真正收获健康。

“由于入冬后,人们的食欲会明显变好,此时进补可促进营养吸收,恢复与调节脏腑功能。不过,这并不代表人们能够在冬天放纵食欲暴饮暴食。”厦门市康复医院院长林永鸿出身中医世家,

拥有20多年的临床经验。他告诉记者,冬季进补并不等同于养生保健,因为只有当身体出现问题时才需要针对性地进补。而大多数情况下,只要一日三餐膳食平衡,足以让身体的营养维持均衡。

林永鸿提醒,大量进补番鸭、羊肉、鹅肉等肉食来“补冬”,会加重胃肠道负担,导致腹泻、胃胀等消化功能紊乱症状。对于有高血压或高血脂等疾病的人群来说,短时间内吃大量过于油腻或过于补的食物,易引发心

脑血管等疾病。特别是一些脾胃比较虚弱的儿童,若盲目进补,会导致脾胃消化功能紊乱。

那么,日常生活中该如何科学养生?林永鸿指出,首先,要保持良好的生活习惯和运动习惯。冬季很多人会赖床,特别在周末,有时会睡到中午不吃早饭,这样易导致生物钟紊乱。要想维持健康体魄,就要做到规律作息,避免内分泌失调,防止身体出现慢性疾病和其他健康隐患。如果户外气温过低,可考虑

在房间内进行一些简单的运动,以促进血液循环,提升免疫力。

其次,要促进室内空气流通。冬季室外气温较低,很多人会关紧门窗,不让冷空气进入,但长时间不开窗通风,会导致室内空气质量下降。所以,冬季每天都要开窗换气。

不仅如此,平时还要多关注自身的健康状况,可以看舌苔状态是否正常,正常的舌苔是薄白的,舌苔如果厚腻,应及时就医检查。

「补冬」推荐食谱

培元粥

食材:桂圆30克、莲子50克、芡实50克、雪耳30克、百合30克、粳米150克。

做法:以上食材洗净后浸泡1小时,加入清水,熬制成粥食用。

功效:温补阳气,以助体内阳气孕育化生。

建议食用频率:每周1次至2次。

(厦门思明瑞来春中医门诊部提供)

“大雪”温暖无“冬味”

晨报讯(记者 曾昊然)昨天是“大雪”节气,然而,对于厦门来说,“大雪”节气没有雪,甚至没有什么“冬味”。

古人云,“大雪”到,至此而雪盛也。所谓“大雪”,顾名思义,预示着雪将由小到大,降雪天数和降雪量比“小雪”节气增多,我国北方大部分地区气温会降到0℃以下,而江南地区气温持续下降,冬意日浓。

而在厦门,由于冷空气减弱和太阳“回归”,昨天天气温暖,截至15时左右,全市最高气温在20℃—21℃,东渡本站最高气温20.2℃,海沧区大坑内水库

最高温24.2℃。但昨日太阳落山后,气温下降很快,昼夜温差加大,夜晨户外还是比较冷的。

今日起至10日,气温比较稳定,和昨天的气温差不多,市区最高气温在21℃—22℃,白天在阳光照耀下体感温度比较舒适。从11日开始,新一股冷空气到来,气温小幅下降,届时会出现降温、降水及沿海大风天气。

这一股冷空气的影响会持续到13日早晨。冷空气影响期间,白天最高气温预计会降到17℃,夜晨最低气温降到13℃。14日,又有一股新的冷空气补充南下,气温会进一步下降。

今天

阴天到多云

15℃—21℃

东北风3级—4级

开心果



下雨

采艺图

厦门海洋预报

12月8日

高潮时:12时32分
低潮时:6时06分和18时32分

12月8日 白天

表层水温:19.5℃至21.5℃
厦门岛南部海域
有1.0米至1.8米 轻到中浪
九龙江口海域
有0.5米至1.0米 轻浪
厦门岛西海岸
有0.3米至0.7米 小到轻浪

更多海洋预报信息请
扫描以下公众号:



厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”



厦门南方海洋
研究中心

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台

福建省顶信拍卖有限公司拍卖公告

受委托,本公司定于2022年12月15日10时在中拍平台(<http://paimai.caa123.org.cn>)公开拍卖以下标的:①同安区五显后坑一处农用地五年租赁权,面积约6.58亩,租金3950元/年,保证金:2000元;②同安区中山路72-1号店面三年租赁权,面积约288.59m²,租金40314元/月,保证金:15万元。
即日起可预约登记看样,缴交保证金及报名截止时间:2022年12月14日17时(以实际到账时间为准)。咨询电话:0592-2290222、13950189738,公司地址:厦门市思明区厦禾路878号铁道大厦24层A、B单元。

分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633、5581501、18030270336、QQ:2290530096

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请验明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

减资公告	减资公告	减资公告	减资公告	减资公告	清算公告
经公司股东会决议,厦门市网控科技开发有限公司(统一社会信用代码:91350203705492738J,法定代表人:林佳)决定将公司注册资本由1008万元人民币减至208万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。 联系电话:13806063536 联系地址:厦门市思明区斗西路183号光明大厦15C 厦门市网控科技开发有限公司 ●康建华不慎遗失闽龙渔68899的渔业船舶检验证书,编号:3506000202332,现声明作废。 ●遗失:父亲李志勇、母亲肖发芹之女李肖媛的出生医学证明遗失,旧证编号:Q350425550,声明作废。	经公司股东决定,厦门代呗汽车服务有限公司(统一社会信用代码:91350206MA31NМУ18T,法定代表人:郭静雨)决定将公司注册资本由100万元人民币减至1万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。 联系电话:13666080677 联系地址:厦门市湖里区枋湖路753号二楼之十三 厦门代呗汽车服务有限公司 ●厦门鹭昌盛粮油有限公司不慎遗失厦门市湖里区市场监督管理局2018年12月11日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:913502066474415X9,声明作废。	经公司股东会决议,厦门恒熙商贸有限公司(统一社会信用代码:913502056782583121;法定代表人:林海山),决定将公司注册资本由600万元人民币减至100万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。 联系电话:13656034563 联系地址:厦门市海沧区海沧街道海沧大道1247号 厦门恒熙商贸有限公司 ●厦门信兴伟业商贸发展有限公司遗失道路运输许可证正本,证号:350201000497,声明作废。 ●厦门友佳达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DG5525证号:350201265731,声明作废。 ●厦门春勇且坐喫茶电子商务有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。	经公司股东决定,厦门易园乐网络科技有限公司(统一社会信用代码:91350200MA3456X34W,法定代表人:易建凤)决定将公司注册资本由5000万元人民币减至2010万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。 联系电话:15260385881 联系地址:中国(福建)自由贸易试验区厦门片区(保税区)象兴四路22号象屿大厦第13层E22单元之三 厦门易园乐网络科技有限公司 遗失声明 厦门森汇通进出口贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。	经公司股东决定,厦门卓尔佳供应链有限公司(统一社会信用代码:91350200MA3438YC9A,法定代表人:黄卓雄),决定将公司注册资本由2008万元人民币减至100万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告。 联系电话:15711579611 联系地址:厦门市翔安区东界洪坑里50号一楼 厦门卓尔佳供应链有限公司 ●厦门波崔鄂贸易有限公司遗失厦门市湖里区市场监督管理局2022年5月20日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350206MA8W01UC2D,声明作废。 ●厦门波崔鄂贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。	厦门市思明区华顿教育培训学校(办学许可证:教民3502037000175号,统一社会信用代码:52350203556231568A),经召开理事会决定注销,现已成立清算组,请各债权人自公告起45日内,向机构清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:尤正滨。联系电话:13564211886。联系地址:厦门市思明区湖滨南路2号御景苑A栋4楼之一。 厦门市思明区华顿教育培训学校清算组 遗失声明 迅泓(厦门)进出口贸易有限公司不慎遗失公章、财务章、法人章各一枚,现声明作废。 迅泓(厦门)进出口贸易有限公司不慎遗失厦门市海沧区市场监督管理局2020年11月19日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350206MA32ERK44M,现声明该营业执照正副本作废。