

怕冷的人最该捂好身体4处防寒

对于怕冷的人来说,又到了一年中最难熬的季节。

入冬后,气温渐低,同样的温度下,为什么人们对寒冷的感知不同?

畏惧寒冷的人怎么改善怕冷体质?

《生命时报》邀请专家,提醒你堵住人体的防寒要塞。

身体有4处防寒要塞

中医认为,寒邪入侵会导致人体气血运行不畅,诱发感冒、咳嗽、关节疼痛等症状。广东省佛山复星禅诚医院中医内科主任中医师黎家楼表示,要想将寒气关在体外,需堵好这几处。

脚底 温暖全身

寒从脚下生,中医将脚底视为人体最易受寒的部位之一。脚底经络丰富,尤其涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷中),是肾经的起始穴,具有温阳补肾的作用。寒冷会导致脚部

血管收缩,影响全身血液循环,造成手脚冰凉、畏寒怕冷等现象。

肚脐 温暖脾胃

肚脐是人体的关键穴位,称为神阙穴,与全身经络、脏腑密切相连。中医讲究护好肚脐防百病,寒气侵入肚脐后,极易对脾胃造成影响,使人感到脘腹冷痛、食欲下降等。

嘴巴 呵护肺脏

寒冷的空气从口腔进入身体,直接刺激气道和肺部,会增加感冒、

咳嗽的几率。中医认为,肺主气、司呼吸,在寒冷的天气里护好呼吸道尤为重要。

脖子 护好 屏风

脖子是人体非常敏感的部位之一,且与头部多条重要经络相连,在这条循行线上,有风池、风府、风门等众多关键穴位。它们犹如身体抵挡风邪侵入的一道“屏风”,一旦溃败,风寒之邪就会通过颈部侵入体内,极易导致血管收缩,诱发感冒、颈肩疼痛等问题。

怎么将寒气关在体外

对于以上需要堵住的防寒要塞,黎家楼建议怕冷的人做好这些事。

脚底

穿保暖鞋袜。冬季尽量选择保暖性好的鞋袜,羊毛、羊绒等材质都能够有效保暖。

睡前热水泡脚。泡脚时可加入生姜、艾叶等有温经散寒作用的中药材,效果更佳。

按摩涌泉穴。睡前或泡脚后,轻轻按摩涌泉穴,有助于温补肾阳,驱走体内寒气。

肚脐
穿高腰裤或佩戴腹带。冬季在户外时,尽量穿着保暖的高腰裤,或佩戴腹带,保护肚脐部位,避免腹部受寒。

艾灸神阙穴。体质虚寒者,可在冬季艾灸神阙穴,有助于增强体质、防病保健。

合理使用暖宝宝。在肚脐附近隔衣贴上暖宝宝,能缓解腹寒造成的腹痛、腹胀等不适。

嘴巴

戴口罩。冷天出门时,最好佩戴口罩,能起到保暖效果,减少冷空气

对呼吸道的直接刺激。

喝温水。冬季外面冷,屋里暖气大开,寒热交替下,很容易出现口干、咽喉不适等问题,建议多喝点温水润肺,有助提高呼吸道的御邪力。

脖子

围巾保暖。冬季外出,要注意佩戴围巾,尤其是风雪天。

常揉风池穴。每天可坚持按揉风池穴(后颈两侧,在后头骨下方寻找两条大筋的外缘凹陷,位置大致与耳垂平齐),能帮助疏散风寒、放松肌肉,缓解肩颈不适。

怕冷体质怎么改善

到底什么样体质的人群更容易手脚冰凉、怕冷?

在中医看来,怕冷也分型,北京老年医院中医科副主任医师李金辉表示,以下几种体质的人会比其他人更怕冷。

阳虚体质

机体阳气虚衰,机能减退,新陈代谢减慢,阳气不足,出现虚寒。这类人群一般畏寒怕冷,平时穿得较厚、喜欢喝热水、吃热食、常精神不振、活动易出汗、面色发白、消化不良、大便多溏稀不成形、易感冒。

这类人要避风寒调饮食,避免寒凉食物损伤阳气,多进食具有温补作用的食物,如羊肉、鸡肉、葱姜、韭菜等,同时劳逸结合,规律作息,适量增加运动锻炼。

阳郁体质

阳气郁积在体内,不能到达四肢,手足不温,称为阳郁。表现为虽然手脚冰冷,但体内又有内热,会出现便秘、口疮、身上起包等各种上火症状,也可见腹痛、腹泻、肋肋胀闷等。这类人群情绪多抑郁焦虑、易急躁、常感觉疲劳。

这种体质与情志关系密切,需调理情志,让自己开心起来,饮食调理不宜温补。多做运动,运动使人愉快,是改善阳郁体质的好方法。

阴虚体质

虽手脚冰冷,但舌象却表现为舌红少苔,常见咽喉干痛、口腔溃疡等情况,属于阴虚火旺。这种体质的人既容易上火,同时手脚也比较凉。

平时可选用具有温经散寒作用的草药睡前泡脚。但此类手脚冰凉怕冷根本原因在于阴虚,火旺者可在医生指导下短期服用知柏地黄丸,待虚火消退,常服六味地黄丸滋补肾阴。

(来源:生命时报 微信公众号《怕冷的人最该捂好身体4处防寒》)

通告

因城市品质提级需要,经研究,决定将大福山陵园内剩余墓穴进行搬迁,现将有关事项通告如下:

- 一、搬迁范围:永康市大福山陵园内所有剩余墓穴。
- 二、搬迁时间:2024年12月底前完成有主墓搬迁,2025年1月底前完成无主墓搬迁。
- 三、搬迁办法:按照《大福山陵园二期搬迁工作实施方案》执行。
- 四、搬迁流程:请各墓穴家属持本人身份证、《墓穴使用证》等相关资料到所属社区或大福山陵园搬迁二期办公室签订《大福山陵园二期

墓穴搬迁协议书》。在市公证处监督下,按签订时间分批抽签产生选墓顺序号,墓穴家属按序选墓后,到市殡仪馆办理后续搬迁事宜。

五、办理地点:所属社区、大福山陵园搬迁二期办公室(南都路666号隔壁,0579-87177625、87177626)。

特此通告,希各知照。

永康市民政局
2024年11月28日

大福山陵园二期搬迁抽签选墓办法

为确保大福山陵园二期搬迁选墓工作平稳有序,本着公开、公平、公正原则,制定本办法:

- 一、安置墓地、墓型及对照表
- 1.安置墓地:千金山陵园
- 2.墓型及价格:E型(38000元/个)、F型(29000元/个)、G型(18000元/个),以上墓型均为双穴墓。
- 3.对照表:

大福山陵园	千金山陵园(安置后墓型)
购墓款18000元及以下的墓	G型;部分F型(一区1-4排、22-23排,三区24-28排,四区35-38排,五区)
购墓款18001元至29000元之间的墓	F型(除一区1-4排、22-23排,三区24-28排,四区35-38排,五区)
购墓款29001元及以上的墓	E型

- 二、抽签
- (一)抽签人及相关材料要求
- 1.抽签人应为《大福山陵园二期墓穴搬迁协议书》(以下简称《协议书》)签约人(墓属),若签约人委托他人抽签的,须办理委托手续。
- 2.一个墓为一户,一户只有一名抽签人,涉及多个墓的,签约人应在签订《协议书》时确定是否合并抽签,且在《协议书》上明确标识,合并后视为一户参与抽签。
- 3.签约人参加抽签的,抽签时须携带本人有效二代身份证原件和《协议书》;若签约人委托他人抽

签的,抽签时须携带签约人有效二代身份证复印件、委托书原件、被委托人有效二代身份证原件和《协议书》。

- 4.抽签人未到场或到场后未参加抽签的,均视为放弃。
- (二)抽签批次:按《协议书》签订时间先后分批进行抽签

- 1.第一批:搬迁通告发布后三天内(通告发布当天为起算日,下同)已签约对象;
- 2.第二批:搬迁通告发布后第四到五天内已签约对象;
- 3.第三批:搬迁通告发布后第六到七天内已签约对象;

之后批次依此类推。

- (三)抽签步骤:每一批抽签均分二轮进行抽签(在同一天完成)
- 1.第一轮:按表格编号从小到大抽,抽出顺序签(注:合并抽签的只抽一个顺序签)。
- 2.第二轮:按顺序签从小到大抽,依次抽出选墓顺序签(注:合并抽签的只抽一个选墓顺序签)。

- (四)抽签时间和地点:另行通知,具体关注微信公众号“丽州福迁”。

- 三、选墓

- (一)选墓人及相关材料要求
- 1.选墓人应为《协议书》签约人(墓属),选墓时须携带本人有效二代身份证原件和《协议书》,委托他人选墓的,选墓时须携带签约人有效二代身份证复印件、委托书原件、被委托人有效二代身份证原件和《协议书》。

- 2.一个墓为一户,合并抽签的视为一户,一户选墓人至多2名(含陪同人员)。

- (二)选墓批次:对应抽签批次开展,时间和地点

按照每个批次的抽签结果另行通知,具体关注微信公众号“丽州福迁”。

- (三)选墓规则
- 1.每个选墓人限1名陪同人员,根据选墓顺序签号在相应的选墓时间进入选墓地点。

- 2.选墓时3个一批(即选墓顺序签号相邻的3个签约户为一批)上台选墓,每批选墓时间限5分钟内,每批上台人数及选墓时间根据现场情况可作适当调整。合并抽签的,每多一个墓选墓时间增加1分钟。未到场选墓、到场后未参加选墓或超时未完成选墓的,均视为放弃选墓。

- 3.同型号有两个及以上墓且合并抽签的,只能挑选该型号中的左右相邻墓。

- 4.墓选定后,根据选墓顺序签号依次登记被选中墓的相关信息。

- 5.若选择千金山陵园更高档墓型的,选墓人应在选墓当日17时前凭《选墓确认书》缴纳差价(支持现金、微信、支付宝方式)。未按时完成差价缴纳的,视为选墓不成功。

- 6.放弃选墓或选墓不成功,经申请可参加下一批次抽签选墓(时间地点另定),具体关注微信公众号“丽州福迁”。

- 四、其他相关规定
- 1.抽签人、选墓人须按时参加,自觉遵守会场秩序,服从现场工作人员指挥。

- 2.本办法解释权归永康市民政局,如本办法未尽事宜,永康市民政局有决定权。

- 3.本次抽签选墓活动全过程由永康市公证处进行现场监督公证。

咨询电话:0579-87177625 87177626
永康市民政局
2024年11月28日