



气血不足 如何补回来

俗话说“人活一口气”，说的就是人的精气神。气血充足，生命力就旺盛；气血不足，体力精力都会有所下降。那么，气血不足的人如何将气血补回来？

◎气血不足的人什么表现？

气血不足的临床表现非常广泛，“气虚”和“血虚”可单独出现，也可合并出现。

气虚则阳气的温煦及气血推动作用不足，表现为畏寒肢冷、疲倦无力、心悸气短、发育迟缓等。

血虚则器官缺乏濡养，可见面色萎黄、皮肤干燥、毛发枯萎、指甲干裂、视物昏花、手足麻木、失眠多梦、健忘心悸、精神恍惚等。

气血不足10个主要表现：① 健忘心悸；② 视物昏花；③ 脸色萎黄；④ 皮肤粗糙、干燥、发暗或没有光泽；⑤ 头发干枯，没有光泽；⑥ 手足麻木；⑦ 失眠多梦，易醒；⑧ 月经量少、延迟；⑨ 头晕耳鸣；⑩ 疲倦无力，活力下降，少气懒言。

◎8个方法“补回”耗掉的气血

如何把不知不觉“耗掉”的气血补回来？湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师喻斌表示，其实并不难，以下方法坚持做就有效果。

1.细嚼慢咽

食物被充分咀嚼，才能更好地吸收，减轻脾胃负担。一口饭建议咀嚼20次左右，吃饭慢一点，早餐吃15—20分钟，中、晚餐最好不少于30分钟。

2.少食寒凉

长期饮食不节、过食生冷寒凉，容易损伤脾胃，影响脾胃运化，进而影响气血生成。平时注意喝温水，少吃寒凉、油腻、辛辣的食物。

3.睡好子午觉

睡觉是养肝血的重要方法。“子午觉”就是在每天的子时(23:00—1:00)和午时(11:00—13:00)睡好觉，原则是“子时大睡，午时小憩”。

冬天万物闭藏，大家应早睡早起，多睡点觉；夏天则可以晚一些入睡，但最晚也不要超过23时。午睡20—30分钟即可，可以滋养心神。

4.按揉公孙穴

中医认为，公孙穴具有健脾胃、调冲任的功效，为健脾第一大穴，脾气旺而气血盈。

每天早晚各按50次左右即可，以局部有酸胀感为宜，还可以配合太白穴一起按揉。

5.阳光浴头

阳光好的时候，出去晒晒太阳，尤其是让阳光晒到太阳的百会穴，能促进全身代谢，加快血液循环，提升脏腑活力。

6.暖水浴足

下肢寒凉的人，可在水中加些艾草、花椒等。不过，饭后不宜马上泡脚，最好饭后1小时再进行。

7.拍打小腿

坐立位，双脚着地，一手握成空拳，叩打小腿骨外侧的肌肉。这里是足阳明胃经的区域，适当用些力气，以有酸痛感为度。

8.晨起梳头

“头为诸阳之会。”梳头不但可以促进血液循环、滋养头发，还能通达阳气、疏通气血。

时间以早晨最佳，此时是阳气升发之时。每次梳50—100下，感觉头皮微微发热即可。

(据《生命时报》)

周一粥

健脾养心龙眼粥

材料：龙眼肉15克，红枣15克，粳米100克。

做法：将粳米和龙眼肉、红枣放入清水中，大火煮沸后再用文火熬30分钟，至米熟烂即可，加适量白糖，每日早晚各热服1次，不宜过量。

功效：龙眼有滋补气血的功效，红枣有养心安神、健脾益胃的功效。经常头晕目眩、精神萎靡、失眠多梦的人可喝此粥。(据《燕赵老年报》)



喝龙眼粥补气长精神。图片来自网络

中医养生小妙招 帮你冬季少生病

冬季气候寒冷，阴盛阳衰，人体免疫力很容易下降，感冒、肺炎等冬季多发。中医认为“正气存内，邪不可干”，正气充足，才不易感染外邪，因此提高免疫力是保持身体健康的关键。以下几个易学易做的养生小妙招，可以帮助增强身体抵抗力，使我们冬天少生病，全家老少都受益。

◎艾灸

艾灸是中医外治方法之一，在身体某些特定穴位上施灸，可达到和气血、调经络、养脏腑、提高免疫力的目的。《扁鹊心书》中指出：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长

生，亦可得百余岁矣。”艾灸既具有良好的养身保健作用，又便于居家自我操作。如艾灸关元穴、足三里穴，可培元固本、扶助正气。每次灸10~20分钟即可，一次选1个穴位，第二天再换个穴位，施灸前后应喝些温水，饭后或运动后大汗以及洗澡后都不宜直接进行艾灸。

◎穴位按摩

穴位按摩是很好的中医养生保健方法。对穴位进行自我按摩，能够疏通气血、调理脏腑功能，达到预防疾病的目的。可选择内关穴、大溪穴、足三里穴、合谷穴、关元穴和中脘

穴等，每天按15分钟，长期坚持下来，会有不错的保健效果。穴位按摩操作简单，安全有效，非常适合居家者进行自我保健。

◎中药足浴

足底“方寸之地”犹如人体的反射区，“藏”着不少知名的强壮保健穴位。泡脚又称足浴，可在脚盆中加相应的中药如生姜、艾叶等，通过这种方式促进血液循环及新陈代谢，起到活血祛瘀、祛湿排毒、养心安神等作用，从而扶正祛邪、改善体质、增强人体免疫力。每晚临睡前可泡脚10~15分钟。但患有下肢血管疾患、严重心脑血管

血管疾病、足部皮肤损害(如疱疹)、有出血倾向等人群不宜泡脚。

◎导引功法

古人将运动称为导引，如八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳等，都是老少皆宜的导引方式。运动可以促进血液循环和新陈代谢，增强肌肉和骨骼力量，同时还可以减轻压力和焦虑。锻炼的同时要注重吐纳(呼吸)和身心的放松。适量运动可以帮助提高免疫力。给自己定一个运动小目标，常年积累坚持下来，身体得到锻炼，免疫力自然就能提高。

(据《中国中医药报》)

规律生活 可防皮炎

皮炎类型多样，处理方法和预防措施会有所不同。该如何识别和区分呢？

◎皮炎有哪些类型？

皮炎只是一个通用术语，指的是皮肤发炎。它可以由许多因素引起，如过敏反应、与刺激性物质的接触，甚至是遗传因素，包括接触性皮炎、异位性皮炎和湿疹。

接触性皮炎是由于皮肤与某种物质接触而引起的，比如肥皂、清洁剂、染发剂，或者毒葛。症状通常局限于接触刺激物的区域，表现为红肿、瘙痒、灼热感或者起泡。治疗的关键是识别并避免接触这些刺激物，同时使用皮质类固醇霜来减轻症状。

异位性皮炎也被称为特应性皮炎，是一个慢性炎症性皮肤病，好发于儿童，但可能在成年后继续或首次出现。主要特征是皮肤干燥、瘙痒，特别是在膝盖和手肘的内侧常出现有皮疹。这种类型的皮炎往往与其他过敏性疾病如哮喘和过敏性鼻炎相关。治疗方法包括使用保湿剂、皮质类固醇霜或者免疫调节剂，并避免引发症状的触发因素。

湿疹由许多因素引起，包括遗传、环境、压力和皮肤感染。明显症状是红肿、瘙痒和干燥等。保湿和使用皮质类固醇霜能有效缓解症状。在严重情况下，可能需要光疗或免疫调节剂来治疗。

◎规律生活

规律生活，可有效预防皮炎。首先，保持皮肤良好的湿度是非常重要的。可以使用一些保湿剂，特别是在干燥季节和洗澡后；其次，避免接触可能引起皮炎的物品，挑选适合自己皮肤的肥皂或洗衣液，在接触刺激物时佩戴手套；最后，保持健康的生活方式，良好的饮食、充足睡眠，都可以帮助维护皮肤的健康。

(据《家庭医生报》)

乡村旅游，别错过这些村镇

我市四村一镇拟入选省乡村旅游重点村镇

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/温琳 通讯员/张坚煜 谭辉)

日前，省文旅厅、省发改委联合发布《第五批湖南省乡村旅游重点村和第三批湖南省乡村旅游重点镇(乡)名单公布》，我市有四村一镇分别拟入选第五批湖南省乡村旅游重点村和第三批湖南省乡村旅游重点镇名单。

炎陵县十都镇神农谷村、茶陵县严塘镇和吕村、攸县鸾山镇桃源村、醴陵市浏山镇浏山村拟成为第五批湖南省乡村旅游重点村。攸县鸾山镇拟成为第三批湖南省乡村旅游重点镇。

目前，我市拥有炎陵县十都镇密花村、攸县酒埠江镇酒仙湖村两个国家级乡村旅游重点村，12个省级乡村旅游重点村，3个省级乡村旅游重点乡镇。

炎陵县十都镇神农谷村依托神农谷国家森林公园，积极开展唱山歌、跳竹竿舞、篝火晚会等客家文化活动，发展凡间小院等特色民宿，为乡村旅游提供了新的动力。

茶陵县严塘镇和吕村，位于湘赣两省交界处，山林密集，拥有高山杜鹃群落和湘赣落差最大的和吕大瀑布，是休闲避暑康养胜地。

攸县鸾山镇桃源村依山傍水，森林茂密，拥有闻名遐迩的仙人桥风景区、天然氧

吧桃源谷、“尊师林”柳树林等自然景观资源，开发了生态农业产业园、休闲康养中心等一批旅游产业项目。

醴陵市浏山镇浏山村是醴陵瓷业的发祥地，境内保存自宋至清代的古窑址100余座，与窑相关的瓷泥矿井、运输古道等文物古迹100余处，是中国最大古窑群。

我市省级乡村旅游重点乡镇

炎陵县十都镇
茶陵县严塘镇
攸县鸾山镇

我市省级乡村旅游重点村

炎陵县十都镇洋岐畲族村
炎陵县十都镇神农谷村
茶陵县严塘镇尤竹村
茶陵县火田镇卧龙村
茶陵县严塘镇湾里村
醴陵县严塘镇和吕村
攸县鸾山镇新漕村
攸县新市镇新联村
攸县鸾山镇桃源村
醴陵市船湾镇清水江村
醴陵市浏山镇浏山村
荷塘区仙霞镇仙霞岭村

冷空气呼啸而至



株洲市气象台-株洲日报社合办

很多人都说，今年冬天会不会是暖冬？昨天，中央气象台曾经发布一个总结说，今年10月份以来，长江中下游大部分的确出现偏暖状态，平均气温比历年高。

那对于是否是暖冬的说法，市气象台说，就目前预测来看，今年冬天，株洲天气总体会比历年气温高一点，但是某个阶段的寒冷、降温之类的肯定会有，冬天就是冬天的样子嘛。

我想起来，早些时候，跟气象台一位资深专家闲聊时，他告诉我，一般一年中，大旱过后往往有大涝，夏天如果大热，冬天容易大冷。

因为天气是一个会自我控制、调节的系统，没什么意外的话，某一地区年平均气温、降水量相差不大会太大。如果某年夏天气温特别高，为了把年平均气温拉下来，冬天很容易出现低温。这大概就跟月有阴晴圆缺，人有情绪起伏一样吧。

我想，与其想着今年冬天到底会如何，不如我们把每段时光都过好，你说的是吗？ (王娜)

今天 晴 6~12℃
明天 多云 6~12℃
后天 阴天间多云 8~12℃
风力:3~4级 风向:北风
(市气象台11月29日16时发布)

2023株洲冬季汽车博览会

年终购车 享超级豪礼

车展

12月1日—3日

株洲市体育中心(奥林匹克大道)

主办单位：株洲市工业和信息化局、株洲市商务局、株洲市发展和改革委员会

承办单位：株洲市汽车行业协会、株洲日报社

执行单位：株洲晚报

赞助单位：小蜗牛艺术学校、株洲晚报艺术团

招商热线：13807330067(王) 15807332886(李)

株洲珠江农商行持有的原渌口镇均坝分社房屋及土地处置项目(二次挂牌)公告

经批准委托，我公司定于2023年11月30日至2023年12月6日依法对株洲珠江农商银行持有的原渌口镇均坝分社房屋及土地处置项目公开征集意向受让方。现将有关事项公告如下：

一、标的基本情况

详情请咨询湖南株洲农村商业银行股份有限公司或株洲市产权交易中心有限公司。

二、挂牌价格、保证金金额及加价幅度

1.挂牌价格:43.32万元(大写:肆拾叁万叁仟贰佰元整)

2.保证金金额:8.664万元(大写:捌万陆仟陆佰肆拾元整)

3.加价幅度:0.2万元(大写:贰仟元整)

三、意向受让方报名条件

须是中国境内合法企业法人或独立民事行为能力自然人。

四、时间节点

1.挂牌时间:从2023年11月30日至2023年12月6日止。

2.报名:意向受让方应在2023年12月6日17时前(工作日内)持有效证件在株洲市公共资源交易中心网站(http://www.zzyzjy.cn)申请办理报名。

3.资格审核时间:2023年12月7日。

4.保证金缴纳:2023年12月6日17时前(到账为准),竞买保证金汇入株洲市公共资源交易中心指定账户。

5.竞价时间:2023年12月8日上午10时开始在株洲市公共资源交易中心网站http://www.zzyzjy.cn依照公平、公正、公开的原则进行网络竞价。

6.竞价结果公示时间:2023年12月11日至2023年12月15日,受让方于2023年12月18日到株洲市产权交易中心有限公司领取《株洲市公共资源进场交易确认书》。

五、信息披露网站

株洲市产权交易中心有限公司

2023年11月30日

江农村商业银行股份有限公司及株洲市产权交易中心有限公司咨询,资产状况请意向受让方自行到现场查看。其他详情请登录株洲市公共资源交易中心网站(ggzy.zhuzhou.gov.cn)及株洲市产权交易中心有限公司网站(www.zzaec.com.cn)查询。

六、联系方式

湖南株洲珠江农村商业银行股份有限公司

龚先生 0731-27618647

株洲市产权交易中心有限公司

郭女士 0731-28107419

株洲市产权交易中心有限公司

2023年11月30日