

# “倒春寒”来了,如何注意养生?



血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

### 第三:心脏疾病

突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

### 第四:脑梗

昼夜温差悬殊,低气压、高湿度,容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升,卒中意外也接踵而至。

### 养生注意几点:

**注意保暖**  
即使倒春寒过了,天气回暖了,也得再捂上7天左右,春捂的时候要注意护好两头,即

头颈和双脚。帽子不要摘得太早,衣裤鞋袜不可立马换成太单薄的。人的下半身血液循环比上半身差,下面穿少了很容易让寒气和湿气趁虚而入。

### 吃“刺激性”的东西

这种天气应该多吃点味儿冲的东西,可以预防疾病。饮食上要多加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物。这些食物对预防伤寒感冒、呼吸道感染、心脏病发作有很大好处。

寒邪会让老人的身体原本就有的病症恶化。所以患有各种心脑血管疾病的朋友,不要过早换上春装,天冷出门,最好戴上帽子、口罩手套。

本版来源:人民网 新华网

这几天,我国大部地区连续遭遇降温过程,这时一不留神就会让疾病钻了空子。

### 初春后容易冻出四种病

#### 第一:感冒

冷空气刺激导致气道免疫力下降,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸困难等。

#### 第二:胃病

低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部

## 春季野菜兼顾美味健康

随着春季的到来,野菜将陆续上市。虽然不少野菜有食疗功能,但注意事项也不少。如何能更好地食用野菜,兼顾健康与美味呢?

水芹菜富含多种维生素,口感更为清香,富含膳食纤维,有一定的通便、降压、降脂功效。但由于膳食纤维较多,胃溃疡、肠炎患者不宜食用。

“三月三,荠菜做灵丹”。荠菜有清热解毒、利尿止血、

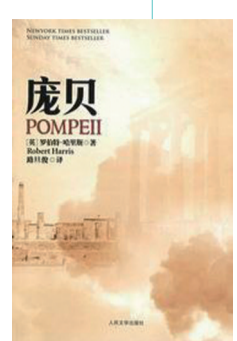
软坚散结、益胃等功效,对于有胃部疾患和因为上火而出现眼部疾患的人尤其合适。至今为止,我国许多地方仍保留着“三月三吃荠菜煮鸡蛋”的习俗。可荠菜性稍凉,体质虚寒的人及胃寒的患者不宜过多食用。

马齿苋有清热解毒的功效。马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有抑制作用,对常见致病性皮肤真菌亦

有抑制作用。需要注意的是,它可能含有致敏物质,过敏体质人群食用后易引起过敏。

蕨菜可清热滑肠、降气化痰、利尿安神。但近年来有报道说,吃蕨菜会使食道癌、胃癌的发生率提高,其实是蕨菜里的“原蕨苷”在作怪。对于新鲜的蕨菜,只要在炒制前将其焯水,再进行后续的烹饪,可除去蕨菜中的大部分原蕨苷。

## 好书推荐

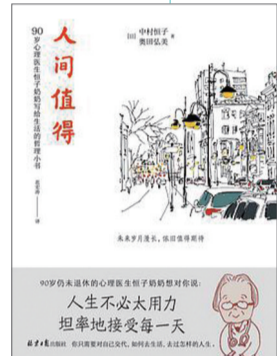


### 【内容简介】

罗伯特哈里斯(Robert Harris)是一位英国历史小说作家,以他在书中所做的研究而闻名。《庞贝》在书中真实地展现出了关于古城生死的细节。哈里斯对古代供水系统的了解非同寻常,他对火山学的见识也是如此。他生动地描述了火山的破坏力,描述了爆发于公元79年的维苏威火山是如何将庞贝整个城市及其居民毁灭的。

### 【内容简介】

人如何度过一生,才不会辜负生命?当了70年心理医生的作者中村恒子,将其90年的人生智慧,化为本书六大篇章关于工作、爱、人际关系、幸福、死亡等课题的诚挚箴言,陪同数不清的人走过人生泥泞的时期,让他们在认清生活真相后,仍然有热爱生活的勇气。作者娓娓道来的讲述,总有一句令你豁然开朗,消解心头烦恼,感受生命的力量,只要活出自己,就会发现“人间值得”。



## 金坛第一人民医院3月外聘专家出诊表

专科	姓名	职称	坐诊时间	所在单位
消化内科	施瑞华	主任医师	26日上午	东南大学附属中大医院
	冯亚东	副主任医师	每周六上午	
内分泌科	成金罗	主任医师	12、26日上午	常州二院
	叶新华	主任医师	5、19日上午	
	李玲	主任医师	每周四上午	东南大学附属中大医院
心内科	林松	主任医师	8、22日上午	南京第一医院
	徐南伟	主任医师	1、15、29日下午	
骨科	张云坤	主任医师	8、22日下午	常州二院
	赵国辉	副主任医师	每周二下午	
	沈美萍	主任医师	7日上午	
甲状腺专科	斯岩	副主任医师	21日上午	
肝胆外科	杨家和	主任医师	每周四上午	上海东方肝胆外科医院
肝胆外科	“李相成教授工作站”		13、27日上午	江苏省人民医院
乳腺外科	谢锡驹	副主任医师	5日上午	江苏省人民医院
	刘晓安	主任医师	19日上午	
泌尿外科	“陈明教授工作站”		每周三下午	东南大学附属中大医院
血管外科	“职康康博士工作站”		每周六上午	上海长征医院
不孕不育	丁卫	主任医师	27日上午	江苏省人民医院
妇瘤科	姜智	副主任医师	7日上午	江苏省肿瘤医院
儿科	周承	副主任医师	每周二上午	常州二院
	程宝金	主任医师	每周三上午	
	万瑜	副主任医师	每周五上午	
眼科	刘庆淮	主任医师	2日下午	江苏省人民医院
	刘肖艺	副主任医师	12日上午	
	张薇玮	副主任医师	19日上午	
肿瘤科	王飞	主任医师	26日上午	江苏省人民医院
	束永前	主任医师	4、18日下午	
	刘怡茜	副主任医师	11日下午	
皮肤科	郭人花	主任医师	25日下午	东南大学附属中大医院
	王飞	主任医师	2日上午	
	董振邦	副主任医师	16、30日上午	
肛肠科	杨海晶	主治医师	9、23日上午	江苏省中医院
	谷云飞	主任医师	31日上午	
超声科	陈邑岐	主任医师	6、13、20日上午	复旦大学附属肿瘤医院
	周世崇	副主任医师	6、20日上午	

## 融媒助力 职等你来

### 企业招聘信息发布

#### 常州忠正汽车零部件有限公司

- 一、文员:2名  
要求:高中以上学历  
薪资:3000--4500
- 二、仓库员:2名  
要求:有经验者优先  
薪资:5000--7500
- 三、冲床工:30名  
要求:会使用游标卡尺,高度尺等测量工具,能看懂简单的CAD图纸  
薪资:3500--6500
- 四、现场检验员:5名  
要求:持有有效焊工证,有相关工作经验,能独立完成工厂产品的焊接。  
薪资:4500--10000

#### 六、装配工、包装工:各20名

要求:20岁以上,男女不限,初中文化水平,两年以上公司工厂上班经验

#### 江苏艾玛仕生物科技有限公司

- 一、人事专员:1名  
要求:男女不限 大专及以上学历 40岁以下 同岗位工作经验2年以上  
薪资:4000--6000
- 二、仓库文员:1名  
要求:女性中专及以上学历 35岁以下会基础办公软件本地人优先  
薪资:面议
- 三、自媒体运营:1名  
要求:男女不限 大专及以上学历 35岁以下 产品运

营、数据运营、自媒体运营、有经验者优先

薪资:6000--8000

#### 四、客服专员:1名

要求:女性 中专及以上学历 35岁以下 掌握基础办公软件

薪资:4000--5000

如果您的企业需要发布招聘信息,或者您需要寻找工作,可以联系我们,区融媒体中心将在各平台为您提供服务。发送短信或微信时,请备注企业名称、招聘计划、联系方式等,以便我们和您联系。  
金坛区融媒体中心服务热线:18861212328  
小微微信号:jtt002