

没“阳过”的人要注意这些事

目前,我国整体疫情保持低流行水平,但病毒带来的威胁尚未消除。那么,没“阳过”的人该注意什么?2月2日,我市疾控部门的工作人员给出了建议。

口罩最好随身备

上班途中尤其是乘坐公共交通工具、乘坐厢式电梯建议规范佩戴口罩。办公场所建议携带口罩,视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

个人卫生要保持

到工作场所先洗手;工作期间接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或手消毒,可用含酒精或含氯消毒液擦拭公用物品,不用未清洁的手触摸口、眼、鼻;下班回家应先洗手。

家里老人常关注

子女探望老人时保持良好个人卫生习惯,勤洗手做好消毒,注意咳嗽礼仪。老年人如感染,可能不像年轻人反应那么激烈,要密切观

察其症状体征。如精神状态变差,饮食减少或者不想吃饭,走路走不动,呼吸困难、嗜睡、咳嗽不止、基础疾病加重等,千万不能在家“硬扛”,应及时就医排查,防止延误最佳治疗时期。

疫苗接种要及时

建议重点人群在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,积极接种第四针。此外,患有高血压、糖尿病、呼吸系统疾病、心血管疾病等慢性基础疾病的老年人,既往接种疫苗时没有发生过严重过敏反应,根据个人情况,若病情稳定可以接种疫苗。建议没有完成接种的老年人尽快接种。

保暖通风都重要

居住的空间尽量暖和,但也要注意适当通风。长假后身体处于调整期,根据天气情况随时增减衣物,注意防寒保暖。

如有症状少外出

发现有发热、咳嗽等症状要注意。其中,轻症者减少外出,实行自我隔离,减少传播风险。重症者要及时到医院救治。

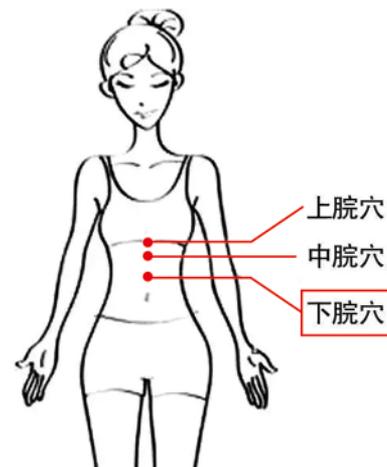
吃多了不消化 揉一揉这个穴位

近期,很多市民会参加各种饭局,不免饮食失节;又或者平素胃肠功能欠佳,进食种类繁多、过度,引起胃肠胀满,甚至呕吐、腹泻等。对此,潍坊市中医院专家提醒,想做好胃肠保健,不妨了解一下这个穴位——下脘穴。

下脘穴,为任脉腧穴,具有和胃消食之功。中医学认为,胃主受纳,脾主运化。正常的饮食代谢先由胃来存纳、消化,再经脾的运化来吸收、输布全身。如果饮食过度、种类繁多,胃中消化不及,则导致腹胀、呕吐;脾脏吸收不及,则营养物质下行而引起腹泻。下脘穴为任脉与足太阳脾经交会之处,故其能和胃消食之外,还可促进食物营养吸收。

取穴法:在腹部正中线上,肚脐中上2寸。

按摩法:行点揉法。手微握拳,拇指腹点按于穴位上,先顺时针点揉,再逆时针点揉,如此交替按摩3分钟至5分钟,以穴位局部感觉轻微酸胀为度。每日可按揉多次。



□本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

日常防护 哪些情形下需要戴口罩

目前,全国疫情防控工作平稳有序,“乙类乙管”措施落地见效。那么,是否有必要继续戴口罩?2月1日,我市疾控部门的工作人员提醒,当前国内新冠病毒感染疫情仍处于不同流行阶段,仍需继续做好个人防护,科学规范佩戴口罩,尤其在以下情形:

1. 乘坐公共交通工具。
2. 进入农贸市场、超市等人员密集的公共场所。
3. 赶集、逛庙会、参加民俗活动等。
4. 到医院或诊所就医。
5. 进入养老机构、社会福利机构等场所。

6. 出现发热、咳嗽、乏力、咽痛等症状。
7. 近距离接触或者护理新冠病毒感染者,以及有新冠病毒感染相关症状人员等情况。
8. 其他可能存在传播风险的情形。



健脾益气补肝肾 “中药零食”备上

零食是很多人的必备品,而“中药零食”就是不错的选择。2月2日,潍坊市中医医院的专家根据市民的体质,提供了一些“中药零食”,不妨试试看。

●**阿胶枣**
功效:改善面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状。
适宜人群:体虚、血虚者和产妇。
禁忌人群:糖尿病及肾脏疾病患者。
食用注意:建议每天进补不要多于10颗。

●**龟苓膏**
功效:清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便。
适宜人群:适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。
禁忌人群:脾胃虚寒或虚弱的人不宜吃太多;孕妇以及在月经期间的女士最好不吃。
食用注意:一天不超过一盒(180克到300克),一周不要超过三盒。

●**枸杞**
功效:清肝明目、降血糖、抗疲劳、抗衰

老、提高免疫力。
用法:可直接食用,也可用来煲汤煮粥,还可与菊花搭配泡茶。
适宜人群:脾胃功能较好的人。
禁忌人群:经期女性过多进补枸杞,可能会增加月经量。另外,脾胃不好的人常吃枸杞,会导致消化不良。
食用注意:嚼食用量应在6克至10克。

●**金银花**
功效:治疗各种热性病,如身热、发疹、热毒疮疖、咽喉肿痛等。
适宜人群:经常口腔溃疡、嘴巴起泡的热性体质患者可常服用。
禁忌人群:痛经患者、消化功能较差的虚寒体质患者应尽量避免进食。

●**酸梅汤**
功效:开胃促消化,能降血糖、降血脂。
适宜人群:适合肝火较旺的阴虚体质患者饮用。
禁忌人群:因为乌梅的收敛功效较强,需要发汗的感冒患者以及呼吸道有痰的咳嗽患者都不宜多喝,胃溃疡患者也不适合。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘

回收字画、酒、闲置礼品13953660110 潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
沿街商业楼出租 红娘电话:8731886 微信:15689225798
位置:文化路玄武街北 女23文职26公务员28在编教师30个体房
100米,面积约1500平方米,价格面议。 女35短婚护士38开厂45电业局52机关房
男24国企27大学教师29军官房车33 男47在编教师房车52机关房车58机关干部

房屋出售 提示:请交易双方妥善查验对方
江山帝景5楼约150平方米带 方相关有效手续及证件,本刊
同面积阁楼,一楼储藏室约20 信息不作为承担法律责任的
平方米,联系电话 依据。
15905137860

WENGTONG 潍坊恒通物流有限公司

潍坊 专线直达 无锡 常州 苏州
天天往返

电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊大润物流有限公司
潍坊 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州
电话:13853693650 13336369368 8916961
地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

潍坊广通宏业物流有限公司

广西 贵州 云南专线

潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007
潍坊地址:潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园内G库1-3号

精品物流专版

15853691935