



大雪时节如何养生?

12月7日是大雪节气。大雪时节的到来预示着正式进入了冬季最冷的时候,人们开始为了过冬储备粮食,身体也需在做好防寒保暖的基础上,加强营养,增强机体抗寒能力。

冬季在五行属水,肾主水,人体的肾精需顺应时节封藏在体内,肾为先天之本,固肾乃强身健体之大法。故冬季进补,首先要做到的是补肾。冬季宜多食黑色补肾的食材,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等,不宜吃过咸的食物以防止耗伤肾精。

同时补肾应根据自身的体质状况来调整,做到平补阴阳。阳虚怕冷者可多食用牛肉、羊肉、大枣、山药、龙眼肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子等,忌食生冷的食物。阴虚者出现口干、咽干、皮肤干燥等情况可多食用甘凉润燥之品,如鸭肉、牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等,忌食温阳燥热的食物。

进补药膳

1、当归生姜羊肉汤

组成:当归20克,生姜30克,羊肉500克。
制法:羊肉洗净加工后切块,当归、生姜洗净,放入砂锅中,加清水、料酒、食盐,炖至羊肉熟烂即成。
功效:本方出自《金匮要略》,具有温中补虚、温阳补肾、祛寒止痛之效。临床适用于一切虚寒之证,适合腹痛怕冷者、恶风畏寒者、长期贫血者、容易受凉感冒者、年老体虚久病者。但要注意,阴虚火旺体质不适用此方。

2、太子参百合瘦肉汤

组成:太子参100克,百合50克,罗汉果半个,瘦肉750克。
制法:将瘦肉洗净切块,太子参、百合、罗汉果洗净。将所有材料放入砂锅内,加适量清水、少量食盐,用大火煮沸后,改文火煲1~2小时。
功效:补肺健脾、益气生津、润燥止咳,适用于肺脾气虚者出现气短、咳喘、口干、咽干。

四个自我保健小妙方

1、揉捏耳朵 用食指贴耳廓内层,拇指贴耳廓外层,不分凹凸高低处,相对轻轻捏揉。以捏揉至耳朵微微发热为宜。可促进耳部血液循环,缓解头痛,预防冻疮。

2、按摩夹脊 夹脊穴位于背腰部,脊椎两侧,后正中线旁开0.5寸,可用双手拇指沿脊柱两侧由下往上反复推揉按摩,可调和五脏,防治腰背疾病,亦是儿童保健防病的有效手段。

3、手指梳头 劳累时可用手指梳头,同时稍加力道点按太阳穴、百会穴等,可以改善头部血液循环,减轻疲劳,舒缓情绪,睡前用此法亦可促进睡眠。

4、科学泡脚 冬季天气寒冷,人体的气血运行会减慢。睡前(晚上7~9点为肾经最弱时期)适度泡脚可以滋养肾经,同时可以舒缓疲劳、放松心情。泡脚的同时,建议可以按摩足三里、三阴交、涌泉等穴位,既可以促进全身血液循环,亦能加强补肾益精、防病保健的效果。

来源:学习强国

习近平主持中共中央政治局会议

(上接第一版)社会政策要兜住民生底线,落实好就业优先政策,推动新的生育政策落地见效,推进基本养老保险全国统筹,健全常住地提供基本公共服务制度。

会议指出,要做好岁末年初各方面工作,确保人民群众过好“两节”。坚持“外防输入、内防反弹”,科学精准扎实做好疫情防控工作。统筹安排煤电油气运保障供应,确保老百姓温暖过冬。要保障农民工工资发放。要做好北京冬奥会、冬残奥会筹办工作,确保办成一届简约、安全、精彩的奥运盛会。

会议指出,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,中央纪委国家监委和各级纪检监察机关忠实履行党章和宪法赋予的职责,紧紧围绕增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”强化政治监督,扎实推进政治巡视,持之以恒推动落实中央八项规定精神,着力纠治“四风”顽瘴痼疾,一刻不停推进党风廉政建设和反腐败斗争,坚决整治群众身边腐败和作风问题,依规依纪依法开展监督执纪执法工作,严肃换届纪律风气,深化运用“四种形态”,深化纪检监察体制改革,加大自我约束、自我净化力度,不断提升不敢腐、不能腐、不想腐一体推进综合效能,为“十四五”开好局起好步提供了坚强保障。

会议强调,勇于自我革命是我们党区别于其他政党的显著标志。党的十九届六中全会全面总结党的百年奋斗重大成就和历史经验,为深入推进新时代党的自我革命、全面从严治党指明了前进方向。纪检监察工作要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中、六中全会精神,坚持稳中求进工作总基调,坚持实事求是、守正创新,立足新发展阶段,完整、准确、全面贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展,自觉运用党的百年奋斗历史经验,永葆自我革命精神,坚持全面从严治党战略方针,坚定不移将党风廉政建设和反腐败斗争进行到底,持续深化不敢腐、不能腐、不想腐一体推进,惩治震慑、制度约束、提高觉悟一体发力,努力取得更多制度性成果和更大治理成效,加强纪检监察机关规范化、法治化、正规化建设,更好发挥监督保障执行、促进完善发展作用。

此前,习近平总书记主持召开中共中央政治局常委会会议,听取中央纪委国家监委2021年工作情况和十九届中央纪律检查委员会第六次全体会议准备情况汇报。

会议同意明年1月18日至20日召开十九届中央纪律检查委员会第六次全体会议。

会议指出,党的各级纪律检查委员会是党内监督的专责机关,《中国共产党纪律检查委员会工作条例》深入总结党的十八大以来全面从严治党、推进党风廉政建设和反腐败斗争、深化纪检监察体制改革的理论成果、实践成果、制度成果,对党的各级纪律检查委员会的领导体制、产生运行、任务职责等作出全面规范。在建党百年之际制定出台《条例》,彰显了我们党勇于进行自我革命的坚强决心。

会议强调,要推动纪检监察工作更好服务党和国家工作大局,在组织体系上发挥新效能,在贯通执纪执法上形成新机制,坚持系统施治、标本兼治。要明确权力边界,严格内控机制,以法治思维和法治方式强化监督、防治腐败,不断健全符合纪检监察工作规律的组织制度、运作方式和审批程序。要建设高素质专业化纪检监察干部队伍,增强做到“两个维护”的政治自觉,加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼、专业训练,不断提高自身免疫力,知责于心、担责于身、履责于行,自觉做遵纪守法的标杆。

多久掏一次耳朵比较合理?

长时间不掏耳朵,真的会有点痒,但一痒就掏耳朵,很容易越掏越痒,最后弄得耳朵很不舒服。那么,耳朵要怎么掏才比较合理?多久掏一次才不会伤害耳朵呢?

正常人是需要主动去掏耳朵的。耳朵具有一定的自净功能,除非是耳朵本身存在一定的问题。所以,一般不建议大家主动去掏耳朵,更不建议大家因为掏耳朵很舒服而频繁地掏。

我们的耳道需要被保护,而承担起保护职责的,就是耳朵分泌出来的耵聍,也就是我们常说的“耳屎”。大部分的耵聍会随着咀嚼的动作自然脱落,如果频繁清洁耳道反而可能会增加感染风险。不过,有的朋友会问,要是真的忍不住怎么办?

的忍不住怎么办?

日常生活中忍不住想掏耳朵的话,需要注意:

1、工具的使用。最好不要用棉签,因为使用过程中耳屎可能会被推到耳道里面。其他细长的东西就更不建议使用了,可以使用合适的挖耳勺,使用的时候要小心一些。

2、尽量不要去非正规的小店采耳。采耳小店的技师专业能力参差不齐,使用的工具也不知道是否经过严格的清洁和消毒,所以在外采耳是有风险的。

实在觉得耳朵不舒服,比如已经被堵住了,最好去医院请专业的医生帮忙清理,安全、放心、卫生。

来源:搜狐网

职业病防治知识宣传专栏

劳动者的职业卫生保护权利

(一)受教育、培训权 上岗前和在岗期间,劳动者有权得到职业卫生培训。

通过培训,劳动者掌握职业卫生知识,遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程,在工作中正确使用职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品,更好地保护自身安全。

(二)职业健康权 劳动者有权获得职业健康检查、职业病诊疗、康复等职业病防治服务。

(三)职业病危害知情权 1、劳动者在签订劳动合同时,有权了解工作场所产生或者可能产生的职业病危害因素、危害后果和应

当采取的职业病防护措施,并在劳动合同中写明;

2、用人单位应定期检测并公布工作场所存在的职业病危害因素;

3、用人单位应提供上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查结果;

4、医疗卫生机构发现疑似职业病病人时,应当告知劳动者本人。

(未完待续)



国家疾病预防控制中心主办

全民大健康·宫颈癌公益宣传专栏

5、46岁了,可以接种HPV疫苗吗?

目前国内已上市的HPV疫苗产品中,二价HPV疫苗获批的适用人群最广,为9-45岁,根据这一标准,46岁女性已超过适用接种年龄。

根据我国流行病学数据可以得出,中国女性HPV感染率按年龄呈现出“双峰”分布的特点。第一个高峰在15-24岁,第二个高峰在40-44岁。从预防意义上,超龄女性接种疫苗的意义不高,更建议46

岁及以上女性人群应该将重点放在定期的全面妇科检查,如宫颈癌TCT筛查,阴道镜检查上。

6、刚刚打完新冠疫苗,可以接种HPV疫苗吗?

根据国家卫健委发布的《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》的建议,新冠疫苗与其他疫苗的接种间隔应大于14天。如果大家有HPV疫苗接种计划,建议规划好时间。

(未完待续)