

桓台县中医院专家提醒： 春捂秋冻没错，但别“冻”过头

记者 荆姝葳
通讯员 于军 报道

晨报讯 冬日渐近，长期以来，民间流传着“春捂秋冻，不生杂病”“热不马上脱衣，冷不立即穿棉”的说法。那么，当下我们要如何科学地冻一冻才健康呢？记者就此到桓台县中医院进行了采访。

桓台县中医院国医堂主任、主任医师魏海霞介绍，秋季是夏季与冬季的过渡期，天气由热转冷，秋冻是为了增强人体对寒冷的耐受性，以便应对严冬。如果此时过早穿上棉

衣，便无法让身体得到锻炼，不能很好地增强身体抵抗能力。因此，只要气温不低于20度，人们都应该适当让身体承受一下冷冻，能起到促进血液循环、增强身体防御机制的作用。

魏海霞提示，适当秋冻可以增强身体抵抗能力，促进身体血液循环，但秋冻需要接受寒冷刺激，并不是所有人群都适合。一般而言，患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、体虚老人、儿童等人群都不适合“秋冻”。秋季冷空气活动频繁，气温、气压、风速等气象要素变化很大，容易

引起旧病复发，或者出现新的疾病。“所以，对于有些患者来说，‘秋冻’要适度；尤其对患有慢性病的老人来说，不仅不能‘秋冻’，反而还要注意保暖。”

在深秋季节养生上，魏海霞介绍，深秋季节，人的心情也不由得低落下来，情绪不稳定，容易伤感、抑郁，存在精神类疾病的患者在这个季节也容易出现症状反复的现象。“所以，应调整起居习惯，适当地提早睡眠，避免熬夜，以收敛神气，保证精力充沛。同时，也能够起到精神内守，内心安宁的作用，防止

悲秋情绪的发生。另外，适当地增加一些让人开心的活动。比如唱歌、跳舞、跑步、远足、爬山等，都可以有效地改善情绪，有利于将心中的悲伤、不悦宣泄出去，让人变得乐观而豁达。”

魏海霞提醒市民，就算对体格健康的人群，“春捂秋冻”也是有条件的。一般情况下，日照温度在15℃-20℃时，人们可适当减少穿衣，但真正到了接近初冬时，这一原则就不再适用。秋冻要顺应自然变化，盲目“秋冻”，切不可取。

称自己的原车牌不好看 男子驾套牌车被查

记者 张晓宁
通讯员 张跃峰 陈小月 报道

晨报讯 因为嫌弃原有车牌上路难看，高青一名男子就给自己家的车“套牌”，10月18日上午，高青交警大队民警成功把驾驶套牌车辆且违章达数十次的孙某某查获。

10月17日，高青交警大队接上级推送一辆套牌车辆信息，迅速组织民警对该车行驶轨迹进行分析研判。10月18日8:24，高青交警大队接到大悦路与齐东路路口预警，涉嫌套牌的鲁C★0000号红色别克车辆再次出现，民警接警后立即出警对该车进行拦截，赶到该预警地时，孙某某已驶离此地。

大队民警立即组织警力进行拦截。9:00许，在青城以北的加油站将孙某某成功查获，孙某某对其违法行为供认不讳。

经询问，孙某某的假牌和假行驶证是在网上买的，用了近一个月了，原因竟是嫌弃原有车牌上路难看。

为违法车辆驾驶人通风报信 一带路“车虫子”被拘

记者 张晓宁
通讯员 滕修龙 报道

晨报讯 10月17日，桓台县伊某因阻碍执行职务被桓台县公安局新城派出所行政拘留，伊某是今年桓台县因为为违法车辆带路被拘留的第三名带路“车虫子”。

事情还得从今年的6月21日说起，新城中队民警接到大队指令于11时30分对辖区内高淄路路段的车辆违法行为进行查纠。11时20分，民警发现一辆银灰色捷达轿车顺高淄路由南向北缓慢行驶而来，停在中队门口处，车内人员不停地向中队院内张望。

民警怀疑此人是为违法车辆驾驶人通风报信的，便将该车驾驶人的两部手机及车辆钥匙扣留，并让当事人等候处理。就在民警查处违法车辆的同时，该驾驶人用备用车辆钥匙驾驶车辆逃跑。后通过扣留的手机，得知该驾驶人是桓台县荆家镇伊某。到案后，伊某对为他人带车、通风报信的违法事实供认不讳，10月17日，因阻碍执行职务，伊某被行政拘留三日。

建社区气象科普公园

为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，桓台县气象局机关党支部决定在西苑社区完善“气象科普公园”。在“气象科普公园”已经设立了气象科普小站、气象科普长廊、气象科普园标示和98块路灯展牌的基础上，又沿着西苑社区中心花园小路，增加大小不等的园林化气象科普宣传展牌9处（10块）。10月17日，支部书记带领全体在职党员到西苑社区参加展牌的安装义务劳动。

“气象科普公园”的建设和完善，不仅为气象科普工作增设了一处鲜活的宣传基地，也提升了社区的整体形象，受到社区群众的欢迎。

记者 张晓宁 摄



桓台妇幼开展“文明出行”宣传教育活动

记者 荆姝葳
通讯员 魏启跃 报道

晨报讯 近日，桓台县妇幼保健院党总支印发文件，在全院党员干部职工中广泛开展文明出行主题宣传教育活动，推动形成文明出行社会风尚。

为确保活动的深入开展，医院组织广大职工开展文明出行“如何从我做起、从现在做起、从小事做起”等专题讨论，倡导绿色出行，鼓励乘坐

公交、骑自行车，增强干部职工日常出行的文明意识、文明素养，切实规范职工个人的出行行为；二是组织开展文明劝导志愿服务。自觉组织医院志愿者走上街头，积极开展行人闯红灯、乱穿马路、在机动车道内行走、翻越交通隔离设施、非机动车在机动车道上行驶、违反交通信号指示通行等不文明行为劝导活动。

据了解，该院此次文明出行教育活动，要求职工在日常

出行中要杜绝以下不文明出行行为：步行穿越马路不走斑马线；行车经过斑马线不减速、不礼让行人；草地上停车、人行道上停车、通道上停车等车辆乱停放行为；行车违法变道、转弯不打转向灯、穿插排队行为；行车滥用远光灯、乱鸣喇叭行为；行车不按信号灯行驶、随意掉头行为；行车随意向车窗外乱扔杂物行为；雨天行车水溅行人行为；开车时以手持方式使用手机等行为。

挂失公告

淄博川佳轻工机械有限公司（注册号：3703212800629）丢失营业执照正本。

声明作废，特此公告！



专注视力健康18年!



- | | | | |
|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 桓台总店：中心大街371号(桓台宾馆对面) | 0533-7971765 | 桓台四店：建设街实验中学对过 | 0533-7979865 |
| 桓台二店：少海医院东50米 | 0533-7975065 | 桓台五店：联华超市总店对面南50米 | 18853316033 |
| 桓台三店：惠仟佳商场东50米 | 0533-7979065 | 视光中心店：少海医院东50米 | 0533-7975065 |

独家代理桓台高青地区分类、挂失、公告、注销

广告刊登热线：15169291502、18364307883 地址：桓台县宝龙大厦（桓台银座）4单元401室