

冬季 医生教你如何远离这些疾病

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段

商报讯(记者 梁兰)冬季是流行性感冒、心血管疾病及各种皮肤病的高发季节。流感的发病人群较为集中,多见于抵抗力较弱的婴幼儿、老人、孕妇和慢性病患者等高危人群。拉萨市疾控中心健康教育所相关负责人表示,同时,冬季也是心脑血管疾病的高发期,高血压、心梗、心绞痛、心律失常以及脑卒中等疾病发生率在这个季节也会大大增加。

流感高发期,市民需要学会对普通感冒和流感加以鉴别。据了解,流感潜伏期一般为1-7天,多为2-4天,典型的临床症状主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达到39-40℃,伴有畏寒、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状。感染乙型流感的儿童以呕吐、腹泻、腹痛为特点。

“接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可有效预防相应亚型的流感病毒感染,降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,每年接种流感疫苗。”该负责人表示。

冬季不仅是流行性感冒的高发季,同时也是心血管疾病及各种皮肤病高发季。今年80多岁的市民李奶奶家住雪社区,老奶奶三年前患上了心血管疾病,三年来在家人的悉心照料下积极治疗和康复,身体刚有点好转,近期,因冷空气的袭击,让老奶奶感觉到明显的不适,不得不再次到

医院接受治疗。

该负责人介绍,心血管病之所以在冬季会频频高发,第一诱因就是“冷”。在冷空气骤然的刺激下,人体会出现血管收缩、交感神经兴奋、血流加快等现象,导致血压升高,再加上心脏需要的能量更多,从而容易引起心脑血管疾病的发作或复发。尤其是老年人,在受寒冷刺激时冠状动脉容易发生收缩痉挛,出现急性心肌梗死,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

另外,在冷空气袭来的日子里,室内通风相对较少,空气清洁度降低,尤其是老年人,很容易感冒,造成上呼吸道感染。如果得不到及时有效的治疗,会造成肺部感染,加重心脏负担,容易发生心衰。

冬季养生常识

当归生姜羊肉汤

制作方法:羊肉500克,当归20克(至少20克才有效果,多40-50克),生姜30克,加黄酒、调料适量,炖煮1-2小时直至羊肉熟烂。可在炖煮前将羊肉放入开水中烫一下,除去血水。

特色与功效:此方是医圣张仲景用于治疗虚寒腹痛的,流传至今。羊肉肉质鲜嫩,含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等,性味甘温,可治虚劳羸瘦、产后虚冷、宫寒所致腹部冷痛。当归补血调经,活血行滞,能增强羊肉补虚温肝之力。生姜温补肝血,散寒调经,既能辟除羊肉之膻味,又能协助羊肉散寒暖胃。

食用指导:此汤特别适合气血不足的女性,可用于妇女因宫寒引起的月经不调、月经推迟、血虚经少、闭经痛经、经期头痛、小腹及腰骶部发凉疼痛、手脚冰凉、面色不华、心悸失眠等。但是,平素身体壮实、精力充沛、大便干结、经常长痘的人容易上火,不宜多用,小孩也尽量少吃。

肉苁蓉杜仲续断炖牛肉

制作方法:牛肉500克,肉苁蓉20克,杜仲、续断各10克。牛肉洗净控去血水,放入开水中煮透捞出,重换一锅水炖煮,撇去浮沫,加入各种调料和药材,小火慢慢炖烂即可。

特色与功效:牛肉味道鲜美,蛋白质含量高,脂肪含量低,是冬天补益佳品。《本草纲目》记载,牛肉能“安中益气、养脾胃,补虚壮健、强筋骨,消水肿、除湿气”;肉苁蓉温肾助阳,有通便作用。(民福健康)

吉隆县这些路段交通管制已解除



商报讯(记者 卢彪)近日,记者从吉隆县公安局获悉,受天气原因影响,导致216国道吉隆县至吉隆镇、聂拉木县门布乡至吉隆县,吉隆县折巴乡至吉隆县路面结冰(结冰),车辆容易打滑,道路能见度低,对行车安全带来隐患,为防止出行车辆、人员被困,并杜绝发生重特大道路交通事故,吉隆县交警联合吉隆县口岸交警大队于2019年12月13日12时,对全路段实行双向交通管制,12月17日10时30分,吉隆县至吉隆镇,吉隆县至门布乡大小车辆解除双向交通管制。

西藏福彩开展2019年扶老公益文艺汇演活动

今年是中华人民共和国成立70周年,也是西藏民主改革60周年。为了活跃老年人的文化生活,弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,树立良好的社会风尚,进一步践行福利彩票“扶老、助残、济困、救孤”的发行宗旨,2019年12月13日下午,由西藏自治区民政厅主办、西藏自治区福利彩票发行中心承办,拉萨市民政局协办的“庆中华人民共和国成立70周年、西藏民主改革60周年”扶老公益文艺汇演活动在西藏自治区群众艺术馆开展,并发放扶老资助金9万元。



▲“庆中华人民共和国成立70周年、西藏民主改革60周年”西藏福彩扶老公益文艺汇演。

出席此次汇演的有西藏自治区民政厅党组成员、副厅长江娟同志、拉萨市民政局局长白玛玉珍同志,及来自拉萨市八县区的9支老年文艺表演队,近200名老年人参加了表演。为了表达对老人们的敬意,在观众席上特别为每位老人准备了一只康乃馨,代表着对老人们的尊敬之情和温馨的祝福。文艺汇演在欢快的舞蹈《觉拉色穷》中拉开帷幕,表演队的老人们纷纷登台献艺,演出的9个节目丰富多彩,有极具民族特色的藏族民间舞蹈锅庄,有现代说唱,也有讲历史感党恩的红歌,还有与时俱进的“四讲四爱”,更有反应当下人民幸福生活的各类节目。演出中,老人们歌声嘹亮,舞姿轻盈,动作敏捷,这样的精神面貌,这样的健康体魄,让人不经意间忘了他们是一群六七十岁的老人。

据了解,他们当中有部分老人是从乡镇里过来参加这

次老年文艺演出,第一次参加这样大型的文艺活动,第一次登上这么大的舞台,有一个老人说:“面对这么多的观众进行表演,心里即紧张也感到荣幸,要感谢主办单位为我们老年人办了好事,让我们老有所乐,老有所为,使我们的晚年生活更有意义、更加丰富多彩。”

文艺表演活动接近尾声,为了感谢老年文艺队员们的精彩表演,江娟同志、白玛玉珍同志为九个文艺队的代表献上哈达并给每个表演队发放了1万元的慰问资助金,从精神上关怀和鼓励他们,从物质上扶持和帮助他们。活动在一片欢声笑语、喜气洋洋的氛围中圆满结束。老人们有序地离开会场,临走时,他们有的向工作人员挥手告别,有的微笑点头,有的则伸出大拇指点赞,还有老人拉着工作人员的手不愿意放开,说道:“以后你们要多举办这样有意义的活动,有需要我们的地方,随时电话联系,我们随叫随到。”

“庆中华人民共和国成立70周年、西藏民主改革60周年”扶老公益文艺汇演,是以“老有所养、老有所乐、老有所为”为根本出发点,关心老年人的身心健康,提高老年人的生活质量,为需要帮助的老人们提供切实的帮助,让老人们更好地发挥余热,实现自我价值,用爱心、用行动传递了福利彩票公益理念,为老年人撑起一片灿烂的晴空,为助力脱贫攻坚,兜底民生保障献出了一份力量。



▲区民政厅党组成员、副厅长江娟同志为文艺队的代表敬献哈达并发放慰问金。



▲拉萨市老年合唱团在表演《红歌连唱》。



▲拉萨市当雄县老年文艺队在表演《幸福当雄》。



▲区民政厅党组成员、副厅长江娟同志、市民政局局长白玛玉珍同志与城关区河坝林老年文艺队合影留念。

为您报天气

拉萨市区天气情况
18日 -8-10℃
晴

24小时趋势预报:林芝和昌都阴天有小雨(雪),部分地区有中雪;其他地区少云间多云。藏北一带和南部边缘高海拔地方有7级左右大风。

七星彩开奖公告

2019年12月17日 第19145期

开奖号码
1698933

| 奖项 | 中奖注数 | 每注中奖金额(元) |
|-----|--------|-----------|
| 一等奖 | 0 | --- |
| 二等奖 | 7 | 46722 |
| 三等奖 | 115 | 1800 |
| 四等奖 | 1759 | 300 |
| 五等奖 | 22691 | 20 |
| 六等奖 | 289380 | 5 |

40629906.60元奖金滚入下期奖池。

体彩排列3开奖公告

2019年12月17日 第19337期

开奖号码 407

| 奖项 | 中奖注数 | 每注奖金(元) |
|-----|------|---------|
| 直选 | 6576 | 1040 |
| 组选3 | 0 | 346 |
| 组选6 | 9873 | 173 |

本期全国投注总额为18858212元。

体彩排列5开奖公告

2019年12月17日 第19337期

开奖号码 40753

| 奖项 | 中奖注数 | 每注奖金(元) |
|-----|------|---------|
| 一等奖 | 40 | 100000 |

本期全国投注总额为378309093.44元。

本版彩票数据仅供参考,最终结果以彩票中心开奖数据为准。

福彩双色球开奖公告

2019年12月17日 第2019145期

开奖号码
01 08 13 17 18 19
16

| 奖项 | 全国中奖注数 | 西藏中奖注数 | 每注金额 |
|-----|-----------|--------|----------|
| 一等奖 | 15注 | 0注 | 6299971元 |
| 二等奖 | 145注 | 0注 | 168099元 |
| 三等奖 | 2046注 | 6注 | 3000元 |
| 四等奖 | 106355注 | 141注 | 200元 |
| 五等奖 | 1848486注 | 3554注 | 10元 |
| 六等奖 | 10984352注 | 21223注 | 5元 |

本期投注总额为404721396元。奖池资金累计金额969648184.00元。

福彩3D开奖公告

2019年12月17日 第2019337期

开奖号码 959

| 奖项 | 中奖注数 | 单注奖金 | 中奖金额 |
|-----|------|-------|--------|
| 单选 | 94注 | 1040元 | 97760元 |
| 组选3 | 26注 | 346元 | 8996元 |
| 组选6 | 0注 | 173元 | 0元 |

西藏本期销售总额:227800元,中奖总金额:106756元,中奖率46.89%。

西藏自治区福利彩票发行中心