报眉广告 139 307 58 496

肺结节 肺肿瘤一体化门诊

沧州市二医院王金栋博士领衔团队，由胸外科、放化疗科、影像科专家联合设立肺部结节肿瘤一体化门诊，诊治方案一站完成。

地址：沧州二院门诊二楼西侧213室 周一、周五上午出诊。 预约电话：2078210

为什么有些人比别人更怕冷

做好5件事可温暖过冬

每年，天气一凉，总有一部分人提前入冬。别人还在穿风衣，怕冷的人已经裹上了羽绒服；别人还在喝温水，怕冷的人已经拿起了保温杯……为什么有些人对“冷”特别敏感？有没有办法让他们变得不怕冷？

为什么有些人更怕冷

据解放军总医院内分泌科医生杨庆国介绍，人体各个系统的运行都是需要能量的。能量来自食物的动力效应、基础代谢和活动。因此，人在健康状态下，饥饿时会比饱腹时怕冷，运动前会比运动后怕冷。基础代谢率与年龄、肌肉含量等有关，大多数女性比男性怕冷，老年人比年轻人怕冷。

如果短期内突然变得怕冷，就要引起注意。很多疾病，包括心血管、内分泌和神经系统的病变，都会让人感觉冷。

■甲状腺功能减退 甲状腺素是调节人体代谢的主要激素，而甲状腺功能减退症正是因甲状腺合成不足，分泌甲状腺素不足或周围组织对甲状腺素反应不良而引起的一种内分泌疾病。

甲减患者的机体代谢会减慢，且出现怕冷症状。此外，患者还会伴有疲劳、嗜睡、体重增加、月经不调、皮肤粗糙等症状。

■快速减肥 脂肪是很好的防散热组织，快速减肥或做了抽脂手术后，人常会出现怕冷症状。此外，厌食症患者出现体重下降、怕冷的情况也很常见。

■贫血 贫血会让人产生乏力、怕冷、头昏、心慌气短、食欲减退等症状。贫血的种类很多，若有上述症状，要及时到医院进行血常规检查，明确贫血种类。

■血管病变 如果下肢动脉硬化、狭窄，下肢血液循环就会明显减少，导致肢体慢性缺血，出现肢体乏力、腿脚怕冷、发麻抽筋等症状。

■外周神经病变 糖尿病慢性并发症中常见的糖尿病外周神经病变，几乎可累及全身任何神经，其临床症状就有手指、脚趾及下肢发冷、麻木、疼痛等。

■下丘脑病变 下丘脑是大脑皮质下植物神经和内分泌的最高中枢，是人体的体温控制中心，它的病变可引起机体内分泌功能紊乱，导致怕冷、脱发、肥胖等。

■局部损伤 烧伤患者由于皮肤损伤，局部排汗功能减弱或丧失，因此导致体温易受到环境温度的影响，从而易出现怕冷现象。

6个习惯让人越来越怕冷

除了病理性因素，很多不良习惯也会让人比别人更怕冷。

■不爱运动 中医认为“静则阴生，动则阳生”。相关研究也证实，运动时肌肉收缩可产生更多热量，中低强度运动时身体产生的热量是安静时的3倍—5倍。

经常锻炼身体，可以促进血液循环，缓解怕冷症状。上下班快走，瑜伽、跳绳、原地跳跃等，都有助于强化体温调节能力。

■爱吃素 脂肪有助于提升饱腹感，身体也会感觉更暖和。不少人吃肉太少，铁元素、蛋白质等营养素摄入不足，会常感觉冷。

还有的人吃素后会控制主食的摄入，用果蔬代替，这样容易导致人体热量不足，更不耐寒。如果习惯吃素食，就应适当增加主食的比例。

■穿衣太紧 打底裤、打底袜等紧身衣物，容易导致身体末端血液循环不畅，让人感到手脚冰凉，甚至诱发冻疮。

当气温偏低时，应选择宽松、舒适的衣物。

■吃寒凉食物 在秋冬季节喝凉水，容易导致身体阳气不足，出现畏寒、怕冷等症状。应避免在秋冬季节吃寒凉食物，如西瓜、绿豆、鸭血等。

■代谢较慢 缺乏保暖意识，穿着过少，会使人体代谢变慢，更容易失去热量。相比之下，女性身材娇小，产生热量的肌肉群更少，代谢较慢，比男性更容易感觉到冷。

■过度节食 食物进入人体后，一部分能量会转化为热能，用于保持体温。吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

做好5件事 过个温暖的冬天

俗话说“十病九寒”“百病寒为先”，保暖是整个冬天都应做到的事儿。建议怕冷的人，从以下几方面调养身体：

■睡前泡泡脚 坚持泡脚是缓解手足冰凉的有效方法，有助提升身体的御寒能力。

用40℃左右的水，浸泡双脚15分钟—20分钟，让水漫过脚踝，泡至身体微微出汗。泡完后，应立即擦干双脚，并穿上保暖袜子。

■护好身体6个部位 河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛介绍说，防寒是保护关节、预防心血管意外事件的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节这6个部位，整个人就会暖和很多。

天冷出门戴顶帽子，最好盖住前额和耳朵。

选择有领子的衣服，起风时外出最好戴围巾。

穿个背心或马甲，有助缓解后背发凉的情况。

不要为了美观而在冷天穿露脚面的鞋子。

避免穿低腰裤，外套最好过腰过腹，利于腹部保暖。

必要时佩戴护膝，在室内时可以在膝盖上盖一块小毯子来保暖。

■以温开水为主要饮品 总是贪吃冰凉、生冷的食物，寒邪就会在体内安营扎寨。

一年四季，都应以温开水为主要饮品。天冷时还应通过饮食祛寒，牛肉、羊肉、葱、姜、蒜、辣椒等食物都有助于御寒。

■穿双厚底鞋 鞋是直接接触地面的，如果鞋底太薄，凉气就会进入人体。

脚容易出汗的人，可以随身备一双袜子，在脚出过汗后及时换上。晚上睡觉还可以穿上温暖、宽松的棉袜，避免夜间双脚受凉。

■晒晒后背 怕冷的人可以在下午4点—6点晒晒后背，每次晒半小时左右，边晒边拍打、按摩。

健康是一点点攒出来的，少喝一口冷饮，多加一件衣服，勤动一下身体，你也能成为人群中不怕冷的那一个。

据《生命时报》

围围巾

戴帽子

穿马甲

露脚面

露腰

戴护膝

健康热线：3155679

沧州民族会馆 诚聘

出品部：炒锅、切配、学徒、面点、帮厨大姐。
客房部：楼层经理、前台收银员、房嫂。
餐饮部：迎宾员、服务员、传菜员。
包食宿，有保险，待遇优！
电话：
餐饮谢经理13731733898
人事王经理17733770917
人事部0317-3778900
沧州民族会馆期待您的加入。

帮你找员工
代理员工招聘 招聘资源置换
电话：13931760178(微信同号)

分类广告 招聘广告专栏
电话：13931760178(微信同号)

腾达铝材有限公司 诚聘
店内男工2名，50岁以下，女工2名，45岁以下，工资面议。
地址：沧州市开发区中心小学东500米
电话：13930708258
17749833468

沧州市万达塑业有限公司 招聘
1、车间普工20名，要求，男，18-45岁，月工资4000-5500元；
2、销售内勤，女，45岁以下，试用期1-3月，转正后底薪3500元+提成（上不封顶）；
有工作经验的优先；
以上人员管中餐，有食堂、宿舍，上保险。
工作地点：开发区兴业路116号
乘车路线：306/307开发区公交终点站，东行两个红绿灯。
电话：15075707076张经理

晨龙气业 招聘
危险品大车司机5名A2本，工资9000，需持有危货从业资格证和押运员证；货车司机5名B本，工资7000-11000，需持有危货从业资格证送氧气瓶，自装自卸；危险品押运员5名，工资4000；工业会计一名有经验，工资面议。以上人员包住宿。
地址：北外环104国道东侧，坐612公交车到赵官屯路口下车
联系电话：18631769036

沧州粤靓湾饭店 诚聘
前厅部：主管、收银员、服务员、传菜生、保洁员，男女不限，45岁以下，工资3000-5000元，月休四天，上三险，包吃住，单位工作和生活环境良好，优秀员工有良好的晋升空间，其它详情面议。
地址：沧州市运河区北京路中国银行西50米
乘车：市内公交31、333、402、637路魏庄子站下车
电话：13785814013李经理
15931705066赵经理

普莱斯德集团股份有限公司
1、网络销售专员30名，会电脑，3000-10000元；2、会计5名，2500-10000元，月休四天，专业培训；3、销售专员，高中，3000-10000元；4、化验员2名，对化学方面感兴趣，有化验经验，3000+；5、包装工数名，计件5000-8000元；6、维修工5名，5000-8000元；7、高温胶工人5名，计件，月工资达7000-10000元。公司待遇：定期组织旅游、烧烤团建活动，专业培训、免费劳保、节日福利、生日福利、提供食宿（空调、暖气、洗澡间）等福利待遇优厚，期待您的加入！
地址：大城县（沧县大官厅北）
电话：15831604481 许经理
18348877309 刘经理