

冬天养生要理直气壮地“偷懒”

医生提醒:这8件事越“懒”越健康

冬天会养生的人,都是那些会“偷懒”的人。你有没有发现,一些平时“勤快”的好习惯,到了冬天反而让人更累更疲惫,更容易生病感冒?其实,冬天养生学会“偷懒”,反而对身体更好。这可不是教你变懒,而是学会聪明地“节能”——把身体宝贵的能量存起来,暖好自己、养好状态,春天才能活力满满!只需记住下面这8个“科学偷懒法”,让你舒服过冬,健康加倍!



冬天养生学会“偷懒”,反而对身体更好。



图据人民日报健康客户端

起床偷个懒 多躺5分钟,对心脏更好

早晨醒来,别急着立刻起身,特别是患有高血压、心脏病的人群,体位突然改变可能引发意外。睡眠时身体处于“半休眠”状态,醒后呼吸、心跳加快,血流加速。猛然起床,容易给老化的心脑血管带来压力,增加血栓、栓塞等风险。

建议:醒来后先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

晨练偷个懒 等太阳出来,运动更安全

冬季清晨气温最低,此时血管收缩明显,可能诱发或加重心脑血管疾病。此外,晨间雾气较重,能见度低,加之路面可能结冰,也存在安全隐患。

建议:冬季晨练的时间不宜太早,最好在日出1—2小时后再出门锻炼。

叠被偷个懒 晾一晾再叠,告别细菌温床

起床后立刻把被子叠得整整齐齐,这个“勤快”习惯可能对健

康不利。睡眠中,人体会排出汗液和代谢物。若立即叠被,这些湿气和皮屑会被捂在里面,为微生物繁殖创造了温床,时间久了可能影响健康。

建议:起床后,不妨先把被子贴身一面朝外翻过来,摊开晾晒十几分钟,或者干脆平铺开来。

洗澡偷个懒 每周2—3次,对皮肤更好

从寒冷室外回到温暖室内,洗个热水澡固然舒服,但浙江省中医院童雪娟医生提醒,降温后应适当减少洗澡频率,体质偏弱的人群更需注意。过热的水和过度清洁会洗去皮肤表面的皮脂膜,导致干燥、瘙痒甚至皮炎。洗澡后体表温度骤降,也可能短暂影响免疫力,增加感冒等风险。

建议:冬季可调整为每周洗澡2—3次,水温控制在37℃—39℃为宜,每次不超过15分钟。

注意洗澡前后保暖,及时涂抹润肤乳锁住水分,并避免空腹或饱餐后立即洗澡。

冬补偷个懒 不要大鱼大肉,平补是王道

“冬季进补,来年打虎”有一

定道理,但进补绝非越多越好、越贵越灵。不顾自身状况盲目大补,容易加重脾胃负担,导致“虚不受补”,反而引发上火、积食等问题。

建议:选择山药、南瓜、百合等性味平和的食材,可能比一味追求大鱼大肉或名贵药材更为稳妥。

护肤偷个懒 别总去角质,少折腾就护肤

冬季皮肤油脂分泌减少,屏障功能相对脆弱。过度清洁(如频繁使用洗面奶)和去角质,会破坏这层天然保护膜,导致皮肤敏感,出现红斑、干痒、刺痛等症状。

建议:早晨可用清水洗脸,晚上使用一次温和洁面产品即可。避免频繁去角质,保湿面膜每周使用2—3次即可,重点在于做好日常保湿与防晒。

做饭偷个懒 冬天多吃炖菜,暖身又营养

天气寒冷时,做菜不妨把“爆炒”暂时换成“炖煮”。一锅热气腾腾的炖菜,不仅能暖身,食材也通常更加多样,有助于实

现营养均衡。炖煮属于低温烹饪,能最大限度地保留食物的原味与营养,不易产生有害物质,且质地软烂,更容易被消化吸收,特别适合老人、孩子及肠胃功能较弱者。

建议:多尝试荤素搭配的炖菜,如香菇山药炖鸡、番茄炖牛腩、排骨炖豆角、虾仁炖豆腐等。

打扫偷个懒 别滥用消毒剂,开窗通风更好

保持家庭环境清洁固然重要,但并不意味着需要频繁使用消毒剂。许多消毒剂具有一定刺激性和腐蚀性,在密闭家居环境中使用,若防护或通风不足,可能对呼吸道、眼睛等造成刺激。

建议:对于无明确传染病风险的普通家庭,日常做好通风、擦拭等常规清洁即可。

仅在明确可能受到污染时,才需使用消毒剂,并应选择刺激性较小的产品,使用后注意充分通风。

这个冬天,不妨理直气壮地“偷懒”吧!冬季养生学会“偷懒”并非懈怠,而是顺应时节、善待身体的健康智慧。

据《健康时报》报道

声明公告

刊登 13164692093

武汉南湖御湖境商品房交付公告

尊敬的南湖御湖境业主:

我司开发建设的南湖御湖境项目B地块1#、2#、5#、6#、7#、8#及6#7#8#栋商业已经达到合同约定的交付条件。将在2025年12月30日—2025年12月31日集中办理交付手续,我已提前通过EMS快递向您寄送完工(交付)通知书,请南湖御湖境业主(网签合同交付时间2025年12月31日前)根据完工(交付)通知书的时间和要求,携带本人身份证、购房合同、交付通知书、银行卡等资料到南湖御湖境营销中心交付区办理集中交付手续。如在集中交付期之后办理,请提前向南湖御湖境物业客户服务中心热线咨询零星交付办理流程,24小时服务热线:950961。特此公告!

联发汉宁(武汉)置业发展有限公司

2025年12月29日

公示

武昌区才汇街82、95号东湖景园小区C区、B区房屋即将办理不动产权证,以下房屋存在交易过户(买卖)。现将相关信息予以公示,公示期为15天,如有异议,请自本公示之日起15日内携异议资料到武汉市东湖生态旅游风景区渔光村村民委员会提出异议。联系电话:86781951

地址:武汉市欢乐大道东湖景园C区33栋

序号	楼栋—单元号—房号	房主姓名	身份证号	房屋面积(m²)
1	34栋—单元103号	马艳红	420527198304293028	100.02
2	21栋—单元2902号	马艳红	420527198304293028	100

股东会通知

熊自祥、曹庆耀、杨俊、杨俊、胡轩、韩世名、柳贤义、詹碧建、夏家兴、李海军、王怡宁、谢运钢、苏景坡、范红霞、王建国、赵汉桥、汤建华、方景珊、项小华、贺选才、朱自强、秦秋玲、王虹、胡才林、韩秀清、周英、李春华股东:

武汉顺通达劳务有限责任公司于2026年1月31日上午9点在公司桥口大楼二楼餐厅,召开第六届第五次暨第七届第一次股东会。主要议程:审议公司《章程修正案》;选举公司第七届董事、监事等。

武汉顺通达劳务有限责任公司

2025年12月29日

汉口1872项目二期交房公告

尊敬的汉口1872业主:

您所购买的汉口1872项目10、13号楼已具备交付条件将于2025年12月30—31日正式交房,请您携带交付资料至汉口1872项目办理交付手续。在此恭祝您乔迁新居!咨询电话:027-83801872

注销公告 武汉市江岸区汉口花园幼儿园(统一信用代码52420102581831311H)拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向本园清算组申报债权债务。特此公告。联系人:王老师15512101390

2025年12月29日

注销公告 武汉市江岸区老龄工作委员会办公室(统一社会信用代码:124201027831598182)申请注销,请债权人自公告之日起45日内到我单位办理相关手续。联系人:饶群,电话:13317173323。特此公告。

赔礼道歉声明

原告刘兆铭与被告胡玲名誉权纠纷一案,武汉市江岸区人民法院做出了(2024)鄂0103民初10298号民事判决书,本院认为:被告胡玲在人数众多的案涉小区微信群中发表的不实言论,明确指责万豪国际第二届业主委员会及刘兆铭存在谋取不合法利益及故意损害业主利益的行为,但被告胡玲并未提交充足证据证明其言论的真实性、合理性,且被告胡玲的言论影响业主群内其他人对刘兆铭的评价,造成了原告刘兆铭社会评价的降低,因此,被告胡玲的行为侵犯了原告刘兆铭的名誉权。

本院判决如下:

一、被告胡玲于本判决生效之日起十日内在“万豪国际群”微信群发布向原告刘兆铭的赔礼道歉声明(具体内容由法院审核),保留三天不删除;若被告胡玲未履行前述判决主文确定的义务,则本院将选择在本市任一市级报刊上连续七天刊登相关的赔礼道歉声明,产生的费用由被告胡玲负担;

二、被告胡玲于本判决生效之日起十日内向原告刘兆铭支付精神抚慰金500元;

三、驳回原告刘兆铭的其他诉讼请求。

上述判决经武汉市中级人民法院二审判决维持生效后,胡玲未履行生效判决确定的致歉义务,刘兆铭申请强制执行(案号(2025)鄂0103执3273号),现对上述判决主要内容予以公告。

武汉市黄陂区自然资源和城乡建设局建设工程规划许可证注销公告

根据《中华人民共和国城乡规划法》,以下建设项目申请调整规划方案、注销原建设工程规划许可证。经我局初步审定,拟批准注销证书并重新审批。若持异议,可自本公告发布之日起10日内向我局申请复核;逾期无异议,我局将重新核发由中华人民共和国住房和城乡建设部统一监制的《中华人民共和国建设工程规划许可证》,其合法权益受国家法律保护,原核发的建设工程规划许可证作废。

建设单位	武汉东方顺通设备有限公司
建设项目名称	工业项目
建设位置	黄陂区前川街武康铁路以北、盛工街以南
建设规模	7栋,建筑高度1—2、5层。总建筑面积29958.14m²,地上计容建筑面积29852.94m²(厂房28152.2m²,办公1679.04m²,门房10m²,楼梯间11.7m²)。地下消防水池及泵房建筑面积105.2m²。
证号	武规(竣)建(2017)049号
发证日期	2017年5月26日

联系地址:武汉市黄陂区前川街黄陂大道160号 联系电话:027-61008106

遗失声明 武汉四方圆机械设备有限公司(914201157646221765)

遗失营业执照正、副本,财务章、法人方军私章,声明作废。

遗失声明 武汉艾贝伊电子商务有限公司(代码:91420103MA4F25PM1Q)遗失公章、法人章、财务章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫盛文化科技有限公司(统一社会信用代码:914201027612056092)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市一凡农业科技有限公司(统一社会信用代码:91420102MADPP6L50U)遗失公章、合同章、发票章、财务章,声明作废。

遗失声明 湖北科技培训学院(统一社会信用代码:91420102MADQN1F83J)遗失公章、合同章、财务章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫勤养老服务有限公司(统一社会信用代码:91420102MADQN1F83J)遗失公章、合同章、财务章,声明作废。

遗失声明 武汉四方圆机械设备有限公司(914201157646221765)遗失营业执照正、副本,财务章、法人方军私章,声明作废。

遗失声明 武汉艾贝伊电子商务有限公司(代码:91420103MA4F25PM1Q)遗失公章、法人章、财务章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫盛文化科技有限公司(统一社会信用代码:914201027612056092)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市一凡农业科技有限公司(统一社会信用代码:91420102MADPP6L50U)遗失公章、合同章、发票章、财务章,声明作废。

遗失声明 湖北科技培训学院(统一社会信用代码:91420102MADQN1F83J)遗失公章、合同章、财务章,声明作废。

遗失声明 武汉鑫勤养老服务有限公司(统一社会信用代码:91420102MADQN1F83J)遗失公章、合同章、财务章,声明作废。