

中医支招暮春时节“一老一小”科学锻炼

新华社北京4月22日电
(记者田晓航)暮春气温回升,更多人选择户外运动。中医专家介绍,这一时期顺应自然规律科学锻炼,有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍,时值谷雨节气,此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势,促进气血运行,增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点,应选择较为温和舒缓的锻炼方式,如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说,打太极拳有助于调和气血,柔筋健骨,疏肝健脾,增强平衡力,老年人需注意动作缓慢柔和,吸气时蓄力、呼气时发力,避免过度屈

膝;散步能升发阳气,配合“踮脚走”或“甩手走”,可刺激足底穴位和手部经络,促进气血循行。

四川省骨科医院运动医学主任罗小兵提示,老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段,这段时间自然界阳气升发,人体阳气随之旺盛,气血运行趋于活跃,运动可借天时之利增强代谢效率;运动强度以“微微汗出、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长,也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法,阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说,八段锦、五禽戏等中医功法对于

保护肾气、补足脾气效果良好;跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通、增强脏腑功能,助力生长发育。

专家特别提醒,儿童运动也需有度,运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津,导致脾胃运化不足、肾气过度消耗,不仅不能促进生长发育,反而可能导致免疫力下降;此外,饭后立即运动、运动后贪凉饮冷会影响脾胃运化,进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多,空气湿度增大,人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议,老人和孩子运动后及时擦干汗液,更换干燥衣物,避免湿气入体;关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

研究发现降压治疗可有效降低痴呆发生风险

新华社沈阳4月22日电(记者于力 高爽)中国医科大学附属第一医院孙英贤教授团队联合赵传胜教授团队研究发现,高血压患者降压治疗可降低痴呆发病风险15%,为高血压防治及痴呆疾病预防提供了高质量循证医学证据。研究成果21日在国际医学期刊《自然·医学》上发表。

由于目前针对痴呆尚无有效治疗措施,因此只能通过控制高血压等危险因素来预防痴呆发生。此前,高血压引发痴呆的证据多来源于流行病学观察性研究,缺乏高质量证据支撑,因此降压治疗是否可降低痴呆发生风险一直存在争议。

研究团队将33995名高血压患者纳入降压预防痴呆的整群随机对照研究,干预组采用以130/80mmHg为目标的强化降压方案,对照组为常规治疗。经过48个月随访,结果显示干预组显著优于常规治疗组,全因痴呆发生风险降低15%、认知障碍风险降低16%。

目前,痴呆已成为继心脑血管病、癌症之后的又一重大公共卫生挑战。随着全球人口老龄化趋势加剧,包括痴呆在内的神经退行性疾病发病率正不断上升,据世界卫生组织预计,全球患痴呆的人数将从2019年的5740万增至2050年的1.528亿。

“该研究成果拓展了我们对高血压治疗及痴呆的认识,对全球高血压及痴呆防控有重要促进作用。”中国科学院院士顾东风说。

交通违法事故车辆处理公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》(公安部第146号令)第五十八条之规定,下列36辆因交通违法或交通事故被潞城区公安分局交通警察大队依法扣留的车辆,驾驶人、所有人或管理人应自本公告发布之日起3个月内,持公安机关交通管理部门强制措施凭证及其他相关手续到潞城区公安分局交警大队接受处理,逾期不来接受处理的,我大队将对扣留的车辆依法处理。

车辆牌号	车辆颜色	车辆品牌	车辆类型	车架号/发动机号	扣留/滞留时间	扣留/滞留原因	车辆状态	车辆牌号	车辆颜色	车辆品牌	车辆类型	车架号/发动机号	扣留/滞留时间	扣留/滞留原因	车辆状态
无牌	红	劲隆	二轮摩托	LLEPP10911007296	2024.04.16	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	新源	二轮摩托	590902	2022.07.30	交通违法	违法未处理达到报废标准
无牌	红	建设	二轮摩托	LAPPCJLY54A047765	2023.11.09	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	轰烈	二轮摩托	LF3PCK0043U00295	2022.07.28	交通违法	违法未处理达到报废标准
无牌	紫	宗申	二轮摩托	13002488	2023.10.03	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	豪爵	二轮摩托	LC6PGJB3970A0059	2022.07.26	交通违法	违法未处理达到报废标准
晋D61008	红	隆鑫	二轮摩托	LLCLPS70421004911	2022.12.02	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	立马	二轮摩托	L1ZL2ZS01K0Z00152	2022.7.26	交通违法	违法未处理达到报废标准
无牌	黑	豪爵	二轮摩托	LC6XCH3P7C0A06037	2022.10.22	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	新锋锐	二轮摩托	LALPCJ70253291141	2022.07.11	交通违法	违法未处理达到报废标准
无牌	黑	大运	二轮摩托	81061685	2022.10.22	交通违法	违法未处理达到报废标准	无牌	红	建设	二轮摩托	XCALOX644615	2022.07.21	交通违法	违法未处理达到报废标准
无牌	黑	飞鹰	二轮摩托	LE8XCHL1881004949	2022.10.19	交通违法	违法未处理达到报废标准	晋D45P90	灰	昌河	小型轿车	LKCAA2AD57H036766	2023.5.24	交通事故	逾期未检
无牌	黑	本田	二轮摩托	LWJXCAL0X64461516	2022.10.14	交通违法	违法未处理达到报废标准	豫GH366A	灰	力帆	小型面包车	LCN643D21D0001790	2023.8.10	交通事故	违法未处理逾期未检
无牌	红	悦星	二轮摩托	LC6TCJE1670068272	2022.10.02	交通违法	违法未处理达到报废标准	豫MGT125	白	江铃	轻型栏板货车	LEFED3E19JTPO9220	2022.10.20	交通事故	逾期未检验
无牌	棕	钱江	二轮摩托	LM0SHV4C3H1G90219	2022.10.02	交通违法	违法未处理达到报废标准	晋DZX890	黄	长安	小型轿车	LS5A3DBE1CA504337	2021.6.22	交通事故	逾期未检验达到报废标准
无牌	黑	马速达	二轮摩托	260884	2022.08.20	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	大江	三轮摩托	LAAGHKH2578080086	2023.11.1	交通事故	达到报废标准
无牌	蓝	雷沃	二轮摩托	LKBCHCFAXKX151035	2022.08.19	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	邦德	三轮摩托	07947	2023.12.23	交通事故	达到报废标准
无牌	红	力之星	二轮摩托	LZSHCHZN1GG A24575	2022.08.08	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	迪耐特	三轮电动	-	2023.8.28	交通事故	达到报废标准
无牌	红	力之星	二轮摩托	LZSHDMZT1GG A02459	2022.08.08	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	宗申	三轮摩托	LSNH AJ2A5F0005891	2023.11.14	交通事故	达到报废标准
无牌	黑	力之星	二轮摩托	ZS152FMH-5H	2022.08.08	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	白	小鸟	三轮电动	-	2020.5.12	交通事故	达到报废标准
无牌	黑	豪爵	二轮摩托	LC6XCH3P8B0A38588	2022.08.02	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	力之星	三轮摩托	发动机号:17432082	2021.4.25	交通事故	达到报废标准
无牌	紫	银祥	二轮摩托	LDLXCHLA5K0005363	2022.07.31	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	大运	三轮摩托	17GSCHZY0D2005476	2021.3.15	交通事故	达到报废标准
无牌	紫	铃木	二轮摩托	LC6XCH3P960A01940	2022.07.30	交通违法	违法未处理达到报废标准	无号牌	红	帝隆	三轮电动	LDLHWRT0971000437	2024.03.27	交通事故	达到报废标准