



【同仁大讲堂】

【周医生健康加油站】

给皮肤定制一份过冬企划书

皮肤是接触人体外部环境最广泛器官，每到秋冬季受到环境变化影响或护理不当，就会发生皮肤病从而影响身心健康，所以每到季节变换的时候做好皮肤的护理尤为重要。

皮肤在秋冬季因受气候影响及活动减少，使身体新陈代谢降低，皮脂和汗液分泌减少，造成皮肤更干燥，可引起脱屑、皲裂、瘙痒或疼痛。如何才能让你的皮肤平安过冬？

良好的居住生活环境

秋冬季居室温度宜在 18—24℃，湿度在 40%—60%，可减少皮肤水分蒸发，维持皮肤健康。对呼吸系统健康也颇有益处。可在房间勤洒水，养花草，或用加湿器，保持室内适宜的温度和湿度。在南方湿度大房间要除湿，也要经常通风换气，保持空气清新，使人有愉悦的好心情。

调理膳食平衡

秋冬季天气干燥，平时应多饮水，补充肌体和皮肤丧失的水分。另外，合理的膳食结构可以改善体质，提高抗病能力。天气寒冷要注意适当增加高热量食物的摄入，平日饮食中多吃些高蛋白和富含维生素 A、E、B 族饮食，如鱼、瘦肉、牛奶、蛋、豆制品类及新鲜的水果蔬菜等。

【食药安全】



皮肤清洁

洗澡是清洁皮肤最好的方法，但过度洗浴使皮肤脱脂、干燥，引起皮肤干裂、瘙痒，所以秋冬季洗浴不要太勤，每周 2—3 次即可。水温不要过高，可在 38—40℃，用碱性小或中性溶液，洗浴 10—20 分钟足够。洗完可以擦些润肤保湿乳。可保持皮肤柔软光滑，富有弹性，延缓皮肤老化，又能预防和辅助治疗某些皮肤病，如冬季瘙痒症、鱼鳞病等。应用

润肤保湿乳量或次数要视皮肤干燥情况确定。

皮肤锻炼

可以进行皮肤按摩，对增进身体及皮肤健康很有益处。皮肤的营养是通过血液、淋巴循环取得的，按摩可促进血液、淋巴液畅通，代谢旺盛，改善皮肤、肌肉的营养，使皮肤温度升高、充血，皮肤就显出红润健康，肌肉丰满，强健。如果每天能进行 30 分钟自我和被按摩，日久就能显出益处。

护肤品的应用

外用的营养护肤品品种繁多，主要含有维生素，氨基酸，羊毛脂，甘油，保湿因子等，可以保护皮肤靓丽，延缓皮肤衰老，防止皮肤干燥。选用护肤品要根据个体情况，选择适合自己的产品，而且应在平时就注意应用，在季节变化前就更应加强使用。避免过度地曝晒，紫外线可引起真皮组织变性，加速皮肤老化，甚至诱发皮肤癌，所以即使在秋冬季防晒霜同样也不可省略。

皮肤衰老是一条无法违背的自然规律，是一条无法逆行行驶的单行道，但是可以选择减速慢行。如果采用良好的生活方式和保护措施，就可以有效地延缓皮肤衰老，提高生活质量。（同仁医院供稿）

给感冒穿件防弹衣

2月12日，周医生健康大讲堂在新泾镇社区卫生服务中心3楼会议室开讲，社区卫生服务中心医生周祥俊为居民传授和讲解关于感冒防治的知识和方法。冬季是流感的温床，人们更容易受到流感病毒的感染，原因是冬天天气寒冷，风势强劲，人体容易受寒，使其抵抗力减弱，病毒便趁虚而入，侵袭呼吸系统。预防流感的重点应放在日常生活保健上，主要是 7 大要点，包括注意冷暖、不要劳累、避免精神紧张与忧愁、勤晒被褥、勤洗手、常换牙和早晚按摩等。周医生的精彩演讲得到了现场居民的一致好评。



3月健康大讲堂

时间：3月5日 14:00
地点：新泾镇社区卫生服务中心（淞虹路 507 号 3 楼会议室）

【司法之窗】

父母出资赠婚房 离婚时如何分割

父母在我结婚前出资购买了一套三居室，作为婚房，且登记在我名下。老婆父母出资 28 万进行了装修。我们于 2008 年结婚，并居住在该房屋中。去年我们双方因感情问题协议离婚，但在分割财产时就该房屋的归属产生了异议。我认为房屋是自己父母出资购买的，并且登记在我名下，理应归我所有。我老婆则认为，双方结婚多年，且装修款为自己父母所出，房屋应作为夫妻共同财产进行分割。请问此房屋在夫妻离婚时如何分割比较合理？

——汪先生

答复：按照我国《中华人民共和国婚姻法》规定：一方的婚前财产属夫妻一方的个人财产。当事人结婚前，父母为双方购置房屋出资的，该出资应当认定为对自己子女的个人赠与，但父母明确表示赠与双方的除外。

调解结果：根据当事人所陈述的情况，新泾镇人民调解委员会召集双方当事人，经过多次调解，最终达成如下协议：1、双方当事人自愿离婚；2、在婚姻存续期间的财产，汪先生同意全部归女方所有；3、双方同意此房屋归汪先生所有，但汪先生自愿补偿女方房屋装修款 28 万元；4、双方当事人无其他纠纷。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。

(新泾镇司法所)

10种食物泡上醋用处很大

1. 醋泡山楂：助降胆固醇

把山楂洗干净切去籽和蒂，晒干后放在玻璃瓶中加冰糖和醋 1:1:1。每天摇晃让冰糖融化，打开盖子排气，让山楂不要漂浮在瓶口变坏。等一周后就可以对水喝了。

这款保健食品可以促进胃肠运动，舒张血管，具有帮助降低胆固醇和降血压的作用。

2. 醋泡花生：有助降血压

将花生米（连红衣）泡在陈醋中 1 周后，每天吃 5~10 颗即可。

花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰解腻生香，因此醋泡花生可降低血压，软化血管。

3. 醋泡香菇：改善动脉硬化

将洗干净香菇放入容器内，倒入醋放冰箱冷藏，一个月后即可食用。

醋浸香菇能帮助降低人体内胆固醇的含量，改善高血压和动脉硬化患者的症状。

4. 醋泡花椒：缓解牙痛

取陈醋 100 毫升、花椒一把，放在锅里一起煮 10 分钟，待冷却后含在口中，3~5 分钟后吐出（切勿吞下），每天 3 次，连续 3 天，牙痛就可以缓解。

花椒含有多种挥发油和芳香物质，能杀死多种细菌、病菌，对于牙龈炎、牙周炎之类的感染疾病，有一定的抗菌消炎作用。花椒还有一定的止痛作用。陈醋本身也有一定的消炎杀菌作用，能让花椒里的有效成分更好地溶解出来。

5. 醋泡大蒜：缓解鼻炎

500 毫升陈醋泡 5 头大蒜，半个月后待蒜瓣变绿时，将醋汁倒出或直接将醋汁倒入小瓶子里，随身携带，经常闻。

中医认为，醋有开胃增纳、散淤止血、杀虫解毒等作用；大蒜具有强力杀菌、预防感冒、排毒清肠等功效。两者配合在一起，对鼻

炎，尤其是过敏性鼻炎，疗效很好。

6. 醋泡海带：改善三高

海带与醋的比例为 1:3，将海带泡发后切成丝装入玻璃瓶中，再倒入醋，一定要没过海带，拧紧瓶盖，放入冰箱冷藏保存。泡 15 天后当小凉菜吃有辅助降脂、降压的作用；泡 30 天后食用还有补钙的作用。

海带含有丰富的膳食纤维，是肠道的清道夫，能帮助通便，还对控制血脂、血糖有辅助作用。

7. 醋泡生姜：补气升阳

买上半斤姜，切片，放在瓶中，用米醋没过生姜，泡上三天就可以吃了。还可以再放点红糖，红糖也是性温的，可以补充阳气。

生姜性热，是补阳气的最好食材。一般人吃上 2 个月，就会大大提高人的阳气，身体就开始暖起来，手脚就不再冰冷了。

8. 醋泡黑豆：改善便秘

黑豆洗净晾干，用醋泡 2~3 天，之后滤出晾干，上笼屉蒸熟再次晾干即可，放到密封罐里保存，酸酸的味道，一天吃十粒左右就可以。

黑豆有滋补肝肾、润五脏的功能。醋泡黑豆可辅助治疗便秘、预防三高、动脉硬化、冠心病等。

9. 醋泡萝卜：开胃增食欲

晒萝卜干，吃之前用水泡软，加点醋、辣椒油当开胃小菜吃。用醋腌萝卜也不错，新鲜萝卜水分大，切成丁，直接泡在醋里面，在阳台或冰箱放置一会，让萝卜入味。大餐吃多了，食欲不振，吃点萝卜丁，开胃又爽口。

10. 醋泡核桃仁：补血健脾

选一个干净的、密封的玻璃瓶，取 250 克核桃仁与 500 克醋混合放入杯中，密封 10 天后就可以吃了。在吃时注意，不要只吃核桃

仁，最好找个小汤匙，每次盛一勺，连醋一起食用。

核桃仁营养价值非常高，可补血、润肺、养神、润肤、黑发。用醋泡一下后，不但有以上营养作用，还可消食开胃，好吃又不腻。

(区食药安办)



热断桥窗户，是阻止房间冬天降温的利器

如果您家，冬天的早上，玻璃窗上有凝露水珠或者水珠窗花，就说明，您家的窗户玻璃把室内的温度散发到室外了，您家室温低的原因，就是没有安装“热断桥窗户”。如果您家或者办公室冬季长时间开空调或者地暖取暖，安装热断桥窗户和聚氨酯墙壁，能够体会明显的舒适感及明显的能源费下降。

上海颀悦实业有限公司，为有需求安装“热断桥窗户”，提供上门量尺寸，上门安装的服务。联系电话：13003195253、18964687889

普瑞思顿空气能，家庭中央热水中心

普瑞思顿空气能家庭中央热水中心，节能显著，3口之家，每天24小时全天候随时供应热水，一个月的电费（设置夜间谷电），夏天10元，冬天20元，商业用途

（宾馆，浴场，足浴店等）省电费更多。比太阳能更省电，更可靠，水电分离，安全性没有任何问题，用过的都知道。

北方地区煤改电采暖，就是采用空气能热泵替代煤锅炉。普瑞思顿空气能还能做地暖的热源及夏天冷空调的冷源。上海颀悦实业有限公司，咨询电话/微信号：13391142629、13003195253

能够隔音的装饰材料

你还在为自己家里的书，因为房子的隔音效果不好而外传吗？

你还在为办公室的隔音效果不好，而在说话前，要考虑控制说话音量吗？

上海颀悦实业有限公司新引进的聚氨酯墙板，能够有效隔音，让你再也不用担心隔墙有耳了，同时，也能让你免除来自隔壁的声音骚扰。咨询电话/微信：13391142629；18964687889