

◆健康知识

老年人中医养生知识

老年人的中医养生保健知识可助老人更长寿,要知道养生是保护生命、延年益寿。

老年人中医养生
常梳头 每日至少要梳头两次,每次60次,可明目、清脑、祛风、活血,增进肾功能,防脱发,促进头部血液循环。经常坚持必受其益。

常擦面 每次洗脸后,用双手擦面部10余次,按摩与刺激面部的穴位,能促进面部血液循环,振奋精神。

常运目 长时间用眼后,要先闭目静养,再闭目静养,视力特别明亮。方法是:眼球从左上而上,从右而下,往返调整10余次,使眼部的肌肉得到充分运动与调节。

常按摩 按摩双耳能补肾、健脑、防耳聩。方法是用双手按摩耳轮,不拘次数,以发热为度。耳部有五脏六腑对应的穴位,称之为耳穴,常按摩耳部能起到刺激耳穴的良好作用。

常叩齿 每日早晨叩齿30余次,能生津、健齿,食之有味。方法是上下牙齿叩响,能促进口腔唾液腺体的分泌;唾液咽下有利于健康。

常运动 生命在于运动。如不经常运动,肌肉、关节就会萎缩。方法是经常伸、屈、收、放、常握、经常做体操,积极参加力所能及的体力与脑力劳动。

常沐浴 沐浴有多种,温泉浴、日光浴、清水浴、空气浴、沙子浴、泥土浴等。可根据条件与身体状况选择与应用。

常洗脚 每晚临睡前用适度

的热水洗脚,是保健的秘诀之一。洗脚后按摩涌泉穴30余次,有利于睡眠与保健,冬季更大有裨益。

常养气 要做到主动养精气,应保持精神愉快,心情舒畅,遇事不怒,思想宽广,饮食有节,起居正常,劳逸结合,锻炼至上,增强抵抗力。中医认为“气行则血行”,是健康之本。

常养精 肾虚者易患腰痛、膝软、头昏、耳鸣、失眠、心悸、牙动、精神不振、生殖功能早衰等病状。只有采用“养精、保肾、节欲”措施,才能治疗上述病状,达到健康长寿。

常营养 营养是生命的物质基础,蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质缺一不可。药食并养,以食为主;荤素兼备,以素为主。

讲卫生 饮食要道慎,蔬菜水果要洗净;饭前洗手,饭后漱口刷牙;锅碗筷勺等餐具要清洁、消毒;平时衣着及居住环境应干净卫生。

常欢笑 笑时胸部、肺部扩张,呼吸增强;笑在肚里,产生胃液,帮助消化,增进食欲,促进代谢;笑在全身,兴奋整体,睡眠香甜,精神振奋,心胸开阔,工作起劲。笑是一门学问,常笑、微笑、大笑都能有效的治疗人们的神经衰弱、抑郁等精神性疾病。但笑也一定要适度,尤其是患有高血压、心脏病、心肌梗死等病者,不可以大笑,只能微笑。

常养神 神指心力、心动。神是身体之主、生死之本、善恶

之源。八小时工作要专心致志,其余时间与双休日要根据自己的爱好和特长,寄情于一技之长,以乐促健康。

常安心 紧张、焦虑、恐惧是健康的大敌。中医要求做到“精神内守,不可七情太过”。对于各种不良的刺激要沉着应对,冷静处理,化险为夷。古人说得好:心诚意正患除,顺理修身去烦恼。孔子也说:“乐而忘忧,不知老之将至”。

老年人养生“七少”

少怒 为老年人健康的大敌。《内经》说:“百病生于气”、“怒则气上”、“怒伤肝”。发怒可使人气机不畅,出现气逆和胃滞,从而引起多种疾病,尤其是心血管病和脑血管病,故老年人应戒怒。

少欲 代养生家认为,清心寡欲,恬淡虚无,则正气充足,身心健康;若利欲薰心,追求名利,就会使气机紊乱,易产生气滞血瘀疾病。

少色 长寿之人皆以“远房帷”为其经验之一。因为房劳过度则伤肾,肾气损伤会使人衰老。年轻人也会未老先衰。何兄老年人作为衰阳之体,更宜少色或禁色以保精。

少言 多伤气。言多则气息不匀,易伤肺气,亦伤中气。气与精、神密切相关,气聚则精足,精足则神清。故少言可以聚气生精,精足可以安神。另外,老年人言多善谈,不过儿孙喜欢,反而转害为忧。

少食 胃为后天之本,是合

身营养物质摄取之源泉。饮不可过,过则湿困难化;食不可过,过则壅滞不消。若长期饮食膏粱厚味,摄入量超过身体需要,则会形成食积、气滞、痰浊、瘀热。故中医主张“勿极饥而食,食不过饱”。少食则易运,可使冲和之气填充肌髓,有利于健康长寿。

少卧 眠为身体健康的重要因素。老人有良好习惯,但也要有所节制。“久卧伤气”,若长时间卧床休息,则会损伤阳气。

人的阳气不伸,机体活动能力就会衰退,脾胃消化功能也会减弱。因此,老年人应多运动少卧为佳。

少坐 不能过度,过则损伤肌肉。有的老年人居家无事,迷恋电视、打牌,出门又以车代步,这样就会使血脉瘀滞,局部皮肤出现瘀斑、青紫,甚则形成静脉曲张。故老年人坐不可久,可经常散步活动筋骨,保持血脉通畅。



2020 山东省旅游发展大会 将于9月份举办

8月26日下午,省政府新闻办召开新闻发布会,介绍2020山东省旅游发展大会暨首届中国国际文化旅游博览会、大型交响音乐会《黄河入海》有关情况。据悉,2020全省旅游发展大会和首届中国国际文化旅游博览会将于9月16日同步启动。其中,旅游发展大会会期1天半,在济南奥体中心东荷体育馆举办开幕式;文化旅游博览会将在山东国际会展中心开展,展期5天。

据了解,首届中国国际文化旅游博览会是文化和旅游融合后,将文化产业博览会和旅游产业博览会共同举办的创新探索。此次博览会分为沿黄文旅、大运河、“一带一路”、文旅融合、“文旅+”新业态、乡村文化旅游振兴、房车露营及旅游装备、特色旅游线路、创意设计产品、国家工艺美术精品、中华老字号及地方文旅特产等11个展区。参展展商2500余家,室内总展览面积近10万平方米,折合国际标准展位3500余个。

为配合此次盛会,我省自7月开始已在各地陆续展开“一十百千万”文旅嘉年华活动,并将持续至9月下旬。嘉年华聚焦“好客山东”这一品牌,举办“非遗+旅游”文创大赛、非遗美食节、非遗购物节等系列活动;邀请100家旅行团队,考察精品旅游线路;推出1000余种山东特色产品,以文旅博览会为核心展销平台,推动产品展示销售,促进消费、拉动内需;动员10000余家企业线上线下参与,推动双招双引、贸易洽谈。

国铁集团:

9月30日之前暂不查验 学生证本学期注册章

针对“因为疫情原因没有返校,学生证上没有注册章,秋季学年返校能否享受学生票优惠”的问题,中国国家铁路集团有限公司官方微博表示,铁路部门临时调整学生票查验规则,在2020年9月30日之前暂不查验学生证本学期注册章,允许学生按规定购买学生优惠票,对于符合学生购票规定的,不要求补票。

遗失声明

刘磊磊(身份证号:372321198509110027)山东省初级专业技术资格证书遗失,声明作废! 刘磊磊,身份证号:372321198509110027,山东省初级专业技术资格证书遗失,声明作废!

2020 年预征青年体检、政治考核“双合格”人员公示

序号	姓名	出生年月	文化程度	毕业或录取学校名称	所在镇办
1	张金鹏	1996.10.21	本科	菏泽学院	大年陈镇
2	孙晓楠	1998.03.21	本科	周口师范学院	胡集镇
3	孙延彬	1996.05.15	本科	山东师范大学	姜楼镇
4	常明月	1998.03.19	本科	山东管理学院	姜楼镇
5	孟德强	1997.05.29	本科	潍坊学院	李庄镇
6	赵泽浩	1996.09.30	本科	山东政法学院	姜楼镇
7	王含笑	1996.11.04	本科	山东交通学院	县水利局
8	曹肖	1997.10.10	本科	滨州学院	魏集镇
9	赵事成	1996.12.25	本科	山西师范大学	孙武街道
10	钟涛	1996.09.07	本科	潍坊医学院	孙武街道
11	李聪慧	1997.12.11	本科	潍坊学院	桑落镇
12	石万航	1998.03.10	本科	济南大学	孙武街道
13	邵勇	1996.10.25	本科	山东理工大学	清河镇
14	高道江	1996.12.25	本科	昆明学院	大年陈镇
15	南振伟	1997.10.27	本科	山东艺术学院	大年陈镇
16	杨珂	1998.04.16	本科	黑河学院	何坊街道
17	由永泉	1998.01.16	本科	西北民族大学	何坊街道
18	陈凯	1997.02.07	本科	太原工业学院	麻店镇
19	陈彩霞	1996.12.02	本科	临沂大学	辛店镇
20	张延虎	1997.03.04	本科	曲阜师范大学	淄角镇
21	任友辉	1997.07.01	本科	曲阜师范大学	胡集镇
22	王杰	1997.11.18	本科	绥化学院	姜楼镇
23	曹修好	1997.04.11	本科	山东现代学院	魏集镇
24	张文东	1997.08.06	本科	德州学院	孙武街道
25	郑云龙	1996.04.28	本科	德州大学	孙武街道
26	刘睿	1998.10.02	本科	兰州理工大学	石店镇
27	赵天雨	1998.07.09	本科	龙岩学院	孙武街道
28	林超	1998.05.06	本科	山东体育学院	清河镇
29	李聪颖	1996.10.07	本科	大连艺术学院	孙武街道
30	王彬	1999.08.26	本科	济宁医学院	姜楼镇
31	邵强	1998.03.10	本科	湖北理工学院	清河镇
32	侯志猛	2000.09.04	本科	西安体育学院	桑落镇
33	赵兴成	1999.09.25	本科	烟台大学文经学院	石店镇
34	张杰	2000.11.11	本科	重庆人文科技学院	石店镇
35	郭成志	2001.03.23	本科	青岛科技大学	孙武街道
36	房涛	1999.09.07	本科	齐鲁理工学院	辛店镇
37	刘方晨	1998.10.19	本科	山东现代学院	姜楼镇
38	吉云鹏	2002.03.28	高校新生	中国矿业大学银川学院	胡集镇
39	杨乾坤	2002.02.12	高校新生	济南工程职业技术学院	姜楼镇
40	纪旭广	2000.04.02	高校新生	德州科技职业学院	清河镇
41	张文昊	2001.10.14	高校新生	滨州市职业学院	桑落镇
42	苏浩	2001.02.28	高校新生	青岛求实职业技术学院	石店镇
43	李增超	2001.07.26	高校新生	宁夏建设职业技术学院	石店镇
44	庞超	2001.03.16	高校新生	山东外国语职业技术大学	石店镇
45	王睿智	2001.09.29	高校新生	滨州职业学院	县直
46	杜盈超	2001.12.04	高校新生(高中)	山东药品食品职业学院	桑落镇
47	刘雨晨	2001.09.08	高校新生(高中)	山东科技职业学院	桑落镇
48	张朝阳	2002.04.16	高中(高校新生)	青岛求实学院	孙武街道
49	孙丙强	2001.11.28	中职(高校新生)	莱芜职业技术学院	淄角镇
50	刘福康	1998.07.22	专科	威海职业学院	胡集镇
51	于延斌	1997.10.03	专科	南昌理工学院	胡集镇
52	黄建福	1999.05.17	专科	宣化科技职业学院	胡集镇
53	张京	2000.05.11	专科	青岛黄海学院	姜楼镇
54	牛光冉	1998.10.19	专科	山东商务职业学院	姜楼镇
55	苏文龙	2000.03.30	专科	烟台工程职业技术学院	李庄镇
56	郭敬哲	1998.10.13	专科	山东工业职业学院	李庄镇

序号	姓名	出生年月	文化程度	毕业或录取学校名称	所在镇办
57	高梦林	1998.10.24	专科	滨州职业学院	李庄镇
58	韩正	1998.07.18	专科	山东海事职业学院	清河镇
59	高兆鑫	1998.11.25	专科	青岛工学院	孙武街道
60	杨鲁健	1999.08.04	专科	德州科技职业学院	魏集镇
61	曹洪涛	1998.10.21	专科	滨州职业学院	魏集镇
62	王朝阳	1998.12.13	专科	滨州学院	魏集镇
63	曹昭煦	1998.11.26	专科	山东中医药高等专科学校	县直
64	盛波	1998.06.23	专科	山东城市建设职业学院	辛店镇
65	刘义	1999.09.24	专科	潍坊工商职业学院	李庄镇
66	高斌	1998.10.13	专科	山东省齐鲁医药职业学院	淄角镇
67	张昊阳	1998.04.27	专科	山东铝业职业学院	孙武街道
68	王博江	1998.07.20	专科	威海职业学院	县直
69	刘洋	2001.04.14	专科	国家开放大学	石店镇
70	曹敏	2000.09.07	专科	国家开放大学	淄角镇
71	王国显	1999.01.01	专科	山东交通学院	李庄镇
72	王琳	2000.07.16	专科	潍坊职业学院	县直
73	唐硕	2001.06.27	专科	莱芜职业技术学院	大年陈镇
74	高宇	2002.03.05	专科	滨州职业学院	大年陈镇
75	魏帅	2000.10.20	专科	山东现代学院	何坊街道
76	刘国辉	2001.06.19	专科	滨州职业学院	胡集镇
77	唐道科	2000.03.19	专科	山东外事职业大学	姜楼镇
78	徐广学	2001.06.01	专科	青岛科技大学	姜楼镇
79	崔智强	2001.09.01	专科	营口职业技术学院	姜楼镇
80	孟德强	2000.11.09	专科	德州科技职业学院	李庄镇
81	张建龙	2000.08.03	专科	滨州职业学院	李庄镇
82	张维康	2001.11.16	专科	山东司法警官职业学院	李庄镇
83	马成	2000.10.28	专科	滨州职业学院	李庄镇
84	陈宝山	2000.01.16	专科	滨州职业学院	李庄镇
85	王正洋	2000.12.22	专科	山东信息职业技术学院	李庄镇
86	李世龙	2001.01.04	专科	潍坊职业学院	清河镇
87	刘洪社	2000.10.17	专科	潍坊工程职业学院	桑落镇
88	郭兴龙	2000.10.14	专科	山东商业职业技术学院	石店镇
89	许树强	2001.10.05	专科	金肯职业技术学院	石店镇
90	陈延昌	2000.04.13	专科	山东海事职业学院	石店镇
91	刘龙威	2000.03.11	专科	德州科技职业学院	石店镇
92	马纪	2001.01.30	专科	滨州职业学院	孙武街道
93	孙维琪	2000.09.22	专科	德州科技职业学院	孙武街道
94	李浩	2001.06.05	专科	青岛求实职业技术学院	县直
95	煜洋	2000.01.03	专科	滨州职业学院	孙武街道
96	寇志刚	2000.04.03	专科	山东艺术学院	县直
97	张自若	2000.12.06	专科	山东交通职业学院	李庄镇
98	卢顺	2001.04.12	专科	青岛求实职业技术学院	李庄镇
99	郑益强	2001.01.17	专科	滨州职业学院	李庄镇
100	田睿智	2001.05.23	专科	山东胜利职业学院	桑落镇
101	王跃彬	2000.08.29	专科	青岛求实职业技术学院	李庄镇
102	于振宇	1999.10.24	专科	山东外事职业学院	胡集镇
103	杭磊	2000.09.21	大学在读	俄罗斯太平洋国立大学	辛店镇
104	王成	1999.10.13	中职	滨州市航空中等专业学校	胡集镇
105	刘哈	2000.05.27	中职	阳信县职业中专	辛店镇
106	马守智	2001.01.11	中职	滨州航空中等专业学校	辛店镇
107	梅王瑞龙	2000.10.09	中职	鲁中等专业学校	清河镇
108	王秀松	2001.01.09	专科	滨州广播电视大学惠民分校	麻店镇
109	李佳豪	2001.07.07	专科	福建师范大学	何坊街道
110	杨金伟	2000.09.26	专科	东北财经大学	桑落镇
111	卢延华	2001.07.19	专科	福建师范大学	李庄镇
112	程同	2001.08.16	专科	潍坊职业学院	李庄镇

序号	姓名	出生年月	文化程度	毕业或录取学校名称	所在镇办
113	王伦栋	2002.02.10	专科	国家开放大学	李庄镇
114	李哲	2000.10.31	专科	国家开放大学	孙武街道
115	曹日斌	2000.12.16	专科	国家开放大学	魏集镇
116	刘伟强	2001.11.13	专科	国家开放大学	皂户李镇
117	乔学峰	2001.07.17	专科	国家开放大学	辛店镇
118	陈帅	2001.03.27	专科	国家开放大学	大年陈镇
119	殷恒学	2001.01.26	专科	中国传媒大学	大年陈镇
120	李天宝	2001.08.15	专科	福建师范大学	何坊街道
121	崔绍鑫	2002.07.17	专科	中国石油大学教育发展中心	李庄镇
122	韩日鹏	2001.12.30	专科	中国石油大学（华东）	桑落镇
123	张毅康	2000.09.10	专科	山东大学	孙武街道
124	李昊泽	2000.09.16	专科	成都西南财经大学	淄角镇
125	刘芳龙	2001.09.22	专科	山东省水利职工大学	姜楼镇
126	王良毅	2000.10.20	专科	滨州学院	大年陈镇
127	钟国洋	2000.12.26	专科	山东铝业职业学院	孙武街道
128	朱兆涵	2001.06.25	高级技工	滨州市技术学院	胡集镇
129	高新建	2000.06.25	高级技工	滨州市技术学院	孙武街道
130	谭增超	2001.03.01	高级技工	滨州技术学院	魏集镇
131	刘景虎	2002.01.28	高中	惠民县第一中学	大年陈镇
132	张迪	2001.08.15	高中	惠民县文昌中学	大年陈镇
133	王天龙	2000.10.22	高中	惠民文昌中学	清河镇
134	陈兵	2002.06.30	高中	惠民文昌中学	桑落镇
135	刘瑞峰	2002.02.11	高中	惠民县第二中学	何坊街道
136	王帅	2001.10.08	高中	惠民一中	皂户李镇
137	杜凯	2001.09.15	高中	惠民一中	皂户李镇
138	王青全	2001.11.11	高中	惠民县第一中学	淄角镇
139	任增浩	2002.04.14	高中	惠民致远实验学校	李庄镇
140	李宇菲	2000.12.11	中职	滨州市技术学院	大年陈镇
141	陈玉璐	2002.03.05	中职	惠民县职业中等专业学校	大年陈镇
142	张明旺	2002.02.01	中职	东营市东营区职业中等专业学校	大年陈镇
143	牛永康	2001.01.06	中职	滨州技术学院	何坊街道
144	路恩龙	2002.02.07	中职	滨州博翱职业中等专业学校	姜楼镇
145	张日泽	2001.01.08	中职	滨州博翱职业中等专业学校	姜楼镇
146	刘志强	2001.12.24	中职	滨州航空中等专业学校	麻店镇
147	戴添昕	2002.02.26	中职	滨州市技术学院	清河镇
148	丁麟	2002.09.08	中职	山东济南卫生学校	清河镇
149	刘晓阳	1999.11.23	中职	滨州经济技术开发区职业中等专业学校	桑落镇
150	程童	2000.12.04	中职	惠民县职业中等专业学校	石店镇
151	付凯乐	2002.05.28	中职	惠民县职业中等专业学校	辛店镇
152	田鑫	2002.04.29	中职	惠民县职业中等专业学校	辛店镇
153	孙洪	2000.10.29	中职	滨州航空中等专业学校	淄角镇
154	赵新坤	2001.11.19	中专	滨州愉悦职业技术学校	胡集镇
155	孙辉	2001.03.15	中专	惠民县职业中等专业学校	麻店镇
156	张城	2000.09.02	中专	惠民县职业中专	皂户李镇
157	苏东亮	2001.09.30	中专	惠民县职业中等专业学校	淄角镇
158	国家辉	2002.06.25	中职	惠民县职业中等专业学校	孙武街道
159	熊佑泽	2002.08.01	中级技工	山东技师学院	大年陈镇
160	王鹏涛	2001.01.22	中级技工	滨州市交通技工学校	石店镇
161	吉鹏	2001.09.20	高职	滨州职业学院	麻店镇
162	刘雨轩	2001.09.18	高职	滨州职业学院	桑落镇
163	李敬春	2002.02.17	高职	山东艺术设计职业学院	石店镇
164	崔立超	2002.06.19	高级技工	滨州市技术学院	胡集镇
165	曹振	2001.10.26	高级技工	滨州市技术学院	胡集镇
166	刘志豪	2001.09.20	高级技工	滨州市技术学院	胡集镇