出门踏青 老年朋友莫要忘防护

荆门晚报记者 李力

“杨柳春风三月三，画桥芳草碧纤纤。”农历三月初三，郊外山间早已是绿树成荫，鲜花芳草郁郁葱葱，一片勃勃生机。这个时节自古就是人们结伴踏青、逛庙会的好时候，但是疫情防控期间，大家出门游玩的脚步要缓一缓了，最好不要集体出门远游，就近逛逛公园，爬爬山，散散心即可。尤其是老年人，尽量避免到人流量大的地方去。

如果老年人一定要出门感受春天的美好气息，切记不要到公共场所聚集聊天、打牌、跳舞和参与其他文体活动，远离咳嗽和发热的人群，同时要注意五个细节——

出门戴口罩。外出建议佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。如果口罩不够用，疾控专家表示，普通一次性口罩也可，不必用一次换一次，可根据清洁程度延长使用时间，但注意口罩佩戴超过 4 个小时就应更换。口罩戴上后，不要频繁用手触摸；摘口罩时，应通过耳挂，尽量少接触口罩的污染面；保存口罩，应先将接触口鼻的一面朝里折好，再放进清洁的自封袋，而不是放在兜里、口袋里。

外出注意手部卫生。在室外时，尽量避免用手接触口鼻眼，少接触公共物品；减少与人近距离接触，尽量与人相距 1 米以上打招呼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘遮住口鼻；搭乘电梯避免用手接触按键，隔一层纸巾比较好。

安全乘坐公共交通。老年人大多比较节俭，出门不愿意打车，都喜欢乘坐公共交通，注意在乘公交车时不要拥挤，错位乘坐，建议步行或者由家人开车接送。

回家后四件事不能省。回家后，及时洗手洗脸；把脱下的外套放在通风的窗口；用酒精棉片擦拭手机；带回的物品用清水清洗处理，或用酒精喷洒消毒。

随着年龄的增长，老年人诸多免疫功能都会有所降低，如巨噬细胞、NK 细胞、中性粒细胞等免疫细胞功能，都存在下降趋势。与此同时，不少老人还有着多病共存一身的现象，如慢性阻塞性肺疾病（COPD）、糖尿病、心血管疾病等。这些老人成为新型冠状病毒易感者，甚至出现危重症病例。因此，老年人要加强防护，密切关注是否有呼吸道症状变化。

同时，春季是各种疾病的高发期，如胃肠疾病、呼吸系统疾病、心血管疾病和糖尿病等，老年人也容易出现骨关节炎、骨质疏松、痛风等肌肉骨骼系统疾病。老年人要注意保持室内空气流通，注意开窗通风，保持室内空气温度和合适的湿度。饮食营养要均衡，保证营养，适量高蛋白饮食，多吃蔬菜水果，不要食用野生动物及已患病的动物及其制品。要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉蛋奶时要充分煮熟。

养成正确洗手的好习惯。洗手“节点”包括：咳嗽和打喷嚏后；制备食品前后；饭前、便后；手脏时；处理动物或动物排泄物后。洗手可使用肥皂和水，或者含酒精的洗手液洗手。

很多老年人防范意识较强，害怕去了医院导致交叉感染，所以讳疾忌医，有了小病在家忍着，往往错过疾病的最佳治疗时机，如果有发热或咳嗽或其他不适，应及时就医，凭“个人经验”往往贻误病情，悔之晚矣。

中医与新冠肺炎治疗（三）

北京：中医药参与救治率为 90%

2 月 15 日北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会透露，北京市坚持中西医并重防控的工作方针，目前中医药参与救治率为 90%，总有效率为 81%。

北京市卫健委新闻发言人高小俊介绍，截至 2020 年 2 月 14 日 24 时，北京市 20 家定点医院中医药参与救治率为 90%，总有效率（包括服用中药患者中出院、症状改善两类人群）为 81%。据了解，截至 14 日 24 时，北京市累计确诊病例 375 例，治愈出院患者 97 例。在出院患者中，年龄最大的 84 岁，年龄最小的 9 个月。

他介绍，北京市组建了中医药专家组，结合北京气候特点和定点医院收治病例的治疗经验，制订了《北京市新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案》。特别是针对普通人群、密切接触者、有慢性基础病以及儿童等重点人群提出了不同的预防方，引导广大群众合理选用中医药预防。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任、主任医师王宪波说，通过建立中西医结合的参与机制发现，中医药对于轻症患者的退烧、止咳等方面具有较好疗效；对于重症、危重症患者采取了中西医主任双查房的制度，充分发挥中西医结合治疗的优势。（梅先生）

中医治癌
荆门玉坤中医医院（双元中医）协办

春季养生有膏方

春天是大自然万物复苏的季节，是一年的开端，冬去春来，又到了人体颐养藏精、春令进补的好时节。“春分者，阴阳各半也”，《黄帝内经》也说“调其阴阳也，补其不足，有余则泄”。意思是，春分开始，尤其要随着注意天时的变化，调节身体的阴阳平衡，该补的补，该减少的减少——这样才能强身健体！

服用膏方是具有中国传统特色的养生保健方法之一，可以说是很好的中医药进补方式，而且是一人一方，充分体现了中医整体观念，真正做到因人而异，针对性强疗效也比较显著。大家购买膏方最好是由专业的中医专家根据自己的身体情况来进行药材组方，这样才能事半功倍。

益同堂中医馆创建者赵太山医师介绍，膏方能调节身体机能，有改善造血系统和骨骼系统的作用，可增加红细胞、血色素、网状红细胞；防止化疗、放疗引起的白细胞减少；能促进骨折愈合，并改善骨质疏松和溶骨现象。膏方其特点是对正常的生理功能无损害，作用是非特异性和广谱性的。不论机体脏器功能是亢进还是低下，均可促使恢复正常，并能激发人体的各种自卫机制，增强机体的自稳机能。能调节阴阳平衡，改善中青年人群在节奏快、压力大的环境中因精力透支，出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态。

小广告大舞台
天天资讯
广告热线：15071947199
慕思 卖的不是寝具 是健康睡眠
更是健康生活方式和健康的生活理念
大家装四楼电梯口 8880521
郑重提示：本版所有信息需方若有意采用须慎密考察，谨防失误。根据相关法律规定，应聘者无须向聘请方支付押金等任何名目费用。

老叶保险箱
艾斐堡、恩尔（隐形保险箱） 虹时代（虹膜锁、指纹锁）
地址：星球家居旁第二个门面 电话：18986982493

诚 聘
会计：6000元/月+年终奖，有经验；出纳：3500元/月+年终奖；销售经理：6000元/月+提成；房产顾问：2700元/月+提成；土建施工员：8000元/月+年终奖；保安：4000元/月+年终奖。13093201510

湖北国翔床垫有限公司招聘
学徒10名，普工20名，机械操作员5名，缝纫工4名；18-45岁，吃苦耐劳，男女不限，包食宿，月休2天，待遇从优。麻城工业园兴盛路 13677257933谢

急聘洗车工
5名，有驾驶证（会开车），60岁以下，待遇2000-4000元/月（底薪+洗车-提成），月休4天，包工作餐。
19171508398 18507265258

国企高薪诚聘
团队主管/客户经理/售后专员/讲师组训/招聘专员，月薪5000-10000元（上不封顶）；五险，月休6天，带薪年假，免费培训，晋升空间大，福利多多！
东宝路中国人寿售后部罗部长 17771551401

虎王保险箱
指纹锁 防盗锁 监控
地址：掇刀转盘派出所旁 电话：6040555

货架厂家直销
超市、蔬果、仓储策划
13409619641 2490057

安团养老院
入住养老 短期康复照顾
临时托管、日托
地址：安团罗河村三组 13886936826

日本自由行
荆门沙洋人在东京（18年）
办理留学、打工、自由行、签证咨询
173-7161-0206（微信同号）

免费办理POS机
（咨 询）
电话：13886912378
地址：塔影路青少年活动中心门面

装监控|找小寇
承接智能弱电安防工程施工
18671619090 18572658635
加微信有精美礼品赠送！！！

2020新趋势
艾眼灸-灸眼疾，明视力！
百穴灸-灸百穴，解百忧！
艾灸-提高免疫力，百病不侵！
可送货上门服务，解您所忧
诚招市县镇代理商
地址 东宝天鹅路西—天才百穴灸
掇刀希望路中—天才艾眼吧
13310500880 13310500166

◎法律服务◎
免费为您解答：民间借贷/交通事故/家庭婚姻/遗产继承等法律问题 15629795999
◎生活资讯◎
开换锁 改通下水道 13986977744
大量出售2公分朴树13593780277
自家培育 优质桔/柚/橙/果冻橙/柠檬/金桔苗13093204436
散养黑土鸡蛋土鸡出售15872182711
梅县盐焗老鸡城区可送货 17364134853
专业订制窗帘沙发桌椅套 15827847109
◎室内装修◎
安装护墙板/背景墙/吊顶/KTV隔音 18672802898
◎电脑监控服务◎
电脑精修/回收/监控安装 13597949119
◎搬家服务◎
帮帮专业搬家 18371115556
◎回收废旧物资◎
工矿废旧物资及闲置设备13317521158
◎广告印刷◎
四方广告发光字/显示屏/不锈钢展示牌/标识牌/印刷/复图 13997940556招员工
◎家政服务◎
雨龙家政/保安/物业 2354000
（常年招生，免费培训月嫂/护工）
家庭保洁/高空玻璃清洗13677249186
洁而美家政（专业保洁/月嫂/中介）15007265879

新磊家具城 招聘
全友家居综合馆
大呐，保底6万元年薪，学习期带薪培训4000元，无工作经验要求，没文化也能赚十几万，年龄20-40岁，男女不限。
定制销售设计总监 1名，年薪10-20万
设计师：2名，年薪6-10万
前台：2名，年薪保底4万（带薪学习2600元/月）
搬运工、安装工：各2名，年薪5-7万
15327523685黄 15327523639张
1.沙洋新磊家具城（建设街9号）
2.沙洋全友家居3楼（汉江天地）

物业招聘
1.保安员（包括专职夜班）：男性，身体健康，年龄60周岁以下。
2.保洁员：男女不限，身体健康，年龄60周岁以下。
工资面议
面试地点：大桥巷温州大厦A栋-403室
电话：13971839655（上午8时-下午6时）

常年聘水电工/电焊工
20-58岁，2年以上工作经验，地点：江浙沪工地，男女不限，焊工300元/天，水电工280-300元/天，小工160-200元/天，工资按月发放，包住。
电话：13681789655

湖北润宏钢构有限公司诚聘
焊工10名 油漆工30名
剪板工2名 钻眼工2名
待遇：5000-10000元，交五险一金，包食宿。
17786230008 13807261586

味肴腊品
专注腊品 至诚至精
匠心铸品质
良心做品牌
电话/微信：13774018680 2345425
地址：竹园路浏河小区5栋101号

生态养殖新鲜鹅蛋
滋补/健脑/去胎毒佳品（可做种蛋）
5元/个（均重125克左右）
有老鹅出售（可脱毛）。
子陵镇美满村 15827852778（电话/微信）

团林农贸菜市场招租
镇上唯一标准化农贸市场
门面和摊位招租：临街千平米超市、早点、豆制品（独家经营）、卤凉菜、活禽、水果、蔬菜、水产品、冻货、海鲜、猪羊肉、日杂调料、糕点、饰品。欢迎前来洽谈
电话：15071908008吴

招聘公告
因公司车队规模扩大，现聘汽车驾驶员若干名
40岁以下，身体健康，具有A2驾驶证和从业资格证，有水泥罐车（半挂车）3年以上运输经验。
交五险一金，待遇从优。
招聘单位：葛洲坝水泥物流配送中心
联系方式：0724-8643601（节假日除外）

门面出租
天鹅广场（二三楼）、白云楼（二楼）、长宁大道（120/80平方米）、人民万福（上下两层，1400平方米），全新装修适合多种经营。另象山市场河边门面转让，面积400平方米，有意者面谈。
13337481896杨 13997908998候

高价收酒
十年老店荆门万友老酒馆现向社会各界征集：茅台、五粮液、国窖1573、剑南春、白云边、洋酒、XO、冬虫夏草、海参等酒类及补品。需要变现的朋友请与我们联系，关注微信，收价高，介绍客户有提成。
电话/微信：13477578029 15827823240

大桥巷盛富建材市场
3个门面底价转让
电话：15907264733

益民印刷
电话15907260009 海慧中学正对面

广告服务热线：15071947199 城区1小时免费上门服务，欢迎刊登各类公告、遗失声明、人才招聘、租售转让、合作招商、投资咨询、教育培训、装饰建材、产品促销、餐饮娱乐、商务资讯