

中医天华中医门诊部

地址:世贸广场7-13号(新国商边)
电话:83702222

服务号

订阅号

微健康



面膜敷的时间不宜过长

有些面膜的精华液比较多，有些女性为了避免精华液浪费就会多敷一段时间。其实这是错误的做法，一般片装面膜没有特别的说明时间的，敷 15~20 分钟就可以了。即使精华液再多，到了时间也要摘下来，不然面膜会反吸收皮肤的水分，反而让肌肤水分流失。

养生



身体这两处建议您少挖

人体的各个器官都有重要作用，只有各个器官相互配合，才能促进人体的健康。身上这两处建议您少挖：

频繁挖鼻孔可能造成鼻毛脱落、黏膜完整性被破坏，导致细菌进入黏膜，鼻子局部的血管一旦感染，细菌很容易逆流到颅内。挖鼻孔这个动作危害不小。爱干净的人如果想清理鼻腔，可以用淡盐水或购买专用的鼻腔清洗器。感冒时，如果鼻腔内分泌物较多，引起干痂，可用棉签蘸水后湿润黏膜，再轻轻地将干痂拔出来，千万不要随便挖鼻孔。

除了挖鼻孔，不少人还喜欢掏耳朵。可掏耳朵舒服是一时的，一旦掏的方法不对或过于频繁，疾病风险也会随之升高。耳道有天然的自净功能，大部分人的耳屎都能自行排出。当我们在说话、吃饭、打哈欠时，耳屎会随着下颌的运动，借助耳道里面的汗毛进行推动，悄悄地从耳道里面排出来。因此，不要经常掏耳朵，若不小心戳伤耳膜，可能造成永久性听力损伤，得不偿失。若出现耳胀、耳痛、听力下降等问题，应及时前往医院检查，排除相关疾病。

美食



葱姜蛭子

食材:蛭子、香葱、姜、干辣椒、盐。

做法:1. 将蛭子放入淡盐水中吐净泥沙。

2.葱切段，姜切丝，干辣椒剪成丝备用。

3. 锅内烧开水，放入蛭子，煮至蛭子半张开壳，迅速捞出控水。

4.剥开蛭子，取出蛭肉备用。

5.锅内放适量油烧至六成热，放入葱白段、姜丝、辣椒丝爆香，倒入蛭肉翻炒。

6.加适量盐调味炒匀，再倒入葱叶炒至断生后出锅。



身边



清除螨虫小方法

螨虫可引发人体多种过敏性疾病。如何对付这些看不见的小东西呢？

定期清洗床上用品:要除去螨虫，最重要的就是要保证被子没有其他脏东西给螨虫提供滋生条件。所以，若是有条件的话，要一周清洗一次被套和枕巾。

使用硫磺香皂:硫磺香皂杀螨虫能力十分强，将硫磺香皂稀释一同放入洗衣机，再放入洗衣液，能够有效清除螨虫。

曝晒:太阳是螨虫的天敌，因此要定期让被子接受太阳光的照射，用来杀死螨虫。

经常给室内通风:潮湿是螨虫滋生的条件，所以，我们要注意房间通风，要保持空气流通，这样可以抑制螨虫滋生。

五种训练法 有效防痔疮

防治痔疮，最主要的是要锻炼肛门会阴部肌肉，增强其随意舒缩功能，促进胃肠蠕动，从而增加排便动力。以下五种训练方法，能有效防治痔疮，同时，对纠正便秘也大有好处。

左右，然后放松。

仰卧屈腿挺身 仰卧屈腿，两足跟靠近臀部，两臂平放体侧，以脚尖和肩部支撑，骨盆抬起，同时收缩肛门，持续 5 秒左右，还原。重复 10 次。

坐位提肛 先坐于床边，双足交叉，然后双手叉腰并起立，同时肛门收缩上提，持续 5 秒，再放松坐下。重复 10~20 次。

蹲足收肛 站立，双手叉腰，双脚交叉，踮起足尖，同时肛门收缩上提，持续 5 秒。重复 10~20 次。

放松呼吸 仰卧，全身尽量放松，双手重叠置于小腹，做腹式深呼吸，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部凹陷。重复 20 次。

夹腿提肛 仰卧，双腿交叉，臀部及大腿用力夹紧，肛门逐渐用力收缩上提，持续 5 秒

震荡期增配权益资产,聚焦业绩改善行业(二)

02 股票
重视阿尔法,关注 Q1 业绩改善行业
过去的 4 月份市场呈现前高后低的走势,随着上市公司 Q1 季报披露完成,部分业绩不及预期的行业龙头出现大幅度调整。展望 5 月份市场,我们认为要淡化指数,重视个股和结构性机会,建议关注 Q1 业绩同比改善并且股价仍处于估值中枢偏下的各大行业龙头;比如保险、创新药、影视影院等。此外,TMT 板块或将出现较大分化,过去 3 个月板块集体大涨的盛景难以再现,注意规避估值过高的品种。

03 基金
把握“数字经济”和“中特估”两条主线
4 月市场震荡加剧,Wind 普通股票型基金指数下跌-2.47%,债券型基金指数上涨 0.24%。风格来看,大盘价值风格占优,上涨 1.21%,小盘价值风格表现不佳,下跌-3.41%。科技板块出现阶段性过热的现象,上涨途中的体整无法避免,但当前仍处在数字经济发展的的大周期中,短期降温也蕴含着布局机会,需关注以政策为主导的数据安全、数字基建等领域。展望未来,在把握“数字经济”和“中特估”两条主线的时候,需关注海外潜在的债务风险和国内经济修复速度。基金投资,建议控制布局节奏,数字经济仍是全年主线,阶段性关注黄金、消费等板块。

04 ETF
关注结构轮动
在 4 月的行情中,ETF 份额增加 561.70 亿份(+3.73%),日均成交额增加 195.02 亿元(+17.58 %),份额增加最大的行业为医药,收益最高的指数标的为动漫游戏(+36.21%)。4 月 ETF 分类指数表现差异较大,规模型指数

ETF 份额减少,行业主题类 ETF 份额大幅增加,整体来看分歧明显,即市场资金在持谨慎态度的同时看好部分热点的短期机会。这一分化特征预计还将延续,直至经济的全面活跃才能演化为大级别的整体性机会。

海通证券郑重提醒:新股中签将以短信和电话等方式通知,投资者请尽快到营业部更新资料,避免因无法联系造成新股认购失败!海通证券校园及社会招聘已开启,详见海通官网或海通证券人力微信公众号!

股票、基金、债券、融资融券、期货、港股、期权

海通证券
HAITONG SECURITIES
投资有风险,入市需谨慎
电话:83336611 83335000 地址:西前街 89号

嵊州市城南农贸市场提升改造工程规划设计方案调整公示

嵊州市城南农贸市场位于领帝园一路 8 号。现对该项目进行提升改造,对总平面及局部楼层进行调整,具体调整内容如下:

1. 6 号楼从 22 层调整为 7 层,单体建筑地上面积由 16530.9 平方米调整为 6453.2 平方米。因 6# 楼平面布置的局部调整,总建筑面积由 54442.82 平方米调整为 44482.36 平方米。其中地上建筑面积 44951.94 平方米调整为 34991.56 平方米。地上容积率 2.29 调整为 1.73。

2. 总平面中原方案为单侧消防车道,沿单边布置两个 15mx15m 的消防登高面,根据现有消防设计规范,新方案修改为双侧环形消防车道,沿长边连续布置两个消防登高面,且与建筑长边对齐。

3. 机动车停车位由 357 个调整为 296 个,非机动车停车位 2516 辆调整为 1823 辆。

4. 绿地率不变,因消防车道及消防登高面调整,绿化位置做相应调整。

5. 原建筑立面一~二层米色花岗岩干挂调整及三层以上米黄色真石漆涂料调整为整体白色石材幕墙+浅灰色玻璃幕墙。

6. 一层平面由小开间商业调整为大开间商业,新增加了 5G 通信机房及公安高位监控机房;原二层平面取消办公,调整为厨房、餐厅及部分商业办公,增加物业用房。原三~六层平面均做调整,由北边通道改为中间走廊,两侧商务办公形式。七层调整为会议室及商务办公。机房层平面增加了光伏板。

7. 三层非上人屋面设置多联机(VRV)空调机组。

为拓宽社会公众了解和参与城乡规划渠道,现将此设计方案予以公示。

公示时间:2023 年 5 月 15 日至 5 月 24 日(共 10 天)。

公示方式:建设项目现场、《今日嵊州》、嵊州市人民政府网站(www.szzj.gov.cn)政务公开栏自然资源规划局板块。

意见反馈:公示期间若有意见或建议请以书面形式邮寄至三江街道自然资源和规划所,书面意见请注明联系人姓名、电话、联系地址。

申请人、利害关系人也可在公示期内书面提出听证要求,书面听证要求请邮寄至三江街道自然资源和规划所,同时请注明联系人姓名、电话、联系地址。

来信请寄:嵊州市丽湖小区 27 幢,邮编:312400

联系电话:0575-83360598

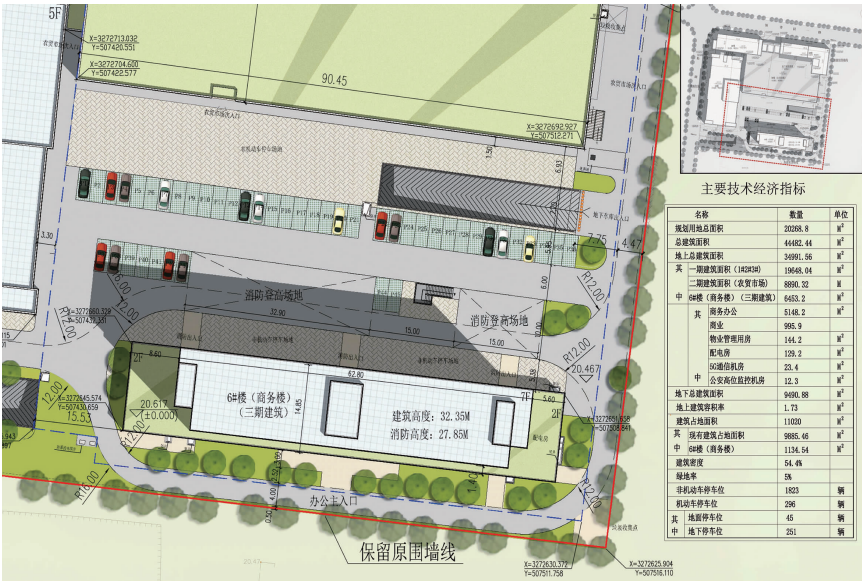
嵊州市自然资源和规划局
2023 年 5 月 15 日



调整前总平面图



调整前鸟瞰图



调整后总平面图



调整后鸟瞰图