

防寒润燥 适量进补

霜降过后，凉燥交织，养生需兼顾防寒与润燥，遵循“温和适度”的原则。

民间有“补冬不如补霜降”的说法，此时进补更易吸收。可适量摄入羊肉、牛肉、鸭肉、板栗等温和平补食物，增强体质。“补霜降”重在细水长流，要避免大寒大热，可以用羊肉搭配当归、生姜煮汤，既能温补又不燥热。若出现口干、便秘，便是补益过度的信号。

此时还可多食用百合、银耳、梨、蜂蜜、核桃等，缓解鼻咽干燥、皮肤皲裂。忌过量食用寒凉食物，如冷饮或大量西瓜等。应减少姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食物摄入，以防秋燥加重，适当增加山楂、柠檬、醋等酸味食物摄入，收敛肺气。

霜打后的萝卜清甜赛梨，生食清肺化痰，熟食健脾益气，与排骨或鸡肉同炖最相宜。适量食用柿子可补充维生素，但不应与海鲜同食，忌空腹食用。

颈项、腰腹、足踝是寒邪最易侵袭的关窍。可系柔软的围巾，穿高腰裤袜，睡前用40摄氏度热水泡脚20分钟，促进血液循环，缓解凉燥。保持室内温度湿度适宜，避免干燥或低温环境诱发呼吸道疾病。

深秋时节，亲近自然可以排解心郁。应多参与户外活动，如赏秋景、晒太阳等，保持心境平和，滋养生气，避免悲忧伤肺。

(摘自《人民日报》)

本版组稿 郑伟元

身体“不舒服”可能是抑郁症在发信号

近日，有市民到周口精神康复医院进行咨询。他们总感觉身体不得劲，要么晚上翻来覆去睡不着，要么浑身乏力，可去医院进行检查，却没查出毛病。

其实，这些查不出原因的“不舒服”，很可能是抑郁症在发出信号——很多人不知道，抑郁症不只是“心情不好”，还会藏在身体的各种不适里。

抑郁症症状分两类，一类是人们熟悉的情绪症状，另一类是易被忽视的躯体症状，而后者往往是市民最先察觉的信号。

1.容易被察觉的情绪症状。对啥都提不起兴趣，连最喜欢的饭菜都觉得没味道。总觉得“没希望”，心里老琢磨“日子过得没意思”，遇到小事就往坏处想，甚至责怪“自己没用”。情绪波动大，要么一整天闷闷不乐，要么容易烦躁。

2.容易被漏判的躯体症状。睡眠紊乱，不是睡不着，就是睡不好。浑身乏力，即便在家休息一天，仍觉四肢沉重，连抬手做饭、收拾家务的力气都没有。莫名疼痛，常见头痛、肩

颈痛、胃痛、腰背痛，痛感时轻时重，吃止痛药无效，检查也查不出问题。还有没胃口或突然饭量变大，心慌、胸闷等症状。

人们发现自己有上述症状时，可通过两个简单的自查进行初步判断。

1.看持续时间：身体“不舒服”是否超过两周？偶尔一两天没睡好、没力气，可能是累了或受天气影响，不算异常。但如果情绪低落、身体不适持续超过两周，且每天都有，就需多留意。

2.看对生活的影响：是否没法正常生活？若只是轻微乏力，可先调整作息、多和家人沟通。若症状严重，没办法正常工作生活，就说明抑郁症的信号比较明显，需寻求专业帮助。

这里要特别提醒，自查结果不是诊断依据。判断是否患上抑郁症，人们必须到正规医院精神科，由医生综合评估后进行判断。

若您或家人有类似困扰，不妨来周口精神康复医院精神科聊聊，早关注、早调整，才能让身体和情绪都回归到舒适状态。

②12 (周口精神康复医院 孙伟)

中国邮政《丙午年》特种邮票图稿发布 周口开售时间定了

□记者 戚勇 通讯员 刘明昊 文/图

本报讯 近日，中国邮政《丙午年》特种邮票图稿发布仪式在北京举行。这是中国邮政自1980年发行生肖邮票以来，首次打破专业壁垒，面向全民征集图稿，并引入大众评委参与评选，标志着生肖邮票设计模式实现历史性突破。该套邮票将于2026年1月5日正式上市发售，市民可通过周口市各集邮营业网点线下购买及多个线上渠道购买。

此次生肖邮票图稿征集活动共收到169位投稿者的440幅作品，投稿者年龄跨度从8岁至84岁。评选过程采用“大众评委投票+专家评审”相结合的方式，百余位大众评委通过网络公开招募产生，最终确定由清华大学美术学院视觉传达设计系长聘教授王红卫与设计师赵恩重共同设计的方案。

《丙午年》特种邮票共两枚，主题鲜明且富含东方美学底蕴。第一枚“驰跃宏图”以“腾跃新时代”为核心意象，描绘红马奔驰于祥云之上，鬃毛如火焰，四蹄生风，尽显开拓进取之势。第二枚“万骏臻福”取“万马奔腾，驰骋千里”之意，3匹骏马奔腾向前，“三为众”寓意团结奋进，马身及背景辅以祥云纹、火焰纹、缠枝纹等传统吉祥纹样，象征福运连绵。《丙午年》特种邮票将马的形象与新时代中国人民的精神风貌巧妙融合，方寸之间尽显文化内涵与时代气息。

中国邮政相关负责人表示，此次活动是“开门做设计”理念的生动实践。未来，他们将继续推动全民参与邮票设计与创作，让生肖邮票这一文化载体更贴近大众，传递更多时代价值。

2026年1月5日邮票首发当日，周口市各集邮营业网点将线下开售。市民可通过集邮营业网点线下购买，或通过中国邮政微邮局公众号、邮票小程序等线上平台预约购买。具体发售细则可关注中国邮政官方发布信息，详情请咨询周口市各集邮营业网点(如右图所示)。



驰跃宏图



万骏臻福

网点机构	地址	联系电话
周口市火车站集邮营业网点	周口市黄河路东段55号邮政营业厅	15936005033
周口市七一路集邮营业网点	周口市交通大道西段79号邮政营业厅	13663048901
周口市商水县集邮营业网点	周口市商水县阳城大道1567号阳城邮政支局	18137268188
周口市项城市集邮营业网点	周口市项城市人民路邮政营业厅	13461307699
周口市沈丘县集邮营业网点	周口市沈丘县阾南路46号颍河大道邮政营业厅	15138366038
周口市郸城县集邮营业网点	周口市郸城县新华路266号城郊邮政营业厅	15518036788
周口市鹿邑县集邮营业网点	周口市鹿邑县紫气大道799号邮政营业厅	18738888877
周口市太康县集邮营业网点	周口市太康县谢安路全季酒店西侧西关邮政营业厅	13523104118
周口市扶沟县集邮营业网点	周口市扶沟县鸿昌大道235号鸿昌大道邮政支局	15993291398
周口市西华县集邮营业网点	周口市西华县箕城路585号箕城南路邮政支局	15039433369
周口市淮阳区集邮营业网点	周口市淮阳区新华大街邮政支局	13592254169