

## 初冬,老年人衣食住行要跟上“时令节拍”

初冬,对于老年人来说是一个较为难熬的季节,因为天气突然变化,气温突然降低,导致老人的预防措施做得不够,尤其是原本身体抵抗力就不很好的老人,会变得更加容易生病。在初冬,许多老年人常见疾病的发病率也是越来越高。那么,如何让老年人更快地适应现在的天气呢?

### “衣”:多穿衣服注意防寒保暖

冬季的早晨,室外的温度相对来说较低,所以老年人在这个时间段外出最易引起感冒,甚至诱发心脑血管疾病,因此老人最好选择上午10时以后去室外锻炼。对于温差较大的初冬

来说,老年人可根据每天不同时段的气温适当增减衣物。

俗话说:“人老脚先老。”寒冷的天气,老人脚底皮肤肌肉变软,皮下脂肪变薄,不抗寒,腿脚就会变得冰凉,足底

血液循环就不好。如果长时间的血液循环出现问题,会引发老寒腿、风湿骨病以及心脑血管病等,因此,老年人应穿暖鞋,养成睡前泡脚的习惯,早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。



### “食”:注意补充热量和蛋白质

初冬季节,体弱的老年人身体会出现各种不适,这时,饮食就显得尤为重要。在冬季老年人的日常膳食要以温、补为主,注意补充热量和蛋白质,合理安排一日三餐,做到荤素搭配。

同时,冬季也是老年人进补的好时节,进补时,宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品,但切记忌生冷、油腻之物,以免妨碍脾胃消化功能,影响补品的吸收。

冬天也是蔬菜的淡季,冬季过后,人体容易出现维生素不足的问题,因此在搭配饮食时可适当吃些薯类。除大白菜外,还可以选择白菜、萝卜、豆芽、油菜等维生素含量较丰富的蔬菜。

### “住”:尽量保持室内空气流通

进入冬季,老年人的起居生活就要顺应冬令时,由夏季的“早睡早起”改为冬季的“早睡晚起”。也有不少老人认为,冬季天气寒冷,为了御寒而把门、窗紧闭,其实这种做法是错误的,冬季是一氧化碳中毒事件的好

发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。也可在家里养些绿色植物,不仅能怡情养性,活动筋骨,还能清新空气。

现在天气虽然温差较大,但阳光对老年人健康是十分有益的。如果老

年人长期待在室内,很少到户外接受阳光照射的话,很容易导致骨质疏松等症的出现。因此医生建议老年人在初冬可以趁着中午阳光充足时多去户外晒晒太阳,有助于预防老年骨质疏松等症。



### “行”:坚持锻炼增强体质



冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,因此,老年人在起床后准备出门运动时喝一些水,一般每日补水不应少于2000至3000毫升。老年人在这个

季节,最好不要剧烈运动,因为在剧烈运动后,会导致心脏供血更加不足,可以采用散步、骑自行车等无氧运动。

而且,这个季节也是传染病的高

发季节,老年人不仅要做好保暖,同时尽量减少到人员聚集的公共场所去,因为老年人的抵抗力比较低,对疾病的抵抗力相对较差,很容易感染各种细菌、病毒。

(来源:浙江在线)

## 瑞安市国土资源局国有建设用地使用权挂牌租赁公告

瑞土告字[2018]54号

经瑞安市人民政府批准,瑞安市国土资源局决定以挂牌方式租赁瑞安市飞云新区15号地块国有建设用地使用权,瑞安市公共资源交易中心受瑞安市国土资源局委托组织公开租赁活动。现将有关事项公告如下:

### 一、挂牌租赁地块的基本情况和规划指标要求:

地块名称	地块编号	地块位置	总用地面积(m <sup>2</sup> )	租赁用地面积(m <sup>2</sup> )	土地用途	租赁年限	起始地价(万元)
飞云新区15号地块	2018XG027号	瑞安市飞云新区民心路以北,永定路以东	3333.3	3333.3	商服	10年	300
竞租保证金(万元)	履约保证金	各项规划指标要求					
60	/	容积率	建筑密度	绿地率	建筑高度	建筑面积(m <sup>2</sup> )	
		≤1.5	≤40%	/	≤50米	≤5000m <sup>2</sup> (其中娱乐康体建筑面积控制在总建筑容量的30%以内)	

备注:本地块土地用途为商服用地,具体各项规划指标和要求详见根据瑞安经济开发区规划建设局《建设项目选址审查意见及规划设计条件》(经住建规条字[2018]24号)。

二、参加竞租对象:中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞租(法律、法规另有规定的除外),申请人可以单独申请,也可以联合申请,联合申请的应当签订联合竞租协议书。

竞租人为自然人或竞租人的企业登记注册地不在瑞安的,须在成交后6个月内,在瑞安市内登记成立由竞租人全额出资的独立法人新公司(如联合竞租的,新公司的出资比例构成与竞租人在申请书中约定的出资比例构成必须一致),并进行税务和统计登记,接受本市有关行政管理部门的监督与管理;独立法人新公司需符合法律法规规定,具有相应开发资格。租赁人可以根据公开租赁结果,先与竞租人签订《国有建设用地使用权租赁合同》,在竞租人办理新公司登记注册手续后,再与新公司签订《国有建设用地使用权租赁合同变更协议》,由新公司申请不动产登记。

三、竞租人通过资格审核后,即为本地块的竞租人,签订《成交确认书》。

四、本次挂牌租赁的详细资料和要求,见挂牌租赁须知,可登录浙江省土地使用权网上交易系统浏览或下载。

五、本次国有建设用地使用权挂牌活动在浙江省土地使用权网上交易系统([http://land.zjgtjy.cn/GTJY\\_ZJ/go\\_home](http://land.zjgtjy.cn/GTJY_ZJ/go_home))进行。申请人须按照挂牌须知要求提前办妥数字证书,符合竞租要求,并按要求足额缴纳竞租保证金,方可参加网上挂牌租赁活动。

六、本次挂牌报名时间:2019年1月4日9时至2019年1月11日16时。

七、本次挂牌时间:2019年1月4日9时至2019年1月14日9时10分。

八、本次挂牌竞租保证金到账截止时间:2019年1月11日16时。

九、挂牌申请人应详尽了解本次租赁地块现状,提交挂牌申请视同对本次租赁地块的现状无异议并全面接受。

十、租金在签订土地租赁合同后一次性收取。租赁期满后,该地块内建(构)筑物由政府无偿收回,并限期一个月由建设单位自行清理所有设备、设施等,若在期限内不能及时清理的,该地块内所有附着物、设备、设施由政府无偿收回。

十一、其他需要公告的事项:本次挂牌不设租赁底价。

### 十二、联系方式

现场咨询:瑞安市公共资源交易中心土地产权交易部(瑞安市滨江大道满庭芳大楼三楼)瑞安市国土资源局行政审批科(瑞安市瑞祥新区文庄路777号行政审批服务中心H 25窗口)

联系电话:0577-65879516(交易中心),0577-65827295(国土局)

咨询时间:工作日上午8:30-11:30,下午2:30-5:00

瑞安市国土资源局  
瑞安市公共资源交易中心  
2018年12月15日