

1元洗车 周二10时 开抢!

动动手指 轻轻松松领券

世界青田app车主福利限时放送!



推荐 新闻 视频 直播 图片 原创

· 村之 坚持推进高水平对外开放 习近平服贸会

时政 看图学习 | 携手推动世界经济走上持续复苏轨道



- 网络问政
- 拍客
- 乡镇部门
- 瞧少年
- 太鹤农场
- 分类信息
- 吃货
- 积分商城

点击进入



原创 每日有石·最青田 | 《海岳仙踪》文彭作

- 新闻
- 服务
- 教育
- 活动
- 我的

商品详情



1元洗车 (每周二10点) 300积分

商品介绍

商品数量: 0

已兑数量: 100

兑换限制: 一周一次

用户凭兑换券线下需再支付1元给商家, 洗车服务包括车身外部清洗、车内吸尘。服务仅限5座及以下非营运车辆使用, SUV、MPV等车型需另补差价5-10元(差额以洗车点实际公示为准);

兑换次数:

每周二上午10点, 限量50张

洗车地址:

1. 赛浪汽车服务(西南街道江南大道)

点击兑换

我要兑换



扫码下载世界青田APP

青田公益广告 QingTian Public service advertisement

帮

有礼

邻里守望 随手做志愿



青田县创建全国文明城市工作领导小组办公室 宣

青田县人民法院公告

夏秀明(户籍所在地青田县东源镇五星村油山35号):

本院受理原告夏武诉被告夏秀明民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达(2023)浙1121民初2754号应诉及举证通知书、诉状副本、证据副本、合议庭组成人员通知书、司法公正告知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过30日即视为送达。你提出答辩状及举证期限为送达后的15日内,逾期不提交证据的视为放弃举证权利。本院决定于2023年11月14日上午9时30分在本院船寮法庭公开开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

叶民青(户籍所在地浙江省青田县汤洋乡汤洋村97号):

原告张咸微与被告叶民青离婚纠纷一案,已审理终结,现依法向你公告送达本院(2023)浙1121民初1334号民事判决书。判决主文:驳回原告张咸微与被告叶民青离婚的诉讼请求。公告之日起一个月来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。

遗失声明

季理豪,身份证号码为332522200210302796,不慎遗失青田县微公交微巴从业资格证,特此声明。

2023年9月18日

不同体质人群如何养生?

平和质

这类人群阴阳气血调和,体态适中、面色红润、精力充沛。只需起居顺应四时阴阳,乐观开朗,适度运动,饮食多样化,不偏食,不过饥过饱、偏寒偏热即可。

气虚质

这类人群多有元气不足,疲乏、气短、自汗等特征。起居宜避寒,防过劳。体育锻炼宜柔缓,如散步、慢跑、打太极等。药膳上可多食益气健脾食物,如粳米、糯米、山药、土豆、大枣、人参、山药、黄芪等。平时可按摩足三里,适当进行沐足、药浴等。

阳虚质

这类人群多有阳气不足,畏寒怕冷、手

足不温等特征。起居宜避寒,保暖。体育锻炼宜舒缓柔和,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。药膳上可多食温阳食品,如羊肉、狗肉、鹿肉、鹿茸、海狗肾、蛤蚧、杜仲等,平时可按摩或灸气海、关元、足三里、涌泉等穴位。

阴虚质

这类人群多有阴液亏少,口燥咽干、手足心热,皮肤干燥等特征。起居宜安静,不熬夜,不宜剧烈运动,不在高温下工作。体育锻炼宜动静结合,如太极拳、八段锦等。避免过汗,及时补水。药膳上可多食梨、百合、银耳、龟、鳖、芝麻、女贞子、山茱萸、五味子、麦冬、沙参、玉竹等。平时可按摩涌泉、太溪、太冲等穴位。

痰湿质

这类人群多有痰湿凝聚,面油、口黏、多痰多汗、胸闷、困重等特征。起居宜避潮湿,多通风。体育锻炼宜利于排汗的项目,如跑步、球类、武术、舞蹈等。药膳上可多食健脾利湿,化痰祛湿的食物,如荷叶、白萝卜、葱、姜、赤小豆、陈皮、厚朴、半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术等。平时可火罐、刮痧、汗蒸等。

湿热质

这类人群多有湿热内蕴,痤疮、口苦口干、大便黏滞不畅或燥结,小便短黄等特征。起居宜干燥通风,不宜熬夜过劳。体育锻炼宜大运动量,如中长跑、游泳、爬山、球类等,以祛湿散热。药膳上可多食清

利湿的食物,如黄瓜、绿豆、薏米、苦瓜、黄芩、黄连、栀子等。平时可按摩阴陵泉、丰隆、曲池等穴位。

血瘀质

这类人群多有血行不畅,肤色晦黯,有出血倾向,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗等特征。起居宜温暖,避寒凉。体育锻炼宜利于血脉的运行的项目,如舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩等。药膳上宜多食活血化瘀的食物,如丝瓜、山楂、玫瑰花、酒(少量常饮)、桃仁、红花、当归、丹参、田七、川芎、鸡血藤等。平时可针灸、艾灸、足浴、药浴等。

气郁质

这类人群多有气机郁滞,情感脆弱,烦

闷不乐等特征。起居宜通风,避阴寒。体育锻炼宜动不宜静,如跑步、爬山、武术、游泳等。药膳宜疏肝理气的食物,如佛手、陈皮、香菜、大蒜、海藻、萝卜、葱、香附、青皮、郁金等。平时可练习呼吸吐纳功法。

特禀质

这类人群以常有过敏反应为特征。起居宜清洁,干燥。避免接触易致敏物质,如尘螨、花粉、油漆、动物毛发等。体育锻炼宜轻柔,如散步、瑜伽、气功等。药膳上需少食牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等。可适当接种抗过敏疫苗。平时可服用玉屏风散。

青田县第二人民医院 胡慧