

秋分过后,不同体质 如何通过食物防秋燥

秋分饮食养生,重点在于益肺润燥。古人就 有应对秋燥的"朝盐晚蜜"的说法,是说早上在白 开水中加入少许食盐,咸以入肾;晚上则喝蜜水, 得以健肺脾润肠道。

中医理论讲肺喜润恶燥,秋季养肺的关键是 防燥。秋燥侵犯肺部,容易损伤津液,引起喉疾 咳嗽等不适的症状。不同体质容易感受到的燥邪 也会不同,预防和调养也需要区分对待。

体质一·温燥。

秋分时节,暑热消散未殆尽,它与秋季的燥气 汇合,形成了"温燥"的特征。温燥,以干咳为主要 症状,常伴有口渴口干、痰黏稠发黄、喉咙肿痛、烦 躁不安。伸出舌头,往往是偏红偏干,舌苔发黄 的。平时容易上火,或者阴虑和肝郁体质的人容 易出现。

针对温燥,有一个养肺润燥的经典膏方-秋梨膏。秋梨膏有很多版本的配方,可用梨加枇 杷、百合、玉竹、陈皮、甘草、大枣等各类化痰止咳、 益气润燥的药材同制而成。自古医家喜闻乐用, 后传入宫廷,被慈禧太后御用,滋补身体。秋梨膏 的主要食材是秋梨,能养肺阴、清肺热、化痰止 咳。制成膏,滋阴润燥,温和不生寒。其中枇杷。 百合、玉竹润肺化痰止咳;陈皮燥湿化痰、理气调 中;甘草、大枣调和脾胃,益气补血;还可适当加入 润肺止嗽化痰的冰糖。诸药相合,共奏养阴润肺、 利咽化痰之功。可直接吃或泡水,秋燥咳嗽、用嗓 过度、老烟民、阴虚火旺体质者宜用,孕妇和外感 风寒者慎用,糖尿病人要少用。

体质二:凉燥。

人秋后天气渐凉,风寒侵袭肺部,被凉燥侵扰 的人也多了。平时脾胃虚寒,吃凉的容易拉肚子, 这类虚寒体质的人容易被凉燥损伤,要提前预 防。凉燥引起的症状,除了干咳外,还有怕冷、鼻 塞、流清涕、痰少痰白等表现。伸出舌头,往往是 偏干,舌苔薄白的。杏仁和核桃仁是改善凉燥症 状的首选。杏仁入肺、大肠二经,能滋肺润肠,止 咳平喘;核桃仁性温而味甘,归肺、肾、大肠经,可 以温补肺肾、定喘润肠。中医理论讲肺与大肠相 表里,所以燥咳时还会有便秘的问题出现。种仁 中富含油脂,止咳平喘还能润肠通便,对于燥咳、

体质三:怕冷虚弱。

一些中老年人,一人秋就咳喘,喉咙干不舒 服。本质上是体质虚弱,正气不足。平素怕冷、腰 酸、胸闷、气急,在寒冷、干燥的季节,更容易咳嗽 发作,病情加重

今年暑热较重,耗气伤阴,对体质虚弱的人来 说,形势更为严峻。遭遇秋燥之后,很容易患上咳 嗽,并伴有倦怠乏力、少气懒言、咯痰无力等症 状。对待这种症状,重点是补虚,而且是深层补 虚。深层次的滋润补养,可以用银耳羹。除了滋 润生津的银耳外,加入雪梨清热除烦,百合清心安 神,杏仁润肺止咳,枸杞滋肾补肝。共奏滋阴润 燥、补虚安神之功,深层润养五脏六腑。尤其适合 皮肤毛发干燥、肺阴亏虚咳嗽、夜晚燥热不眠的人 群。因为银耳羹特别润补,所以痰湿重的人慎用。

体质四:肝火旺盛。

有的朋友可能会发现,人在生气发怒后特别 容易咳嗽。这是因为经常生气的人,往往肝火较 旺,肝火上犯于肺,中医叫"木火刑金",除了咳嗽 之外,还常伴有头晕、头痛、失眠等症状。收敛肝 火,可以适当地多食些酸味食物,因为酸味入肝, 有收敛平肝的作用。

青梅可以生津滋阴,敛肝润肺。市面上有一 种紫苏梅饼,加入了另一种药食同源的中药紫苏, 紫苏可以解表散寒、行气和胃、宽胸理气,还可解 鱼蟹之毒。针对咳嗽、咽干、阴虚火旺体质者尤为 适宜。紫苏和青梅,一散一收,有升又降,散寒又 理气。正值螃蟹肥美的时节,食蟹时,配一点紫苏 梅饼,还可以预防腹泻。

秋分时节,有一类蔬菜特别适合秋天吃!

秋分时节,气温逐渐变低,气候变得比较干 燥,容易出现秋燥、便秘。在这个时节的饮食,依 然要遵循合理膳食、均衡营养的总体原则,同时建 议经常吃点山药等薯类食物。《中国居民膳食指南 (2022)》建议:每天吃薯类50-100克。

薯类中的纤维素等

有助于防治便秘

薯类包括红薯、马铃薯、山药、芋头等。薯类 含有丰富的碳水化合物、胡萝卜素、维生素C、铁 和钙,薯类中含有的纤维素、半纤维素和果胶等, 有助于肠道蠕动,防治便秘

研究显示,增加薯类的摄入可降低便秘的发 病风险,可以降低大便干硬、排便困难的发生率。

山药属于薯类,含有丰富的碳水化合物、多种 维生素,包括胡萝卜素、维生素B1及B2、钙、磷、 钾、钠、镁、铁、锌、铜等多种矿物质,还含有丰富的 膳食纤维

山药都有哪些品种?

山药有多个品种,知名度较高的有铁棍山药 和淮山药。

铁棍山药主要产于河南、山东一带,与普通山 药相比,毛须多、色白、水分少、黏度大,体质坚重, 入水久煮不散。

淮山药又名水山药,主要产自江苏、安徽等 地,它的茎通常带紫红色。

细毛山药根呈圆柱形,皮薄,表面有细毛,黄

色,有黄褐色斑痣,肉质细白。

另外还有麻山药、灵芝山药以及从日本引进

的大和长芋山药。

推荐几种山药的吃法

山药的吃法有多种,包括生吃、蒸、煮、炖、炒、 炸等。从健康的角度考虑,建议多采用生吃及蒸、 煮、炖的方式,少用炸的方式。因为经过油炸,会 增加食物中能量的含量。

1.生吃:洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以

2.蒸:很省事,做熟了直接吃就可以,也可以 蘸点白糖或蜂蜜佐味,或做成蓝莓山药。

3.煮:可以熬粥,熬小米粥、大米粥或杂粮粥 时都可以放一点山药,也可以做成山药南瓜粥。 4.炖:可以和肉类炖在一起,排骨山药、乌鸡

山药,也可以和土豆、豆角等做成乱炖。 5.炒:可以单独清炒,也可以和木耳一起炒, 一白一黑,对比鲜明,口感不错;还可以做成山药

6.炸:拔丝山药最有名,还有蜜汁山药。

高抬双腿可救 心脏骤停? 不靠谱

近日,一则"高抬双腿,快速有效抢救心跳吗 吸骤停(没有任何风险)"的消息在社交平台传播。 该消息称,当有人倒地不醒、呼之不应、无声无息 时,迅速放平病人上半身,高抬病人双腿至45度 以上90度以下,只需1分钟左右,病人便可苏醒 ……该消息还说,有医生操作了这一做法194次, 挽救了194条生命。上海辟谣平台收到网友留 言:以上做法真的有用吗?

"这种说法是不正确的。国内外指南公认,高 质量的胸外按压是心肺复苏成功救治的关键。"同 济大学附属东方医院急诊内科主任唐伦先介绍, 医学上认为抢救心脏骤停患者的黄金时间仅4—6 分钟,如果黄金抢救时段内未能有效干预,患者死 亡风险很大。

这一谣言是如何产生的? 唐伦先推测,这种 说法的流传,可能是由于过去有学者认为,进行心 肺复苏时将患者腿部抬高,有助于血液回流,强化 心肺复苏抢救的效果。但这种方法影响血液流动 的持续时间较短,只有不足1分钟,且效果缺少充 分的临床证据,所以心肺复苏相关指南早已移除

如果遇到有人心脏骤停,正确的急救方法是 什么? 需按以下步骤操作:

判断患者的意识、大动脉搏动、自主呼吸的情 况。判断患者意识时可以拍打患者双肩,低头在 患者耳边呼叫"你怎么样了",接下来用中指和食 指从气管正中划向外侧颈动脉触摸搏动5—10 秒,同时观察患者胸廓起伏,来判断患者的呼吸情 况5—10秒。

如患者无法应答,不能触及颈动脉搏动,且无 自主呼吸,即判断为心跳骤停,应立即拨打120,同 时让周围人寻找自动体外除颤仪(AED)。将患者 置于坚实地面,仰卧位,松开患者上衣及腰带,进 行胸外按压和人工呼吸(每30次胸外按压配合2 次人工呼吸)。注意按压过程中手掌不能抬离患 者胸部,同时让患者胸部完全回弹。如果找到 AED,立即使用。其间持续抢救,等待120救援人 员抵达。



运动减重后要保持 才能防心血管病

随着生活水平的提高,2型糖尿病合并肥胖者 越来越多,其发生心血管病的风险显著高于正常 人群。

近日,中山大学附属第一医院廖新学教授团 队在Lancet子刊发表研究提示,通过强化生活方 式干预成功减重且长期维持的患者具有显著的心 血管益处。

研究显示,在未成功减重、成功减重后体重反 弹、成功减重后体重维持患者的严重心血管疾病 的发生率分别为19.5%、18.9%和14.5%。

分析认为:对比普通糖尿病患教组,通过强化 生活方式干预成功减重后体重维持的患者可使严 重心血管疾病的风险降低45%,而在未成功减重 及成功减重后体重反弹的患者中,严重心血管疾 病的风险无显著降低。

研究者指出,当肥胖合并2型糖尿病患者在 减重成功且有效维持时,强化生活方式干预才有 助于降低心血管疾病的风险。因此,对于体重的 管理不仅应着眼于是否成功减重,更重要的是减 重成功后能否有效维持。

这项研究将为强化生活方式干预在糖尿病患 者体重管理的心血管获益中提供新的研究证据。 这项研究告诉我们,有减重意识固然是好的,但得 坚持到底,避免体重反弹!

长期不吃红肉 易缺乏哪种营养

关于吃肉,有一种说法:四条腿不如两条腿, 两条腿不如没有腿。其中,猪肉、牛肉、羊肉就是 四条腿的代表,而鱼是没有腿的代表。这主要是 从脂肪酸含量和脂肪酸组成方面考虑的。

吃肉顺序优先鱼虾类

鱼虾类脂肪含量低,且含有较多不饱和脂肪

酸;禽类脂肪含量也较低,其脂肪酸组成也优于畜 类脂肪。所以一般人群在吃肉顺序上可以优先考

吃肉优选鱼虾,并不是意味着只吃鱼虾。正 确的肉类摄入量的顺序是没有腿的>两条腿的>四

完全不吃红肉会导致缺铁

完全不吃红肉,只吃鱼虾或鸡鸭肉,很容易导 致身体里的铁元素不足,因为猪肉、牛肉、羊肉等 红肉恰是铁元素的优质来源。

铁参与体内氧的运送,而且对维持正常的造 血功能和免疫功能起着重要的作用,缺乏会导致 面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以,什么肉吃多了都不合适,什么肉都不吃 也不合适。我们需要做的是掌握好量,各种肉类 交替食用,这样才能均衡营养。

合适的吃肉量到底是多少呢

最简单的一个判断办法:手指两个关节的长 度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉, 大概是生重一两(50克)。做熟后重量会减少,一两 生肉变成熟肉以后大概是35克

一般成人,在动物性食物的摄入量上,平均到 每天可以吃生重40-75克的禽畜肉,再加上40-75 克的水产,以及一个鸡蛋。



早期肾病不疼不痒 这个指标异常别大意

提到肾脏病,很多人其实并不了解,因为早期 的肾脏病可能没有任何表现,因此这种疾病非常 容易被忽视。今天就和大家聊一聊肾脏病的有关 知识,特别是我们在体检过程中,如果提示以下这 个指标出现异常,一定要重视。

肾脏的工作 远比你想象得要多

要了解肾脏病,首先来认识一下肾脏的功

能。肾脏共有两个,位于我们身体两侧的腰部。 肾脏发挥着重要的生理功能,包括排出我们

身体里的代谢废物和毒物,也就是排毒功能;排出 多余的水和盐分,调节血压,也就是排水调压功 能;保持血液中的葡萄糖、蛋白质和血细胞等重要 成分不排出,也就是屏障功能;肾脏还具有协助生 成红细胞,防止贫血的功能,也就是升血的功能; 另外,肾脏还可以起到维持骨骼健康的作用。

在了解了肾脏的功能之后,很多朋友会问,怎 样知道肾脏的功能如何?肾脏的功能用什么方法 来评估呢? 临床中,肾脏的功能可以用肾小球滤 过率(GFR)来评估。肾小球滤过率通过血肌酐、 性别、年龄用公式计算得出。一些医院的检查报 告单中,会直接给出结果。

另外一种评估肾脏功能的方式是肌酐清除 率。肾小球滤过率或肌酐清除率越低,提示肾脏 的功能就越差。

这些指标异常

肾脏发生损伤的时候,会出现一些指标的异 常。首先是尿的成分出现异常,比如尿中出现微

量白蛋白增加,尿中出现蛋白尿或者血尿等。同 时,影像学的检查也会发现异常,比如B超检查发

还有肾脏的组织学检查,通过显微镜观察如 果发现肾脏组织病理异常,这些都提示肾脏出现

值得注意的是,早期的肾脏病可能没有任何 的表现,不疼不痒。如果出现以下表现,需要及时 就医:比如出现浮肿,包括腿的浮肿、面部的浮肿; 出现尿的颜色改变,特别是浓茶色、发红的尿液; 出现排尿困难、尿频等情况。

严重的肾脏病会出现无力、疲乏、恶心、呕吐、 不想吃饭等表现,如果影响了心脏,还会导致呼吸 困难等

做到这几点

越早发现肾病蛛丝马迹

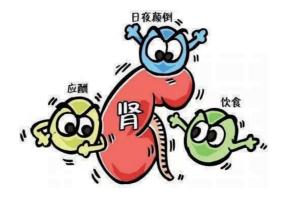
既然肾脏病早期可以没有表现,那么如何才 能早期发现肾脏病呢? 在这里给大家提出几点 建议。

定期的体检非常重要,定期体检是发现肾脏 病的重要手段。首先,需要关注尿的检查结果,也 就是尿常规的结果,如果尿常规结果有异常,就要 及时就医。

还有一个就是血当中的指标,也就是血肌酐, 如果出现异常升高,即使在正常范围,如果有动态 的持续的升高,也需要关注。此外,还要关注肾脏

需要注意的是,如果各项结果出现异常,要及 时就医,由医生判断病情,制订治疗方案。

来源:光明网



立足岗位作贡献 真抓实干创佳绩

快递物流业从业人员多、流动性大、接触 面广,是疫情防控的重点行业。顺丰快递朔州 分拨中心严格落实疫情防控措施,快递车辆全 程闭环运输,并在到达仓库后第一时间进行全 方位消杀,同时针对作业场所也严格执行人、 物、环境同防的防控措施。

"作为疫情防控的重点行业,我们坚决贯 彻落实省委疫情防控专题会的会议精神,督导 企业做好车辆、场所、快件等重点部位的消杀 工作,要求快递员做好个人防护和定期核酸检 测工作,引导顾客正确佩戴口罩和扫场所码等 疫情防控举措,同时做好值班值守和应急管 理,确保行业生产平稳安全有序,以实际行动 迎接党的二十大胜利召开。"市邮政管理局办 公室主任高伟表示。

每天坚持收看《新闻联播》,是国网朔州供 电公司职工韩峰多年的习惯。"党的二十大是 全国人民的大事、喜事。""关注国家大事,才能 做好日常小事。作为一名基层电力工作者,我

将认真做好工作中的每一个细节,以自己扎实 的工作成效迎接党的二十大胜利召开。

"党的二十大即将召开,我们将化期许为 动力,再接再厉,立足岗位、主动作为,以饱满 的工作热情迎接盛会的召开。"市水利局办公 室高素贞豪情满怀。

有一种红,叫中国红;有一种表白,叫我爱 你中国。伴随着国庆节脚步的临近,市民惊喜 地发现,市区各大街道装扮一新:金灿灿的秋 阳下,一面面鲜艳的五星红旗随风飘扬,洋溢 着喜迎国庆浓郁氛围;蓝天白云衬托下,街道 广场、公园处处呈现一道道亮丽的流动风景 线,整座城市沐浴着幸福的"中国红"……市民 纷纷驻足用手机拍摄这美丽的"风景"

"太美、太壮观了!你看,街道两旁、公园 广场都挂上了五星红旗,瞬间就感受到节日的 氛围,也感受到我们祖国的强大。作为一名共 产党员,我热切期盼党的二十大这一盛会,我 对未来充满信心!"市民马莹女士说。

记者 武跃林

青春心向党 建功新时代

(上接第一版)自2019年新冠肺炎疫情暴发以 来,朔州市疫情防控应急志愿者分赴社区、医 院等疫情防控前线参与志愿服务,累计上岗 4668人次,此外,数以万计的青年志愿者还活 跃在支教支农、社区治理、生态环保、大型赛会 等第一线,其中,260余名"青圪蛋"在第二届全 国青年运动会朔州赛区担苦担累,提供了为期 20余天的赛事志愿服务,坚挺地扛起了"奉献、 友爱、互助、进步"的志愿服务旗帜。积极拓宽 为党分忧的工作领域。为服务人才强市战略, 积极开展"青春兴朔 学子归巢"主题系列活 动,以寒假、暑期社会实践为契机,吸引优秀朔 籍学子助力家乡发展;为服务全市安全生产工 作,组织煤炭行业安全生产青年讲师团分卦各 企业开展"消除事故隐患 助力'三零'创建"百 日攻坚主题宣讲活动,以青年安全生产岗带动 广大职工树牢安全生产意识; 为服务党的统一 战线工作,积极开展"石榴籽一家亲"系列活 动,通过"红领巾研学行手拉手"和"同上一堂 课"等活动载体,进一步铸牢广大青少年中华 民族共同体意识。

加强政策倡导、回应现实关 切,竭诚服务青少年成长发展

五年来,团市委以帮助青少年解决突出困 难为重点,多措并举深化服务引领,共青团服 务青年的路径更加清晰,青年群体的获得感进 一步增强。《中长期青年发展规划(2016年一 2025年)》实施纵深推进,促进青年发展共识度 显著增强。自2019年起,全市党委和政府领导 下的青年工作联席会议机制实现市、县全覆 盖,明晰职能定位,细化工作举措,形成党委 领导、政府主责、共青团协调、各方齐抓共管 的工作格局。其中,怀仁市于2022年6月人 选全国青年发展型县域试点,为更好服务青 年成长发展,充分发挥青年创新创造潜能,努 力为城市和县域高质量发展探索出一条新 路。具体服务项目广泛开展,共青团的服务 意识、服务能力明显提升。重点围绕青少年 在学业就业、身心健康、婚恋交友等方面的现 实困难, 持续开展"乡情故土 文化认同 青春 兴朔"大型青年就业招聘会、"圆梦微心愿"。 助力"双减"心理辅导课、"青春有约"单身青 年交友联谊等活动,初步形成具有专业资质 的心理咨询师和社会工作者队伍,持续推进 12355青少年服务台建设。其中,从2018年至 2020年,深入实施中央专项彩票公益金支持 "助力计划"困境青少年服务项目,开展"阳光 自护"安全教育活动802场、提供"阳光自护" 心理健康服务1042次,开展禁毒防艾主题宣 传224次,为助力青少年健康成长作出突出贡 献。认真做好青少年利益诉求工作,青少年 有序政治参与得到加强。发挥平台作用, 五 年来持续开展共青团与人大代表、政协委员 "面对面"活动,覆盖全市各级团组织,成为常 态化反映青少年诉求的重要渠道。认真履职 尽责,在市"两会"期间提出建议、提案,开展 界别协商,围绕青少年成长发展各类主题发出

注重固本强基、优化体制机 制,深入推进共青团改革

五年来,团市委在全面总结评估全市共青 团改革成效的基础上,坚持目标导向、聚焦薄弱 环节,统筹推进各领域改革,团的政治性、先进 性、群众性进一步提升,改革对事业的推动作用 更加明显。体制机制改革走向深入。团的各 级领导机构及成员作用发挥机制进一步完善, 团市委设置企业工作、社区社会组织工作、农 村工作、学校少先队工作共4个专门委员会、全

市各县(市、区)分别建立团代表联络站,初步 构建"委员一代表一团员青年"的扁平化联系 路径。全市各级团组织的专兼挂队伍已经形 成,工作手臂得到延长,工作领域进而拓宽。 基层建设在巩固中探索创新。基层团组织规 范化建设 持续推进,覆盖全市1654个团组 织的"智慧团建"基础数据库基本建成,软弱涣 散团支部得到有力整顿,较2017年底,全市 "两新"组织和社会青年中的组织覆盖快速增 长。基层组织形态创新更加活跃,全市团属 青年社会组织共24家,志愿服务类41.7%,文 艺体育类25%,创新就业类25%,推动全市非 公企业建团上线205家。青联和学联学生会 改革深入推进。以召开青学联大会为契机,持 续深化青联和学联学生会改革,新一届全市 青联委员中的基层一线代表比例达70%以 上, 市、县两级青联委员结构不断优化, 青联 组织的思想政治引领功能和大局贡献度明显 提升。通过改革, 学生组织职能机构更加精 干,工作骨干管理更加严格, 学生会根在院 系、服务同学的定位日益清晰。对青年社会 组织和新兴青年群体的联系服务持续加强,工 作基础进一步厚植, 在共青团的带领下发挥

强化队伍管理、突出纪律作 风,将全面从严治团抓长抓实

五年来,团市委认真对照全面从严治党的 标准、做法,把握新要求,坚守主战场,以团组 织建设从严、团干部队伍管理从严、团员队伍 管理从严为重点,推进全面从严治团落实落深 落细。团组织建设从严。坚持依法依章治团, 全市6个县(市、区)、62个乡(镇)团委和1260 个村(社区)以及县级少工委于2021年全部完 成换届,以换届为契机,团员代表的广泛性、工 作参与度与委员会建设的制度化、规范化、科 学化水平进一步提升。借助"智慧团建"网络 管理系统,对全市所有团支部定期进行"对标 定级",50家"青年之家"实体进驻云平台,发布 活动570场,支部活力充分激发。团干部队伍 管理从严。特别成立青年学习小组,引导团干 部树牢"政治上的坚定源于理论上的清醒"的 学习意识,深入学习习近平总书记历次在中央 党校(国家行政学院)中青年干部培训班上的 重要讲话,对照新时代好干部标准,以团干部 "墩苗"历练、跟班学习等为抓手,丰富历练领 域,开阔工作视野;定期组织开展全市团干部 能力提升专题培训班,选派团干部积极参与上 级团委集中调训,推动团干部讲党课团课常 态化;分别于每年年中、年终组织全市各级 团干部召开述职评议工作会,建立完善"述 学、述职"与"上级考评、团员评议"相结合的 "双述双评"考核机制,切实形成全市整体联 动的良好工作格局。团员队伍管理从严 坚持政治标准和总量控制,切实做好团员发 展调控工作,不断提高团员发展质量,目前 全市团青比为23.35%;坚决落实《中国共产 主义青年团纪律处分条例(试行)》,全市各 级团组织摸排建立违纪违法团员专项档案, 依章依规处置不合格团员、违法犯罪团员, 健全处置制度,完善处分程序,切实保持团 员队伍的纯洁性。

潮平岸阔风正劲,扬帆起航正逢时。站在 中国共产主义青年团成立100周年的新起点 上,团市委将锚定围绕中心、服务大局的工作 目标,切实增强思想政治引领力、基层建设组 织力和服务青年服务力,在深化改革中去四 化、强三性,在从严治团中展现严实风貌、激起 昂扬斗志,凝聚起奋力建设现代化塞上绿都的 磅礴青春力量,以扎实业绩向党的二十大作青

地址:开发区锦绣园小区(原国税小区) 6楼155.06平米加居住型阁楼(独立楼 梯),带超大平米地下室,6楼和阁楼都已装

地暖,水电已改。 惊喜价!!! 可贷款付 联系电话15534964581

杨玥瑶不慎将《出生医学证明》丢失,编号:T140129360,现声明作废。 朔州市朔城区杜芳服装柜组不慎将营业执照正、副本丢失,统一社会信用代 码:92140602MA7YD8NGOB,现声明作废。