



中秋节要到了 如何健康吃月饼

月饼寓意“团圆”，是中秋佳节必备的食物。各种各样色、香、味俱佳的诱人月饼，既让人爱，又让人怕。

“有糖尿病，能吃月饼吗？可以吃哪种月饼？”“我肠胃不好，怎样吃月饼才能不伤胃？”“怎样吃月饼才是比较健康的方式？”……大家对如何健康吃月饼有着自己的疑问。

中秋吃月饼，应根据自己的情况理性选择。健康成年人建议一天吃一块月饼，老人、小孩食用半块为宜，慢性病患者或“三高”人群最好不吃或少量尝鲜，这样既兼顾健康，又能享受节日氛围。



“无糖月饼”也不要多吃

月饼含有很多油脂、蔗糖，过量食用会导致胃胀、消化不良、腹泻，此外还会影响食欲，导致食欲不振、血糖升高。老人和儿童吃月饼尤其要适量，避免影响肠胃功能。吃月饼宜细嚼慢咽，也可以将月饼切成若干小块，使月饼馅分布均匀，有助于消化。

“无糖或不含糖”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。所谓的“无糖”只是把馅中的蔗糖换成了木糖醇等其他成分。而月饼中的其他成分，比如面粉，在吃下去之后依旧会代谢成糖，所以即便吃“无糖月饼”，依旧会让血糖升高。胆囊炎、高血压、高血脂、冠心病患者，脾虚者，肾炎患者应禁食月饼。

牢记五点 健康吃月饼

- 1. 不拿月饼当早餐。**有些人喜欢拿月饼当早餐吃。其实，这种吃法容易损害胃。因为月饼含有较高的油脂及糖分，较难消化，空腹吃更易刺激胃酸分泌，引起泛酸，有胃病的人，更不能拿月饼当早餐，可能会出现胃痉挛。
 - 2. 不饭后马上吃。**刚吃饱饭，胃里的食物还未完全消化，这时再食用月饼的话，容易引起消化不良。
 - 3. 月饼不宜当夜宵。**如果将月饼作为夜宵，由于其难以消化，易导致肝胆问题，甚至出现消化不良、腹痛、胸闷、呕吐。
 - 4. 老少不宜多吃。**月饼中的油、糖含量较高，过量食用易致胃满、腹胀，引起消化不良、食欲减退、血糖升高，因此老年人和儿童更不宜多吃。
 - 5. 久放不宜吃。**月饼含脂肪较多，存放过久容易变质，吃后容易食物中毒。不管是哪种类型的月饼都是高热量食物，一个200~250克的月饼和两碗米饭的热量相当。
- 所以，吃月饼时可以分小块吃，这样就不用担心血糖升高太快。吃后最好多喝些功效茶，不仅能解腻，还有助于清肠胃，另外可以适当增加活动量，帮助消化。

过期的月饼 属于什么垃圾

月饼是久负盛名的中国传统糕点之一，那么大家知道过期月饼是什么垃圾吗？

过期月饼是厨余垃圾。过期月饼虽然不能吃，但可以被生物降解，属于厨余垃圾。丢弃时请投入绿色厨余垃圾容器。厨余垃圾是指食材废料、剩菜剩饭、过期食品、瓜皮果核、花卉绿植、中药药渣等易腐的生物质生活废弃物。



中药免煎颗粒与传统中药的区别

朔州市中心医院 高环宇

中药是以中医药理论为指导，经过采集、炮制、制剂，说明作用机理，用于预防、治疗、诊断疾病并具有康复与保健作用的物质。中药在临床应用中具有悠久的历史 and 独特的优势，几千年来为中华民族的繁衍昌盛和人类的健康长寿做出了不可磨灭的贡献。随着科技的进步和生活方式的改变，中药的应用形式也在不断革新和发展。中药免煎颗粒这种新剂型，作为中药汤剂的改革创新剂型，在近几年不断被应用和推广。那么经过现代改进后形成的中药免煎颗粒和传统的中药有

什么区别呢？下面就从它们制备方法、功效特点以及用药方式等方面进行讲解。

1. 制剂形式：中药免煎颗粒是一种现代化的中药制剂形式。

是符合中药饮片炮制规范的道地药材为原料，严格按照国家药品标准规范生产，采用现代高新技术提取、浓缩、干燥、制剂而成的单味中药全成分浓缩颗粒。相比传统中药饮片，免煎颗粒省去了煎煮的过程，直接冲服。

2. 功效特点：中药免煎颗粒在功效特点上也与传统中药有所不同。传统中药饮片一般需要进行煎煮，以提取药材中的有效成分，并且将不同的药物进行质量上的配比，通过煎煮过程中的温热作用融合不同药物的功效来发挥药效。而中药免煎颗粒则是通过现代科技提取和浓缩药材中的有效成分，使其更易于被人体吸收和利用。因此，免煎颗粒的功效更容易被发挥出来，并且作用更为迅速和明显。

3. 剂量准确：中药免煎颗粒和传统中药在用药方式上也存在一些差异。传统中药调配时应该“等量递减”，调配过程中存在人为的误差和饮片的交叉污染；煎煮过程繁琐而且大部分人都掌握不好煎煮时间和方法，从而直接影响到中药的临床疗效，也会导致中药的浪费。中药免煎颗粒则是应用智能化的调配设备，从各个方面解决了传统中药饮片调配过程中的问题。这使得患者在用药过程中更容易掌握剂量和用法，减少了用药错误的风险。

4. 方便易服用：中医免煎颗粒和传统的中药相比服用起来更加的方便，传统中药进行煎服的时候具有非常多的限制，像煎药时候的用水量、煎药的器皿以及特殊饮片的先煎、后下、包煎、烊化等要求，都是需要患者在煎药的时候特别注意。中药免煎颗粒就避免了这些情况，独立的包装让患者随时随地都可以进行中药的服用，直接口服，无需煎煮，使用方便，节省时间。

5. 更加容易保存：中药免煎颗粒相比于传统中药可以更好的进行保存。传统的中药存放的地方一般都需要防潮、防虫、防鼠、避光等保存，避免由于环境因素导致的药物的药效减弱。中药免煎颗粒通过通过现代科技手段进行制备，更好的包装效果，具有较高稳定性，不易受到外界环境的影响，药效更加稳定，并不需要过多的担心由于环境的影响导致的药物的药效的缺失。

那么这两种药物该如何进行选择呢？选择传统中药还是中药免煎颗粒应根据具体情况和需求来决定。

- 1. 病情复杂性：**传统中药在中医理论的指导下，可以根据个体情况进行个体化的配伍和煎煮，适用于病情较为复杂、需要个体化治疗的情况。
 - 2. 方便程度：**中药免煎颗粒使用方便，不需要煎煮，适合忙碌或不方便煎煮的人群，例如上班族、旅行者等。
 - 3. 药效稳定性：**中药免煎颗粒经过科学制备，药效相对稳定，适合需要长期使用的情況。
 - 4. 医生建议：**根据医生的专业建议选择适合的中药制剂，医生会根据病情、个体差异等因素进行综合考虑，并给出合适的用药建议。
- 中药免煎颗粒和传统中药在制备方法、功效特点以及用药方式等方面存在一些明显的区别。因此，在选择中药治疗方式时，应根据具体病情和个体差异进行合理选择，以获得最佳的治疗效果。

这5种果皮 营养比果肉还高

你平时吃水果时会削皮吗？很多人觉得果皮口感不好，或者是担心果皮有农药残留，于是便把果皮去除掉。殊不知，这些被丢弃的果皮，某些营养物质的含量，比果肉还丰富。

果皮到底有什么营养价值呢？果皮又该如何食用呢？



葡萄皮比果肉更营养？

1. 葡萄皮的突出营养
葡萄里含有丰富的多酚、白藜芦醇、原花青素等营养物质，它们抗氧化的效果比较好。这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大，比如多酚在果皮中的含量大概是20%~30%，而在果肉中的含量大概是3%~5%，在葡萄籽中的含量大概是60%~70%，由此可以看出葡萄果肉中多酚的含量较少。

如果在吃葡萄时，把葡萄皮和葡萄籽都切掉，那我们摄入的多酚量不到5%，相当于95%都切掉了！

为了让大家更加直观地了解果皮的营养价值，我们对水果中一些特征性的营养物质按照含量和果皮果肉的相对重量进行了换算：一个葡萄皮中的多酚和白藜芦醇含量，分别相当于五个和一个半葡萄果肉的含量。

2. 葡萄皮的美味吃法
直接食用：吃葡萄时不吐皮，直接食用。
葡萄皮果冻：剥下来的葡萄皮，加入冰糖煮水后，倒入碗里，然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀，晾凉后，口感软滑，十分香甜。



西瓜皮比果肉更营养？

1. 西瓜皮的突出营养
西瓜皮里边也含有丰富的营养物质，比如西瓜皮里面维生素C的含量，实际上是瓜瓤的3倍，它里面的氨基酸很丰富，大约有17种，西瓜皮氨基酸的总量也是瓜瓤的3倍。

2. 西瓜皮的美味吃法
凉拌：将西瓜皮的绿色外皮削掉，留白色的部分切成小块。将香菜、蒜泥放入碗中，加入适量盐、醋、酱油、白糖、香油，调匀后倒在瓜皮上搅拌均匀即可食用。吃腻了凉拌黄瓜，偶尔换换口味也不错。

煮汤：西瓜皮削去外层青皮，白色部分切成细条，番茄切片，鸡蛋打散。锅内加水，放入瓜条煮开，依次加入番茄，淋入蛋液，加盐、油调味即可。



苹果皮比果肉更营养？

1. 苹果皮的突出营养
苹果皮里边含有丰富的多酚、黄酮，还有花色苷。把苹果削皮后，得到一个完整的苹果皮，它里边含有丰富的花色苷，一个果皮的花色苷含量，相当于三个果肉的的花色苷含量。果皮里面还含有丰富的黄酮，一个果皮的黄酮含量，相当于四个果肉的黄酮含量。除此之外，苹果皮中的膳食纤维含量也比果肉要高一些。

2. 苹果皮的美味吃法
蒸食：选择一个“比较面”的苹果洗净，不削皮，不切开，放入锅中隔水蒸1小时即可食用。



火龙果皮比果肉更营养？

1. 火龙果皮的突出营养
火龙果的皮可能很多人没吃过，但是实际上它的营养也很丰富。将火龙果剥壳之后，我们得到一张完整火龙果皮。火龙果皮里边多酚的含量，相当于三个火龙果果肉的含量。火龙果皮里边花色苷的含量，相当于五个果肉的含量。所以说火龙果皮的营养也很丰富，建议大家吃火龙果的时候，想办法把皮里面的营养物质尽量地摄入。

2. 火龙果皮的美味吃法
榨汁：火龙果皮最好的吃法就是榨汁，喜欢甜的可以加点糖或蜂蜜，然后放到冰箱里，口渴的时候拿来饮用，清甜可口。

凉菜：把火龙果皮剥下来，切成丝放到盘子里，加入少许香油，再放入适量的盐、鸡精搅拌均匀即可。



橙子皮比果肉更营养？

1. 橙子皮的突出营养
柑橘类的水果，像橙子、橘子、柚子等，它们的皮实际上都是可以吃的。比如橙子里边有一种营养物质叫橙皮苷，它对人体有很多健康作用。橙皮苷在果皮里面的含量，大概是果肉里面的25倍，也就是绝大部分的橙皮苷含量是在果皮里面。柑橘类水果里边还含有一种物质叫β-隐黄质，这种物质它对人体骨骼健康是很有好处的，β-隐黄质主要存在于果皮里面，果肉里面的含量相对要少一些。

2. 橙子皮的美味吃法
糖渍橙皮：橙子用盐洗净，切八瓣，用小刀去掉果肉和白色部分。橙皮放入水中煮沸，转小火再煮10分钟，盛出后切成条。将橙条倒入锅中，倒入水和100克白糖，小火煮至橙条半透明。盛出橙条铺在盘子上，晾60分钟至水分蒸发，晾好的橙条放入白糖中蘸匀，将蘸满糖的橙条放在干净的盘上晾干，这样糖渍橙皮就做好了。

秋季调身养心 小心是不是“干燥综合征”

进入秋季，有的人出现了皮肤干燥、口眼干、疲劳、肢体疼痛加重等表现，除了考虑“秋燥”带来的影响，更要小心是不是“干燥综合征”。

干燥综合征是一种以淋巴细胞浸润及进行性外分泌腺体损伤为特征的慢性炎症性自身免疫病。除有涎腺、泪腺功能受损外，还可出现多脏器、多系统受累。

干燥综合征是全球性疾病，在我国人群中的患病率为0.33%至0.77%，是最常见的中老年人的自身免疫性结缔组织病，以女性多见。本病80%以上的患者会出现干燥、疲劳和疼痛等表现。

中西医认识

中医对本病有着深刻的认识。国医大师路志正创造性地提出本病中医病名为“燥痹”，在本病的辨证论治、养生调护等方面都有着深刻见解。治疗以益气养阴、润燥生津为主。路志正指出，“燥痹”的主要病机为阴血亏虚，津枯液涸。外燥致痹多见风热之邪，其治当滋阴润燥，养血祛风。素体阴亏者当滋补肝肾，健脾益气，以“肾主五液”“肝主筋”“脾胃为气血生化之源”故也。

西医认为，本病并非单纯口干、眼干疾病，而是一种自身免疫性疾病。本病诊断除口眼干的表现外，更有赖于免疫学的检测，治疗亦需结合个体临床情况。如果出现自己有皮肤干燥、口干、腮腺反复肿大、进食需要水送服、眼干、眼部磨砂感、疲劳、肢体疼痛等部分症状表现，持续不解或短期内症状持续加重，需考虑为干燥综合征，应尽快到正规医院就诊。

日常养护方法

秋季气候干燥，气温逐渐下降，燥为秋季主气，这个季节干燥综合征患者更需要注意调养身体。燥邪多从口鼻而入侵犯身体，最易耗伤津液，

全球第三代骨瓷诞生于怀仁锦泰

（上接第1版）
“其次，我们是解决‘釉’的问题。”锦泰陶瓷选用每公斤含195mg 锶元素的乌兰茶晶石，提高陶瓷耐磨、耐腐蚀性、透明度和高温稳定性，更重要的是可以实现抗菌、易洁。

在实际生产中，出现釉过不了筛、堵塞管道、喷不出釉面等问题后，锦泰陶瓷技术创新中心的研发人员花费三个月时间，不断优化釉的配方比例，最终解决挂釉问题。

“不仅釉面丝滑润泽，肌理清纯如玉，而且我们的骨瓷热稳定性超过国家140℃的标准，可以达到170℃以上，并且从耐磨损度来看，也完全克服了传统骨瓷不能进洗碗机的弱点。”

无论是白度、透明度，还是耐磨、耐腐蚀、高稳定性，还是抗菌、易清洁，锦泰骨瓷都超越了第二代骨瓷。“真正好的产品一定是美观、有‘内涵’的产品才具有真正的价值，在市场上才具有核心竞争力。”王希毕告诉记者，全球第三代骨瓷于今年3月份上市，从此，“锦泰”这个品牌在全国高端陶瓷界，也凭借产品品质，拥有了重要话语权。

“第三代骨瓷对于锦泰陶瓷意义非凡，对怀

使机体失于濡养，可见口干、鼻干、皮肤干燥燥裂等表现。肺与秋气相应，五行属金，肺金之气应秋而旺，收敛功能增强，肺喜润而恶燥，若秋燥太过，则易损伤阴津，出现干咳少痰、口咽干燥等，日久燥邪阻滞，脉络不通，出现肢体疼痛等表现。口干、疲乏、疼痛等症状加重，将严重影响干燥综合征患者的生活质量。干燥综合征患者秋季能否正确地养护身体，对于减轻生活烦恼非常关键。

快乐心情常环绕 健康身心跑不掉
秋季树叶枯落，花朵凋零，肃杀之气明显，人们每每见物思己，多发悲秋之感。肺主秋，过度悲伤会耗伤肺气，加重疲乏之感，更加倦怠、懒言、胸闷气短，不利于养生康复。应积极放松心情，保持乐观豁达的心情。

秋愁可用睡眠消 梦里花落知多少
《黄帝内经》言：“秋三月，此谓养平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑。”秋燥最易耗伤人体津液，出现各种干燥、涩滞不利症状。中医认为熬夜耗伤人体气血，气血不足，加重津液亏虚，干燥症状加重。所以要顺应自然规律，早睡早起，调摄精神，形神兼养。

来源：新华社、人民日报等

仁陶瓷业的发展也起到了有力的推动作用。”

就在全球第三代骨瓷新品的发布会上，唐山北方陶瓷集团总工程师刘刚，在发言中讲到：“如果说中国陶瓷是一部中国历史，那么中国的骨瓷就是中国从上世纪六十年代到本世纪的一部产品演变史。锦泰陶瓷研发的第三代骨瓷，不仅是中国骨瓷的继承者，更是未来的开拓者。”

对此，王希毕坦言，企业要不断提升自己，就一定要增加自我优势，持续更新自我优势，走差异化、个性化的道路。他认为：“下一步，不仅是锦泰陶瓷，乃至怀仁全市的陶瓷企业都应该更加专注于品牌和营销，转变观念，不断创新。借助全省陶瓷特色专业镇的东风，不断叫响‘中国北方日用瓷都’名号，打造更多怀仁知名品牌、优秀民族品牌。”

陶瓷产品的品牌化，才能产生更多的品牌溢价；也只有更多的品牌溢价，才能推动怀仁全市陶瓷企业更加注重产品研发，走个性化、特色化、专业化的高质量发展道路，提升中国北方日用瓷都——怀仁市在全中国乃至全世界日用瓷领域更响亮的知名度、美誉度和影响力。

推动教育事业高质量发展

（上接第1版）
记者：近年来，我市坚持深化改革扩大开放，进一步激发教育发展的动力和活力，教育事业实现了跨越式发展，请您详细谈谈。

刘国清：我市进一步深化教育体制改革，教育事业实现了跨越式发展。一是优先地位牢固树立。三年间，全市一般公共预算教育经费保持两位数增长。2023年，市财政斥资3.9亿元，为山西工学院、朔州师范高等专科学校新建了教学楼、学生宿舍和食堂，极大改善了高校的办学条件。三年投资6.64亿元，新改扩建30所公办幼儿园，增加学位4490个；投资4.83亿元，改扩建66所寄宿制学校，增加学位13091个。“入园难、入园贵”“乡村弱、城镇挤”“择校热、大班额”等突出问题得到有效破解。二是教育改革纵深突破。三年来，1252名公费师范生和公开招聘教师上岗任教，成为支撑教育质量提升的源头活水。双减”工作取得实效，全省第一家完成学科类培训机构清零任务，各项指导性指标均达100%。全市民办义务教育在校生占比由2020年的41.54%降至2022年底的3.82%，圆满完成省定任务“5%以内”目标，彻底摘去“两个全国最高”帽子。三是普及水平大幅提高。到2022年底，全市各级各类学校达559所，教师3.31万人，在校生31.33万人。2021年至2023年，学前教育毛入学率从93.56%提高到94.21%，小学学龄儿童净入学率保持在100%，初中学龄儿童净入学率保持在100%，高中阶段毛入学率从97.37%提高到98.15%，标准化高中建设达100%。山西工学院成功转设，填补了我市没有独立本科院校的空白。朔州陶瓷职业技术学院、朔州能源职业技术学院等一批新大专学院的设立，补齐了全市产教融合短板。朔州开放大学顺利揭牌，全市教育体系进一步健全。四是公平底线更加坚实，“义务教育薄弱环节改善与能力提升工程”投入1.03亿元，覆盖全市117所学校，促进了基本公共教育服务均等化。中小学课后服务实现“5+2”全覆盖，“放学早、接送难、无人管”等群众关切问题得到有效解决。城乡的教育信息化体系更趋完善，中小学互联网接入率达100%。辍学学生实现动态清零，适龄残疾儿童少年安置率达到100%。每一位进城务工人员随迁子女

都能享受同等教育权。

记者：市委七届五次全会提出“不断激发‘三大动力’，全面塑造转型发展新动能新优势。深入实施科教兴市、人才强市、创新驱动发展战略，推进教育科技人才振兴。”市教育局围绕这一发展目标要求，如何更好地推动我市教育事业高质量发展？

刘国清：市教育局紧紧围绕市委七届五次全会提出的“不断激发‘三大动力’，全面塑造转型发展新动能新优势”的指示要求，深入贯彻落实科教兴市发展战略，认真实施“三大行动计划”，全面营造“以公心与良心为本，以强烈的责任心与事业心为基，让领导放心、家长省心、教师安心、学生专心、校长倾心、团队尽心”的“十心”教育新环境新氛围。

“三大行动计划”具体为，一是实施基础教育“扩容培优”行动计划。科学做好学校建设规划，年底完成新改扩建7所公办幼儿园和28所寄宿制学校建设任务。规范、优质地实施城镇中小学“放心午餐”计划。持续巩固“双减”成果，提高课堂教学和作业设计水平，加强学科类培训隐形变异治理。做好规范民办教育“后半篇”文章，市域内义务教育在校生占比严格控制在5%以内。严格实施的“阳光招生”“电脑分班”政策，确保教育公平、公正、公开。实施高中校长教师能力提升工程，对标“新高考”综合改革要求，加快高中教育教学改革工作，及时补充优秀教师队伍，加大校长教师全员培养力度。二是实施职业教育“达标提质”行动计划。全面推进职业教育办学条件达标工程。到年底，办学条件达标职业院校达80%以上。加强职业学校实训基地建设，提升职业教育应用型人才培养能力。推动朔城区神头职业中学校、应县职业技术学校建设省级高水平中职学校。加强“双师型”教师队伍建设，进一步充实“双师型”教师人才队伍。三是实施高等教育“提档升级”行动计划。对标全省高等教育“百亿工程”，制定我市的高等教育优势学科建设项目机制。集中资源推动发展推动发展一批优势学科、骨干学科和新兴学科。柔性引进一批国内、省内的高层次领军人才。强化高校与企业进行深度合作产教融合，切实为全市产业转型升级发展贡献一批高水平原创性科研成果。

（上接第1版）

“旅游+农业”推动乡村振兴。依托绿水青山、田园风光、乡土文化，深入推进旅游扶贫富民工程，推动休闲农业、设施农业、特色农业集群发展，加快乡村振兴。成立了杀虎口旅游合作社，引导附近村民从事景区餐饮服务、卫生清洁、乡村旅游等工作，通过合作社务工和分红获取稳定收益。规划打造5条环城田园旅游精品线路，打造3至5个草畜一体化田园综合体，辐射带动周边具备条件的村庄发展乡村旅游，巩固提升脱贫攻坚成效。

“旅游+康养”丰富新兴业态。依托苍头河国家湿地公园和中陵湖景区开发基础，充分挖掘境内丰富的地热资源，设计推出温泉度假、帐篷酒店、房车营地、自然探索等系列康养度假特色旅游产品，打造晋蒙京冀生态后花园和避暑休闲养生首选地。

“旅游+美食”带动产业发展。围绕小杂粮、沙棘精深加工，生态羊全产业链发展，药食同源

产业发展，培育开发杂粮、沙棘养生系列、全羊宴等特色产品，促进旅游+美食融合发展，吸引了六味斋、塞上绿洲等省、市级农业产业化龙头企业落户右玉，形成了以小杂粮、羊肉、沙棘、苦荞、亚麻油为主的5大类160多种名优康养产品。

右玉文旅局负责人表示，“旅游+”让右玉的旅游与不同业态融合，创造了旅游市场新的增长点，也为其他产业的发展开辟了新路径。未来，右玉将持续做好“旅游+”文章，丰富“旅”的内涵，提升“游”的底蕴，让右玉全域旅游绽放出更加绚丽的华彩。

声明

母亲马彩霞不慎将孩子陈子豪的《出生医学证明》丢失，编号：L140518714，现声明作废。