

初秋时节如何养生

申子龙

俗话说“一场秋雨一场寒,三场秋雨不穿单”。立秋以来,北京已经历了多次的降水天气,进入处暑节气,大家明显感觉到昼夜温差逐步加大,有的人忙着“贴秋膘”,有的人则感冒咳嗽老往医院跑。那么如何做好秋季养生呢?

早睡早起 积蓄能量

春生、夏长、秋收、冬藏是大自然的规律。“秋季养收”是指秋天天气逐渐下降,人体的阳气容易受伤,所以秋天要固护自身阳气,使得精气内守。此外,进入秋季,天高气爽,空气干燥,容易感受“燥邪”,伤及阴液,人会出现口鼻干燥、皮肤干燥等情况,所以中医学又有“秋季养阴”一说。不管是“秋季养收”,还是“秋季养阴”,实际上都是一个能量蓄积的过程,以应对寒冬的到来。

进入秋季,起居作息应作相应调整,以适应自然界的气候变化。《黄帝内经》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。”因此,秋季在起居作息方面要特别注重,积极调整睡眠时间,早睡早起,保证睡眠质量。早睡可以顺应阳气之收,早起则可使肺气得以舒展,以防收之太过。同时避免睡觉时受寒,添加被褥,适应节气的变化。

秋季养生还要防“秋老虎”。初秋时节暑热未尽,人常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱等。此时更应做到作息守时、生活规律、劳逸结合。俗话说“春困秋乏”,秋季容易感到疲乏。午睡是最好的解乏方式,可以保护心脏,提高机体对“秋老虎”的抵御能力。

气温变化大 谨防四类病

秋天气温变化大,人们容易生病。秋季易犯的疾病有以下几种,需要我们多加注意:

1.感冒咳嗽。感冒咳嗽是初秋时节最容易犯的一类疾病,由于大家已经适应了夏天的生活方式,短袖短裤,冷饮冰激凌。可是到了初秋时节,特别是处暑节气以后,昼夜温差加大,一旦衣着单薄就容易受寒,出现感冒咳嗽的症状。这就是中医学讲的“形寒饮冷则伤肺”。因此秋天需要注意根据天气变化增减衣服,防寒保暖。

2.过敏性鼻炎。过敏性鼻炎最容易在换季时节复发,如早起出门上班遇到冷空气就会鼻塞、流涕、打喷嚏。对于患有过敏性鼻炎的人来说,一把鼻涕一把泪的日子实在是痛苦。这类人群日常生活中需要注意头部保暖,出门戴口罩、戴帽子,同时也可以经常点按迎香穴、通利鼻窍。迎香穴的位置

很好找,就在鼻翼两侧,鼻唇沟处。

3.皮肤干燥。对于干性皮肤的人群来说,秋季皮肤容易脱屑,没有光泽,皮肤毛孔增大,影响美观。还有的人不仅口鼻干燥,大便也干燥。为应对秋燥,在生活中我们可以抹点儿润肤的硅霜,吃一些百合、梨、藕等具有滋阴生津功效的食物。有一些糖尿病患者,血糖、血压各方面控制得都挺好,但就是常常口鼻干燥,鼻腔尤其,每年到了秋天就加重。这类人群可以试试“二根汤”。二根汤由芦根、白茅根组成,芦根可以清胃热,白茅根凉血止血,二者也都可以清肺热,生津液,利尿。芦根和白茅根按比例用水煎服,可以有效缓解秋燥引起的多种症状。

4.肾脏疾病。立秋以后,门诊肾病患者增加。这是因为肾病患者对气温下降尤其敏感。中医讲“伤寒专打下虚人”。对于慢性肾病患者来讲,因抵抗力下降,更易患流感。《黄帝内经》认为:“正气存内,邪不可干,避其毒气。”“正气存内”就是强调要维护自身正气,提高免疫力,“避其毒气”就是尽量避免接触流感病毒。肾病患者秋季需要注意防寒保暖,适当运动,增强体质,少去人员密集场所。

“贴秋膘”因人而异

普洱茶为啥长“白霜”



本综合讯(于佳平)近年来,普洱茶受到越来越多消费者追捧。许多人注意到,有的普洱茶上会出现一层白色的东西。这层东西是“白霜”还是“长霉”了?它们是如何出现的,对口味和健康有什么影响?首先说,“白霜”和“长霉”都有可能。普洱茶的含水量比较高,一般在12%左右。这个含水量下有一些霉菌等微生物存在,它们的生长代谢会促进茶叶中的物质发生转化。但如果制作或储存过程中没有控制好条件,茶叶受潮导致含水量更高,可能会有霉菌的大量生长,出现霉斑。霉斑的出现是局部的,也不会均匀分布。即便是长霉太多,霉斑连成了片,也会看到浓淡不一的“补丁”,而不是“均匀成片”的白色。

“白霜”形成有不同说法,不过也都只是猜测,并没有直接的科学

证据。基于对普洱茶成分和工艺的理解,笔者认为白霜来自茶叶内容的析出。普洱茶是用大叶种茶青制作的,内容物质较为丰富。熟普经过渥堆发酵,生普经过长时间的缓慢发酵,糖类物质的含量会增加。此外,茶鲜叶中的儿茶素被氧化成了茶黄素,能够跟咖啡因形成络合物。糖类、茶黄素、咖啡因络合物和咖啡因,都能形成白色粉末。

如果储存环境中湿度比较大,茶叶中的水分会保持恒定,甚至从空气中吸水。在这种情况下,普洱茶可能会出现发霉,但不会析出白霜。如果存储环境很干燥,茶叶中的水分蒸发,茶叶中的糖类、咖啡因和咖啡因/茶黄素络合物会随着水分迁移到茶叶表面。水分蒸发之后,它们就结晶变成了“白霜”。所以,白霜的出现是均匀成片的,不像长

霉那样成为“斑点”或者“补丁”。对于普洱茶饼,压饼时受力比较重的地方(比如茶饼中心的饼窝),茶叶细胞破损更厉害,或者水分含量更高,可能更容易出现白霜。

“长霉”的白斑是霉菌的残骸,通常会带有异味,对于茶的风味是一种破坏。而白霜是茶叶的内容物,没有异味,对于茶的风味也没有影响。相对来说,能形成白霜意味着茶叶的内容物可能更为丰富,茶汤的风味甚至可能更好一些。

最后提醒大家:原料合格、制作工艺良好的普洱茶,如果在温度、湿度合理的条件下储存,不会出现白霜,更不会“长霉”。对于消费者来说,清洁、舒爽、没有异味,应该是选择普洱茶的基本标准。不管“白霜”还是“长霉”,如果出现异味,都没有必要再去喝了。

五种常见肿瘤有望早发现

本综合讯(郭铁亮)著名医学生物期刊《自然-通讯》近日发表了由复旦大学健康科学研究所和美国加州大学圣地亚哥分校的成果《血液无创检测可以比常规诊断提前四年发现癌症》一文。这一最新研究成果,证实了通过提高检测技术的灵敏度,能够更早发现肿瘤标志物,从而实现有效的癌症早期筛查。

研究人员选取了191个在1~4年后确诊肿瘤的病人血液样本,和223个在当地医院确诊后采集的肿瘤病人血样,并遵循严格的1:1匹配原则,选取414个随访超过10年

且未被诊断为肿瘤的病人样本作为对照。研究结果显示,对于结直肠癌、食管癌、肝癌、肺癌和胃癌等五种常见恶性肿瘤,在达到现有临床确诊金标准之前,甚至在病人出现自觉症状前,早期的癌症信号(微量肿瘤甲基化)就存在于血液循环中,并可以被无创检测出来。

利用国内原创的一种cDNA甲基化多倍筛查技术,研究团队在血样中实现了比临床诊断提前4年发现血液中的微量肿瘤甲基化信号。这一发现在严格意义上证明DNA甲基化测序能够比传统诊断方法更早地发现癌症。

冠心病患者每周要运动两三次

本综合讯(郭铁亮)统计显示,冠心病死亡率占所有心脏病死亡人数的10%~20%,虽然目前冠心病治疗手段趋于完善,但并不代表只要坚持服药和控制危险因素就可高枕无忧。芬兰欧陆大学医学研究中心发表的研究显示,经常不运动的冠心病患者,心源性猝死风险会增加,有心绞痛症状的患者,运动过度时,心源性猝死风险更高。

为了探究最适合冠心病患者的运动量,研究人员对1946名冠心病患者进行了6年的临床调查。研究人员将受试者分为4组:不运动组、运动不规律组、固定运动组(每

周定期运动2~3次)以及高运动组。调查期间,研究人员发现,不经常运动的患者占11%,不规律运动患者占36%,每周规律运动2~3次的患者占37%,有16%的患者每周规律运动至少4次。研究分析发现,与每周维持规律运动2~3次的患者相比,较少运动者出现心源性猝死的风险增加1.45倍,心源性死亡风险增加1.2倍。

这项研究成果认为,对于那些有明显心绞痛症状的冠心病患者来说,在频繁进行高强度运动前,需要进一步进行身体检查,且可能需要进行额外治疗后才能运动。

老痴患者新冠风险翻倍

本综合讯(王也)新冠肺炎症状加重与身体基础疾病有关,美国《老年学杂志·医学》刊登一项新研究发现,携带老年痴呆症相关基因e4e4者罹患重症新冠的风险也高一倍。

英国埃克塞特大学医学院和美国康涅狄格大学医学院的联合团队,对来自英国生物银行数据库的38.2万名48~86岁的欧洲血统参试者相关数据展开了梳理分析。该数据库还包含50多万英国居民的基因组数据。研究人员挑选出携带载脂蛋白e基因(e4e4)中两个变异基因的参试者(该基因会增加老年痴呆症和心脏病风险,欧

洲血统人群中,每36人就有1人携带该基因),对比结果显示,即使没有患上老年痴呆症或心脏病,携带e4e4者罹患重症新冠的风险也高一倍。

同一团队的一项早期研究结果显示,老年痴呆症患者感染新冠的重症风险升高三倍。该国另一项研究也发现,在1.7万名新冠住院患者中,老年痴呆症患者的死亡率更高。研究成员之一郭佳玲(音)博士表示,基因是千差万别的个性生物差异的重要原因,新研究结果对研发新疗法具有重要意义。

孕期摄入有益菌 孩子自闭风险小

本综合讯(徐曼)孕期心理压力会引发母亲和胎儿的全身炎症,这是宝宝自闭症的风险因素。美国一项新研究发现,给压力大的孕晚期母亲摄入有益菌,可降低孩子患上自闭症的风险。

美国科罗拉多大学博尔德分校心理学和神经科学教授丹尼尔·巴斯团队让怀孕的母鼠处于轻度压力下,并在相当于人类妊娠晚期的时段给其中一组服用治疗早产的药物——特布他林;另一组不作干预治疗。研究人员给服药母鼠中的一半注射一种对大脑有持续抗炎作用的有益菌制剂——母牛分支杆菌,在幼鼠出生2个月和4个月大时对它们进行测试,评估其社交互动情况,以及它们是否表现

出重复动作(自闭症的表现之一)。结果发现,仅服用了特布他林的母鼠,下一代显示出类似自闭症的行为;被注射了有益菌的一半,下一代则没有发现类似症状。研究发表在《大脑、行为和免疫》杂志上。

研究人员指出,有益菌可在胎儿发育过程中有效抑制炎症,对大脑和中枢神经系统产生积极影响,为胎儿神经发育障碍风险特别高的母亲提供了有效的干预措施。不过有益菌并非自闭症的“疫苗”,微生物干预不能逆转已患有的自闭症。准妈妈应认识到孕期潜在的情感、环境压力和药物风险,尝试多接触有益的细菌,比如多喝酸奶、吃发酵食品、野外郊游等。

携手共奔小康路

(上接一版)多领域的难题。

积极引才扶智,多领域扶贫惠民生

东西部扶贫协作,是推动区域协调发展、协同发展、共同发展的重要战略,更是决战决胜脱贫攻坚的重大举措。

“现在不出家门就能看病,我们真是赶上了个好时代。”正在接受体检的琿春市春化镇村民金学范激动地说。春化镇距市区约93公里,由于地处偏远,当地群众特别是贫困户看病就医十分不便。为解决该镇309户贫困户的看病难题,去年10月主动请缨来到琿春市人民医院挂职的宁波市奉化区人民医

院医共体超声科副主任医师张海波,主动到春化镇开展医疗工作。初到春化,恰逢春季农忙时节。为不误当地农户的农活,方便超声体检项目顺利进行,张海波通过提前预约的方式,每天早上六点半就准时为农户和贫困户做超声检查,并为贫困户做好入户调查、慢病咨询等工作,被当地患者亲切地称为“外地专家”。

结对对口协作关系以来,奉化区党政机关、医疗卫生、农业科技等各领域的领导干部和专业技术人员争相来到琿春,他们将先进的理念、技术、信息、经验等毫无保留地带到了琿春,进一步增强琿春市干部人才队伍带贫减贫的能力,实现东西部互利双赢、共同发展。

深入推进教育领域腐败和作风问题专项治理

(上接一版)通过网络课堂、微信群、朋友圈、家长会议等方式扩大宣传,确保教育宣传全覆盖,并及时发布专项治理工作动态,引导群众了解支持专项治理工作。

同时,市纪委监委多次召开部署会议,赴重点中小学校开展调研活动。各包保组认真开展兜底排查,广泛征集线索,排查2017年以来琿春市教育领域问题54

件。驻市教育局纪检监察组先后10次组织教育系统召开专题会议,开展集体约谈6次,指导和帮助教育系统制定2020年个性化监督清单,组织市教育局与各基层单位及学校负责人签订保证书52份。指导教育系统各基层单位召开专项治理工作部署会47次,制定工作方案41份,签订保证书1887份。

琿春市公共租赁住房申请人公示名单

根据《琿春市公共租赁住房管理实施细则》(琿政办发[2019]4号)文件的要求,经审核,初步确定以下申请人符合琿春市公共租赁住房保障条件,现予以公示,公示期为15天。公示期内,如发现不符合申请条件的,请向琿春市廉租住房和经济适用住房管理中心反映。监督举报电话:7629998

琿春市廉租住房和经济适用住房管理中心
2020年8月28日

序号	所在社区	姓名									
1	靖和街林园社区	玄范龙	18	靖和街龙盛社区	王连洪	35	河南街居安社区	李华	52	新安街龙泉社区	徐日明
2	靖和街龙泉社区	刘秀英	19	靖和街希望社区	李景山	36	河南街昌盛社区	姚淑霞	53	新安街春报社区	李春子
3	靖和街龙盛社区	宁立波	20	靖和街沿河社区	马泰山	37	河南街昌盛社区	李秀芹	54	新安街春报社区	金允春
4	靖和街康平社区	陈德荣	21	靖和街沿河社区	赵兰英	38	河南街昌盛社区	陈佰云	55	兴安镇永兴社区	吕凤
5	靖和街康平社区	刘希春	22	靖和街沿河社区	张敬峰	39	河南街昌盛社区	谭凤杰	56	兴安镇义兴社区	张永伍
6	靖和街康平社区	王冰鑫	23	靖和街安社区	杨楠楠	40	河南街沿南社区	王胜利			
7	靖和街友好社区	卜庆娥	24	河南街沿南社区	周翠英	41	河南街沿南社区	潘铁忠			
8	靖和街友好社区	魏长友	25	河南街沿南社区	邱广学	42	河南街沿南社区	申明淑			
9	靖和街希望社区	潘春时	26	河南街沿南社区	张广花	43	河南街沿南社区	牛南			
10	靖和街希望社区	李明智	27	河南街沿南社区	王立太	44	新安街团结社区	李松哲			
11	靖和街大唐社区	李金仁	28	河南街沿南社区	金全文	45	新安街团结社区	朴东国			
12	靖和街友好社区	姜德顺	29	河南街永盛社区	杨振杰	46	新安街团结社区	李真善			
13	靖和街友好社区	崔富勇	30	河南街永盛社区	关彦	47	新安街团结社区	姜磊			
14	靖和街林园社区	姚作勇	31	河南街永盛社区	关彦	48	新安街团结社区	张月兰			
15	靖和街龙泉社区	郎志良	32	河南街永盛社区	张洪霖	49	新安街团结社区	殷益强			
16	靖和街龙泉社区	杜斌	33	河南街永盛社区	周立春	50	新安街龙泉社区	李秋月			
17	靖和街安社区										

租房补贴:

序号	所在社区	姓名
1	靖和街文化社区	刘彬
2	靖和街沿河社区	王庆军
3	靖和街沿河社区	卢正全
4	靖和街沿河社区	孟克亮
5	靖和街大唐社区	车哲生
6	靖和街沿南社区	薛冬生
7	河南街沿南社区	金成云
8	河南街沿南社区	赵凤英

低收入:

序号	所在社区	姓名
1	河南街昌盛社区	郎雨梅
2	新安街龙源社区	赵海兰