

调养气血四步走

中医所说的“气”是指使人体器官发挥机能的动力,在生理上具有保持活力、温暖人体防御外邪等功能。“气”就像是人体的“汽油”,推动五脏六腑的运行,使体表保持正常温度,防御各种病毒入侵。

中医所说的“血”则有两层含义:一是指西医讲的流动在脉管中的“血液”,具有营养和滋润全身的生理功能。二

是指与“气”同在的运行载体,中医有句话叫“气为血之帅,血为气之母”,气推动血的运行,血濡养气的充盈。

中医认为,调养气血可以分四步进行:调脾胃 脾胃是气血生化之源,血液通过脾胃运化生成。脾有统摄血液的功能,治疗血症必须重视调理脾胃。饮食调养可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。可煎服

“参芪术茶”:取党参5克、黄芪5克、白术3克、淮山药3克、升麻3克,取其煎煮液400克,泡花茶5克,冲饮至味淡。

养肝血 肝藏血,主疏泄,调气机。养肝血是调气血的根本。郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾,导致气血耗伤。切忌生气、熬夜,也不要让身体过度劳累。中医认为“久视伤血”,坐在电脑前工作时,应当特别注意眼睛的休息

和保养,防止耗伤气血。

食药膳 补气可食“四君子汤”,此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”,是中医养血的经典药方。

远寒邪 寒邪会让血液瘀滞,经络不畅,气血生化受阻,极易导致关节病变、肠胃不适或诱发咳嗽。要忌食寒凉、温水泡脚、勤做按摩。老人气血常不足,要更加注意。 人民日报

基因组分析进一步揭示饮酒和弥漫性胃癌的关联

日本国立癌症研究中心等机构日前发表的一项基于基因组分析的研究进一步揭示了饮酒与弥漫性胃癌的关联。有些人的基因决定了他们代谢酒精能力较差,饮酒会显著增加罹患弥漫性胃癌的风险。

弥漫性胃癌是恶性程度较高的一种胃癌,没有明确的肿瘤界限,病程短、发展快、预后较差。之前已有研究发现弥漫性胃癌与饮酒有关,新研究通过基因组测序分析首次予以证实。

这项研究对多国1457名胃癌患者的基因组样本进行了测序和分析,这是迄今全球最大规模的胃癌基因组测序。研究人员发现,酒精会诱发胃组织细胞的基因突变,导致弥漫性胃癌。这种突变与饮酒量、机体代谢酒精的能力等相关。有些人代谢酒精的能力较差,饮酒后罹患弥漫性胃癌的风险会显著增加。

研究人员介绍说,目前日本所有癌症中,胃癌患者数和死亡数都排第三位,而弥漫性胃癌又占有胃癌约30%。在包括日本在内的东亚地区,很多人属于酒精代谢能力较差的体质。因此该研究癌症基因组学负责人柴田龙弘表示,这种体质的人在饮酒时必须



更加警惕。

该研究共发现了75个与胃癌发病

有关的基因以及16个可用于胃癌免疫

疗法的基因组生物标识,这将有助于胃

1分钟带你了解脂肪肝

丕绛介绍,常见误区有以下四类:

误区一:脂肪肝是小病,不用治

在脂肪肝的最初阶段,也就是单纯性脂肪肝阶段,如果不及时发现和采取措施,可能会发展为脂肪性肝炎,继而出现肝纤维化,直到肝硬化,甚至导致肝癌。

误区二:只有胖子才会得脂肪肝

肥胖人群患脂肪肝的风险确实较高,但肥胖只是脂肪肝的危险因素之一。如果有胰岛素抵抗、遗传代谢问

题、内脏脂肪沉积过多等因素,瘦子也可能出现脂肪肝。特别消瘦或短期内快速减肥的人,肝脏的脂肪代谢受到影响,也容易发生脂肪肝。

误区三:患脂肪肝,只是得了一种肝病

其实脂肪肝不是一种独立疾病,往往提示体内其它代谢存在异常,建议检查血脂、血糖、尿酸、血压等指标,排除相关疾病。

误区四:靠“饿”治脂肪肝

“饥饿疗法”不但不能治疗脂肪肝,过度节食加上大负荷运动,更易诱发脂肪肝,加重病情。

丕绛表示,如果已经出现了脂肪肝,需要对症治疗。长期大量饮酒者应戒酒,营养过剩、肥胖者应合理控制饮食,科学锻炼,使体重恢复正常。此外,还应保证充足睡眠,心情愉悦,不暴怒、少气恼。 人民网

减不了肥 这要怪你的肠道微生物群

根据一项新的研究,与减肥成败最密切相关的因素是肠道微生物群,与体重指数(BMI)无关。研究结果发表在美国微生物学会开放获取期刊(mSystems)上。

研究主要作者、美国西雅图系统生物学研究所科学家克里斯蒂安·迪纳博士称:“你的肠道微生物群可以帮助或导致对减肥的抵御,这开辟了尝试通过改变肠道微生物群来影响减肥的可能性。”

在该项研究中,迪纳博士及其同事将重点放在了参与生活方式干预研究的一大群人身上。这种干预不是特定的饮食或锻炼计划,而是涉及商业行为

指导计划,并辅以营养师、护士和教练的建议。研究人员重点研究了48名在6至12个月内每月体重减轻1%以上的人,以及57名体重未减轻但BMI在同一时期保持稳定的人。研究人员利用宏基因组学研究从血液和粪便样本中回收的遗传物质。

研究人员分析了两组人员的血液代谢物、血液蛋白质、饮食问卷和肠道细菌。他们确定了31个与体重减轻反应相关的基线粪便宏基因组功能特征,包括复杂的多糖和蛋白质降解基因、应激反应基因、呼吸相关基因、细胞壁合成基因和肠道细菌复制率。

研究发现,体重减轻者的微生物组

具有更高的细菌生长率,并且富含将膳食营养转移到细菌细胞生长的基因。相反,那些对减肥有抵抗力的微生物组的生长速度较低,而且将不可吸收的纤维和淀粉分解成可吸收的糖的能力更强。

该结果强调了这样一个事实,即肠道微生物群是人体消耗的食物和血液之间的重要过滤器。当肠道细菌减缓自身生长时,减肥可能尤其困难,同时还将膳食纤维分解成富含能量的糖,这些糖在被微生物群发酵成有机酸之前进入人体血液。

更重要的是,该团队研究了与BMI无关的成功减肥的决定因素。基线

BMI较高的人在接受干预后往往会减轻更多体重,这种情况被称为“回归均值”效应。

研究人员发现特定细菌(普氏菌属和其他拟杆菌属)似乎更有效地利用来自复杂淀粉和纤维的降解产物来促进生长,可能在这些富含能量的小分子的竞争中胜过身体,并减少从消耗中获得的热量食物。确保肠道微生物可以有效地将膳食纤维中分离的糖类转化为短链脂肪酸和/或减少肠道中细菌纤维降解基因的丰度,可能有助于确保改善对生活方式干预的减肥反应和更好的代谢健康。

科技日报

春季养好背 让你全年“不遭罪”

古语有云:“背者,胸中之府”。在《素问·金匮真言论》中不仅有“病在肺,俞在肩背”一说,《灵枢·本脏篇》中也有“好肩背厚者肺坚,肩背薄者肺脆”的记载。而且,中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等诸多治疗方法都在背部进行。

春季是阳气升发的季节,背部是人体阳气循行的最大通道,只要保养好背部,就能给身体滋生能量,让你全年“不遭罪”。

疏通背部有益气息运行

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍,背为阳,腹为阴,人体背部分布的基本都是人体的阳经,脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉与六阳经有联系,称为“阳经之海”,统摄一身之阳。

督脉处于脊柱中央,两旁是足太阳膀胱经,人体五脏六腑相关的穴位(如心、肝、脾、肺、肾的俞穴)都在背部,经常激发疏通背部,有益气息运行,血脉流畅,可以舒筋活血、振奋阳气、强心益肾,进而滋养全身器官,增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。以大椎穴为例,在此处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状,还能振奋一身阳气,防止寒邪入侵。对于长期低头伏案工作的人,经常按摩此处能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状,还能缓解脑供血不足。

在背部主要的俞穴拔罐、刮痧,可促进血液循环、疏通经络。对于小儿来说,捏脊则具有促进气血流行、经络通

畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上,这种方法也常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状,也可用于遗尿及脾胃虚弱患儿的调理。

那么,平时应如何对背部进行养护呢?赵润扬为大家介绍了一些注意事项:背的寒暖与脏腑功能息息相关,平时穿衣服要注意保暖,随时加减;避免晒背能暖背通阳、增强体质;捶背可舒经活血、振奋阳气、强心益肾,自我捶打时应握空心拳,要快慢适中且用力均匀;洗澡时搓背可防治感冒、腰酸背痛、胸闷、腹胀,但用力不宜过猛,以免挫伤皮肤;撞背可提升阳气,调节内脏,使全身气血通畅,改善身体虚弱的情况,但要注意用力适度;借艾火的热力和药力可温热性刺激背部,通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡。

日常养背四法应对小症状

对于一些在日常生活中出现的症状,也可通过背部养护来处理。

咳嗽可用生姜汁擦背。孩子一到初春就容易咳嗽,让很多父母犯愁。河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示,风寒咳嗽很容易判断,典型症状就是流清水鼻涕、咳嗽清稀、痰白稀薄、舌苔白。此时可用生姜汁擦背。具体方法是生姜榨汁后,与温水用1:1的比例,擦孩子上背部周围皮肤。

背部的肺俞穴、大椎穴、风门穴等穴位有补益肺气、宣散风寒的作用,姜则可以温肺化痰(稀为饮,稠为痰,孩子

多为饮),因此用生姜汁擦背可温宣肺气、疏散风寒。如背部皮肤发红,孩子哭闹,要及时用温水擦干净。

擦背频率可视孩子背部皮肤反应而定,至少三天一次。如果擦一次就好了,就不用再擦。需要注意的是,每次结束后都要用温开水清洗干净孩子的背。为安全起见,此方法一岁以后的孩子可用。

春困可在后背刮刮痧。俗话说“春困秋乏夏打盹”,不少人会在春季时感到头胀身重、无精打采,有的还伴有脘满腹胀、食欲不振或大便稀烂等症状。广东省佛山市中医院针灸科蔡少萍提出,此时不妨用刮痧板刮刮背。

因为督脉主一身之阳气,膀胱经包含了如肺俞、心俞、脾俞、肝俞、肾俞等可调节人体五脏六腑的诸多穴位,是人体抵御外邪的重要屏障,而且还掌握着人体最大的排毒通道,故刮背部穴位既可排毒,又可振奋体内阳气,提高机体免疫力。

刮拭前要先在背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后背正中线的督脉,再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度左右,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。注意不要过分追求出痧效果。如果刮不出痧,很可能患者本身气血不足,不能透痧。刮痧后可补充一杯温开水,以促进代谢废物的排出,切记3个小时内别洗澡。

护心可常按揉后颈部。郑州市第

铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目环境影响评价二次公示

按照《中华人民共和国环境影响评价法》和《建设项目环境保护管理条例》,铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿委托中钢集团马鞍山矿山研究院股份有限公司承担《铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目环境影响评价报告书》的编制工作。根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)要求,现就该项目环境影响评价有关情况公告如下:

一、建设项目名称、选址选线、建设内容等基本情况

项目名称:铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目

项目位置:安徽省怀宁县月山镇北2.5公里,行政区划属铜陵市郊区

项目建设内容:铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目为安庆铜矿的接替开采资源项目。项目充分利用现有安庆铜矿现有完善的开拓、提升、运输、通风、排水、供电、充填等系统。结合安庆铜矿生产现状,矿山采用竖(盲)井-斜坡道开拓系统。本次安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目拟开采马头山矿体东部矿段014~026线间-460m以上矿体,作为今后的接替资源。该矿段保有资源储量(333)为221.18万吨,设计利用资源储量为210.07万吨,生产规模为年产矿石量17万吨,服务年限13年(不含基建期1.5年),产品方案为铜矿石(平均品位0.55%)、铁矿石(平均品位41.92%)、铜铁矿石(平均品位铜1.09%、铁51.7%)。本项目投产后,逐渐减少其他矿段采选规模,维持安庆铜矿全厂采选规模115.5万吨(3500t/d)不变。

现有工程及其环境保护情况:

1985年7月4日,安庆铜矿环境影响评价报告书取得了原安徽省城乡建设环境保护厅批复(建环字(1985)365号);2009年6月1日,安庆铜矿朱家冲尾矿库续建工程环境影响评价报告书取得了铜陵市环保局批复(铜环函[2009]158);2011年11月16日,项

目通过了铜陵市环保局组织的竣工环境保护验收(铜环函[2011]451号);后续接替矿山—铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体采矿工程环境影响评价报告书于2006年4月17日取得了铜陵市环保局的批复(铜环函[2006]39号),并于2011年11月16日通过了铜陵市环境保护局组织的竣工环境保护验收(铜环函[2011]450号);铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿东马鞍山矿体开采工程环境影响评价报告书于2008年11月18日取得了原安徽省环境保护厅的批复(环评函[2008]1210号),并于2016年9月13日通过了原安徽省环保厅组织的竣工环境保护验收(皖环函[2016]993号)。

二、建设单位名称和联系方式

联系单位:铜陵有色金属集团股份

有限公司安庆铜矿

联系人:程总

联系电话:13956546762

三、环境影响报告书编制单位名称

单位名称:中钢集团马鞍山矿山

研究院股份有限公司

联系人:郑工

联系电话:0555-2309518

电子邮件:395733749@qq.com

四、公众意见表的链接

见《建设项目环境影响评价公众

意见表》。

五、提交公众意见表的方式和途径

公众可通过发送信函、传真、电话联系等方式,发表对项目建设的意见和建议。请公众在参与公众参与调查过程中提供准确的个人信息,包括:姓名、职业、文化程度、家庭或单位住址及联系电话,以便根据需要反馈信息。

六、公示时间

本次公示时间为自公示之日起

十个工作日。

铜陵有色金属集团股份有限公

司安庆铜矿

2023年3月23日

建设项目环境影响评价公众意见表

填表日期: 年 月 日

项目名称	铜陵有色金属集团股份有限公司安庆铜矿马头山矿体东部矿段开采项目
一、本页为公众意见	
与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见(注:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于项目环评公参内容)	(填写该项内容时请勿涉及国家秘密、商业秘密、个人隐私等内容,若本页不够可另附页)
二、本页为公众信息	
(一)公众为公民的请填写以下信息	
姓名	
身份证号	
有效联系方式(电话号码或邮箱)	
经常居住地址	xx省xx市xx县(区、市)xx乡(镇、街道)xx村(居委会)xx村民组(小区)
是否同意公开个人信息(填同意或不同意)	(若不填则默认为不同意公开)
(二)公众为法人或其他组织的请填写以下信息	
单位名称	
工商注册号或统一社会信用代码	
有效联系方式(电话号码或邮箱)	
地址	xx省xx市xx县(区、市)xx乡(镇、街道)xx路xx号
注:法人或其他组织信息原则上可以公开,若涉及不能公开的信息请在此栏中注明法律依据和不能公开的具体信息。	

招租公告

观山名筑项目位于铜陵市铜官

区康复路与长江东路交口,现有观山名筑1栋202商铺面积939.6平方米、301商铺面积750.25平方米、302商铺面积939.6平方米,合计总面积为2629.45平方米对市场招租,租赁单价为13-15元/月/平方米,有意向者请在规定时间内到铜冠不动产运营中心登记报告。

客户登记时间:2023年3月27日上午9:00至2023年3月31日下午5:00

客户登记资料:身份证及银行资

产证明

客户登记地址:铜陵市淮海大道铜冠金樾广场一层铜冠不动产运营中心(世纪联华超市旁)

客户咨询电话:0562-5861819 6801819

特别提示:本公告仅为要约邀请,不构成合同内容,具体事宜以最终签订的租赁合同为准。

铜陵有色铜冠房地产集团有限公司

2023年3月27日