

“秋老虎”来了,如何顺时养生

8月22日是秋季第二个节气处暑。处暑后,白天暑热盛行,昼夜温差逐渐增大,人们容易出现皮肤、鼻子干燥等不适。公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力?国家卫生健康委21日举行“时令节气与健康”系列新闻发布会,邀请专家就此解答。

“面对秋燥,润燥养阴是最基本的方法和原则,在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜所做的菜和饮品,缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况”,首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,应注意少辛多酸,多吃应季食品,尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”,应根据每个人的体质,调整饮食。对于阴虚内热的人群,应多吃养阴清肺的食品;对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群,可以选择健脾且不伤脾胃的食品,如百合、山药等;对于容易上火的人群,宜少食辛辣,可以食用苦瓜、降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康,易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医

院主任医师王全桂提示,干燥空气长期刺激鼻腔黏膜,此外,一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯,也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后,花粉浓度高,过敏性鼻炎患者增多,搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后,首先体位摆正,身体稍微前倾,千万不要后仰。”王全桂说,“后仰时,鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部,吞咽后会刺激消化道,引起恶心、呕吐症状。对儿童来说,还有误吸的风险。”她建议,应使用指压法,用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼,一次持续5~10分钟;也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔,再按压5~10分钟,基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎,王全桂建议,在花粉季节尽量避免接触花粉,花粉播散期减少外出;如需外出,要佩戴防护口罩、眼罩,减少花粉吸入和接触。外出后回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减

少花粉黏附。同时,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,还可进行预防性用药。

秋冬季节,咽喉炎发病率比较高。预防咽喉炎,一要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水果。二是改善空气环境,保持湿度。三是控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化,中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示,对于慢性病人,要养成合理的膳食习惯,要食物多样,合理搭配。要科学规律进餐,定时定量、清淡饮食,戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡,作息规律。要加强自我管理,定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群,在根据气温适时增减衣服的同时,要积极接种流感、肺炎等疫苗,有效减少呼吸道传染病发病和重症发生的风险。”王志宏说。

光明日报

为健康不吃主食会适得其反

谷类食物是人体所需能量的主要来源,同时还能提供维生素、矿物质和膳食纤维。长期不吃主食对身体会有哪些不良影响?今天,营养师来告诉您。

近日,一条“大伯长期不吃主食,全身多处皮肤糜烂”的新闻登上热搜。新闻里描述,一位69岁男子因长期不吃主食,膳食中缺乏烟酸,导致身上发痒,面部、足部出现红斑和糜烂,甚至一度陷入昏迷。

为什么不吃主食会导致这么严重的后果?网上盛行的低碳水、高脂肪的“生酮饮食减肥法”是否可取?

谷类食物富含烟酸

我们说的主食主要为谷类食物,谷类包括大米、小麦、玉米、大麦、小米、高粱、燕麦、荞麦等。淀粉是谷类食物的主要成分,占40%~70%。除此之外,谷类食物还含有蛋白质、脂肪等,是我国居民最经济的能量来源。同时,谷类食物也是B族维生素,包括维生素B1、维生素B2和烟酸的重要来源。

长期不吃主食导致身体糜烂,主要是因为缺乏了烟酸。烟酸是一种水溶性维生素,又称维生素B3、尼克酸、抗癞皮病因子,在人体内的存在形式为烟酰胺。烟酸在体内可参与物质和能量代谢,以及蛋白质的合成,可保护心血管,还可构成葡萄糖耐量因子,增加葡萄糖的利用并促使葡萄糖转化为脂肪。

烟酸缺乏可引起全身性疾病,如糙皮病或癞皮病。此病起病缓慢,常有前驱症状,如体重减轻、疲乏乏力、记忆力差、注意力不集中等。随着病情进展,患者可出现较典型的症状,如皮炎、腹泻、痴呆。

烟酸广泛存在于食物中,谷类中的烟酸80%~90%存在于种皮中,因此长期吃精白米面对烟酸摄入影响较大。《中国居民膳食指南(2022)》中数据表明,2015~2017年谷类食物对我国居民膳食烟酸贡献率超过了50%,可以说,谷类食物是人体烟酸的主要来源。

常见的食物烟酸含量如下:小麦为4毫克/100克,稻米为2毫克/100克,玉米为1.8毫克/100克,大麦为3.9毫克/100克,草菇为



8毫克/100克,猪瘦肉为5.3毫克/100克,牛肉为4.15毫克/100克,羊肉为4.41毫克/100克,鸡肉为7.54毫克/100克,草鱼为2.8毫克/100克。蔬菜中的烟酸含量较少。

一般情况下,如果食物来源丰富,食品多样化,无偏食习惯,无其他慢性疾病,人们不会发生烟酸缺乏。新闻报道中的大伯除了不吃谷类食物,可能还有其他饮食结构方面的问题,长期如此才导致烟酸缺乏。

平衡饮食是健康基石

要保持身体健康,平衡饮食必不可少。每天摄入的食物应包含谷薯类、肉类、蔬菜类、水果类、奶豆类等。这些食物含有的营养成分不同,只有搭配食用才能满足人体每日对营养素的需求。谷类食物是人体所需能量的主要来源,同时还能提供维生素、矿物质和膳食纤维;肉类食物富含优质蛋白质和脂溶性维生素;蔬菜和水果富含维生素、矿物质、膳食纤维;奶豆类

富含优质蛋白质和矿物质。

若饮食结构失衡,容易导致某些营养素摄入不足,长此以往就会患一些疾病。例如,缺钙会导致骨质疏松,缺铁可导致贫血,缺碘可导致甲状腺疾病,缺维生素A可导致夜盲症,缺维生素B1可导致脚气病,缺烟酸可导致癞皮病,缺维生素C可导致坏血病,孕妇缺叶酸可导致胎儿发育畸形等。

提醒大家,不要盲目跟风一些网红“健康饮食法”。以“生酮饮食减肥法”为例,生酮饮食要求饮食中碳水化合物含量非常低,蛋白质含量适中、脂肪含量非常高,这种饮食方法可以快速降低体重,非常符合部分人群对低体重的要求。但是,生酮饮食会引起一些副作用,短期副作用包括恶心、呕吐、低血糖、酸中毒、困倦等,长期副作用包括肾结石、便秘、痛风、儿童生长障碍、骨质疏松等。因此,大家一定要谨慎尝试。如果有减重需求,最好咨询专业医生。

健康报

有的发泄方式并不能减少愤怒

在生气的时候发泄一通似乎是明智的做法。传统观点认为,发泄有助于平息怒气,就像从压力锅中释放蒸汽一样,然而,美国俄亥俄州立大学和弗吉尼亚联邦大学的沟通学家最新进行的研究表明,这种观点具有误导性。研究人员分析了154项关于愤怒的研究,结果显示,几乎没有证据表明发泄有助于平息怒气,在某些情况下,这种做法甚至会增加愤怒感。

当然,这并不意味着愤怒感应该被忽视。反思有助于人们理解自己为什么会生气,并解

决潜在的问题。这是提高情绪处理能力的的第一步。然而,发泄通常会超越反思,进入思维反刍的模式。许多人也试图通过体力消耗来平息愤怒,这样做虽然有健康益处,但对减轻当下的不良情绪的帮助作用不大。

这项研究总共包括了10189名参与者,他们代表了不同的年龄、性别、文化。分析结果表明,抑制愤怒的关键是降低生理唤醒。生理唤醒是指伴随情绪与情感发生时的生理反应,它涉及一系列生理活动过程,如神经系统、循环系统、内外分泌系统等活动。

这些癌症预防的说法靠谱吗

世界卫生组织曾提出,三分之一的癌症完全可以预防。大量研究证实,改变不良生活方式、远离致癌物、接种疫苗、保持乐观心态等,都能在一定程度上降低癌症风险。不过,网络上有关预防癌症的说法五花八门。“人乳头瘤病毒(HPV)疫苗会导致生育率下降或不孕”“不能染发,染发剂会致癌”“服用富硒产品和硒补充剂可以防癌”……针对上述说法,记者采访了相关专家。

说法一:HPV疫苗导致生育率下降或不孕
专家回应:HPV疫苗不影响生殖系统功能。在女性高发癌症中,宫颈癌发病率仅次于乳腺癌。但幸运的是,宫颈癌是目前唯一病因明确的癌症。高危型HPV感染是发生宫颈癌的主要病因。因此,在宫颈癌的三级预防策略中,接种HPV疫苗是第一步。

然而,网络上有关说法称,接种HPV疫苗可能导致生育率下降甚至不孕。对此,天津医科大学第二医院辅助生殖中心主任王建梅说,根据世界卫生组织疫苗安全委员会的综合研究报告,HPV疫苗被证实是安全有效的,并且与不孕症之间没有发现直接的因果关系。

“HPV疫苗的主要成分是病毒样颗粒,可以激发免疫系统产生抗体,提供保护作用,并不影响生殖系统功能。”王建梅介绍,“多项研究结果表明,接种HPV疫苗不会增加女性发

生卵巢功能不全或不孕的风险。”
此外,各国的公共卫生部门都在持续检测HPV疫苗的安全性,一旦发现潜在问题,将立即调查并采取相应措施。

说法二:为了预防癌症就不能染发
专家回应:使用合格产品适度染发是安全的。染发已成为许多人改变形象的方式之一。然而,人们常能听到这样的说法:要预防癌症就不能染发,因为染发剂中含有致癌物质。

天津人民医院肿瘤诊疗中心主任、南开大学医学院教授王华庆表示,目前的研究结果显示,使用合格的染发剂且适度染发与癌症发病并没有确定的正相关关系。
染发会导致癌的观点,主要源于染发剂中含有化学成分对苯二胺。王华庆介绍,对苯二胺是一种广泛使用的染发剂成分,频繁接触高浓度的对苯二胺确实可能有一定致癌风险。

“不过,目前没有确凿证据表明适度染发会直接导致癌症,而且市面上销售的染发剂需要符合国家或地区的安全标准,在正常使用下适度使用是安全的。”王华庆说。

他建议,将染发间隔控制在4个月左右;染发时戴上手套,减少皮肤接触染发剂的机会,同时避免吸入染发剂蒸气;初次使用新产品前,先进行皮肤敏感测试,以确保不会出现过敏反应。

为减轻愤怒,最好从事能降低生理唤醒水平的活动。需要注意的是,慢跑不是一种有效的策略,因为它会提高生理唤醒水平,能有效降低生理唤醒水平的活动包括球类运动、做游戏、速度缓慢的瑜伽、正念冥想、渐进式的肌肉放松、腹式呼吸、默默在心中计数和暂时休息。

发表在《临床心理学评论》上的这项研究成果认为,某些能提高身体兴奋程度的体育活动虽然对心脏健康有益,但绝不是减少愤怒感的最好方法。

北京青年报

说法三:服用富硒产品和硒补充剂可以防癌

专家回应:补充硒无法降低患癌风险。硒是一种人体必需的微量元素,具有抗氧化、支持免疫系统功能等生物学作用。近年来,有研究指出,硒的摄入量与某些癌症的发生率呈负相关。因此有说法指出,服用富硒产品和硒补充剂能够预防癌症。

王华庆介绍,硒是谷胱甘肽过氧化物酶等抗氧化酶的重要组成部分,有助于清除体内自由基,减少氧化应激对细胞的损害。一些流行病学研究表明,硒与癌症存在关联,比如较低的硒摄入量水平可能会增加患胃癌、结肠癌、肝癌等癌症的风险。

“尽管这些观察性研究揭示,缺硒可能与癌症风险呈正相关,但多项随机对照试验并未证明硒补充剂可以明确降低患癌风险。”王华庆说。

他提醒,适量摄入硒有益健康,但过量摄入可能会导致硒中毒或引发其他健康风险。成人推荐的每日硒摄入量约为55微克,超过400微克就属于过量摄入。因此,除非遵医嘱,否则不建议在生活中使用硒补充剂来预防癌症。

“通过饮食摄取硒是最安全的方法。富含硒的食物包括巴西坚果、肉类、鱼类、谷物和鸡蛋等。”王华庆说。

科技日报

“四个突出”提升国有企业党委中心组学习质量

党委理论学习中心组学习(以下简称“党委中心组学习”)是深化理论武装、加强思想建设的重要途径。2023年9月,中宣部、中组部印发了《关于进一步提高党委(党组)理论学习中心组学习质量的意见》(以下简称“《意见》”);2024年4月,中共中央办公厅对《中国共产党党委(党组)理论学习中心组学习规则》(以下简称“《规则》”)进行了修订,既对党委中心组工作提出了更高的要求,也为进一步加强和改进党委中心组工作提出了根本遵循。作为国有企业党委,要深入贯彻《意见》和《规则》精神,从深入推进党的新的伟大事业和党的建设新的伟大工程的战略高度,充分认识中心组学习的重要意义,着力提高中心组学习质量,以高质量学习成果推动企业高质量发展。

一、国有企业党委中心组学习存在的问题

当前,国有企业党委中心组学习质量和效果普遍良好,但在学习形式、学习转化等方面存在一些问题,影响和制约了学习质量的进一步提升。

(一)在党委中心组学习中存在积极性不高的现象。党委中心组成员大多工学矛盾较为突出,而党委中心组学习理论性较强,内容相对来说不易掌握,需要系统学习、长期学习、跟进学习,且学习成果转化周期长,从而导致了在一些基层单位党委中心组成员学习的积极性不高。

(二)在学习形式上存在创新不够的现象。尽管已经在学习形式上作出了很多尝试和探索,但“你读我听”仍是当前各单位党委中心组学习的主要方式,对学习主体而言缺乏吸引力。

(三)在学习成果转化上存在力度不强的现象。目前,党委中心组成员撰写的理论文章、心得体会、调研报告,无论是数量还是质量都距离优秀存在一定差距,理论学习没有真正转化为自己的思想和推动企业发展的具体措施。

二、“四个突出”做好党委中心组学习工作

新时代新征程,持续加强和改进国有企业党委中心组学习,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为主线,突出抓好学习内容、学习方式、调查研究、学习转化等关键环节,切实提升学习质量。

(一)突出多样化,拓展学习形式。创新学习方式是提升理论学习效果的重要途径之一。国有企业党委中心组要积极探索新的学习形式和手段,综合运用线上线下学、集中学和个人自学等方式,进一步激发中心组成员学习兴趣,不断推动中心组学习走深走实。一是“线上”+“线下”相结合。充分运用“学习强国”“安徽干部教育在线”等各类学习平台,用好企业内外网、微信公众号等学习载体,提高学习效率。同时,通过编制学习资料、抄录笔记等方式,认真领会学习内容的重要精神,营造全方位、立体式的学习环境。二是“集中学习”+“个人自学”相结合。坚持每月至少召开1次党委中心组学习会议,进行集中学习。突出学习的时代性和创新性,积极采用音、视频等多媒体,加强理论学习的便捷性、直观性和生动性,强化学习效果。同时,党委中心组成员制订个人自学计划,列出自学清单,自觉抓好个人自学。

(二)突出专题化,深化学习研讨。集体学习

研讨是理论学习中心组学习的主要形式。国有企业党委中心组学习要围绕明确的主题,安排充足的时间开展研讨式学习。一是结合实际列出专题。专题研讨的首要任务是列出专题。可根据中央、省委要求学习研讨的内容,结合全年方针目标,在年度学习计划中列出专题,同时,紧扣生产中的重点难点、当前的形势任务列出专题,研讨专题应具有理论性、针对性和思辨性,尤其是具有一定的实践意义。二是围绕专题深入研讨。每次专题研讨至少安排1名党委中心组成员围绕一个专题进行重点发言,其他成员可结合学习内容和岗位职责、部门工作实际作主题发言,谈认识、谈体会,通过深入研讨碰撞思想、深化认识,让中心组成员学有所思、学有所获。在研讨前,党委中心组成员要认真学习相关理论知识,并对照专题到基层一线调研走访,确保每聚焦一个专题研讨,就吃透一个方面的思想、掌握一个方面的理论、把准一个方面的要求、解决一个方面的问题。

(三)突出课题化,做实调查研究。调查研究是谋事之基、成事之道,是做好各项工作的基本功。国有企业党委中心组要深入学习习近平总书记关于调查研究的重要论述,练好调查研究基本功,切实将学习成果转化为企业高质量发展的实际成效。一是在调研方向上,突出问题导向。面对新时代新征程,国有企业改革发展任务繁重,实践中遇到的新问题更加复杂,必须通过调查研究进行问题梳理。在设置调研课题时,要紧扣难点、痛点、堵点问题,尤其是制约企业高质量发展的瓶颈问题。同时也要紧跟形势发展需要,覆盖全年重点工作,以完整系统的课题形式深入现场调查研究。二是在调查研究中,坚持实事求是。坚持实事求是,作风是保证。党委中心组成员要带头深入基层一线开展综合调研,尤其是到情况复杂和矛盾突出的地方调研,对调研中发现的问题,要注重分析问题的根源是什么,提出改进工作的思路举措和解决问题的对策建议。要合理安排调研时间、地点和方式,注重调研统筹,有效防止扎堆调研、多头调研、重复调研,力戒形式主义、官僚主义,不给基层和职工群众增加负担。

(四)突出成果化,强化转化运用。《规则》明确提出,党委中心组成员每年撰写专题调研报告不少于1篇,并提倡结合工作实际撰写学习体会、理论文章、宣讲报告等。国有企业党委要深入贯彻落实《规则》要求,不断深化理论学习,坚持以学促干,以干促学,真正做到以理论学习指导课题研究,以课题研究深化理论学习,实现理论学习和实践应用的良性互动。一是以学促干。要紧扣调查研究目标,坚持“小切口、大视野”,形成专项调研报告,提出具有可行性的对策建议,并运用到生产经营实际中,让调研成果真正成为助推高质量发展的务实举措。二是以干促学。聚焦党中央关心的“国之大者”,围绕企业发展中的“痛点难点”,结合调查研究成果,补充个人学习内容,深化集体学习研讨,实现“理论学习—实践调研—再学习再提升”的螺旋式上升。

陈 潇

新时代国有企业党建工作与生产经营融合的创新路径探析

新时代,国有企业要实现高质量发展,需要加强党的领导,做好基层党组织建设,用先进思想指引生产经营各项工作。基于此,国企应强化党建与生产经营的融合,让党建渗透到生产一线中,进一步发挥党组织的领导作用,努力促使企业党建和生产经营深度融合,助推国有企业迈向发展新高度。

一、国企党建与生产经营相融合的启示与思考

对于国有企业而言,党建与生产经营是十分重要的工作任务,二者应该相互依存、有机统一,共同保障企业的平稳发展。新时期,加强党的领导,是国企的根与魂,亦是增强国有企业实力,推进企业发展的关键。要在新时期做好党建工作,国企应强化创新,将党建与生产经营相融合,让党的思想渗透到各项生产工作中,将党组织嵌入到企业治理结构中,这是促进国企改革与转型的必由之路。构建二者的创新融合工作机制,党组织可充分发挥自身的领导作用,结合党的思想、政策做好顶层设计,制定生产经营工作计划,促进企业发展。在国有企业,加强党的建设,促使党员干部充分发挥带头示范作用,可使一线员工的工作活力显著提高,推动他们更出色地完成工作任务,从而促进国企的高质量发展。

在党建与生产经营的融合中,最重要的一点就是要坚持党的领导。做出生产经营各项决策时,需要全面考虑,确保各项工作与党中央保持一致。二者的创新融合应该建立在思想共识的基础上,国企应有意识地加强思想引导,对管理人员、党务干部、基层员工开展有效的思想教育,切实提高他们的个人觉悟,用这一方式来凝聚企业内部的共识,从根本上实现党建与生产经营工作的融合。另外,国企应重视党组织建设,依据生产经营工作的实际,对组织结构进行合理调整。

二、国有企业党建工作与生产经营融合的创新路径

(一)完善工作机制

国企需要进一步完善党建工作机制,根据生产经营的特点,在生产场所设立党员责任区,让党建走进生产一线,以促进党建与生产经营的融合。在实际工作中,企业可以开展创建党员示范岗、党员项目攻关等活动,利用多种活动,强化基层党组织党员的使命担当,鼓励其发挥榜样作用。在党员的示范引领之下,促使一线员工自觉看齐,与党员榜样进行比照,看到自己与榜样的差距,从而有针对性地完善和提高自己,形成浓厚创先争优氛围,进而推动各项工作的高质量发展。此外,国企还需要健全考核制度,围绕党建工作的内容和目标等,对现行的考核指标进行细化,实行更加精细的考核评估标准。针对国企党建的特点,结合生产工作,构建立体化的考核模式,实行全面与单项考核相结合,将年终与日常考核有机结合;让普通员工参与到党员考核中;利用多元化的考核方式激发工作活力,助力党建与生产经营的融合。

(二)加强思想导向

加强企业的思想导向工作,是国企凝聚工作合力的关键所在。要实现党建与生产经营的深度融合,必须要加强企业的思想教育,开展行之有效的活动,解决广大员工的认知问题,形成国有企业思想共识。对此,国有企业要开展专项培训,组织广大管理人员学习基础的管理知识,提高他们的管理技能;同时,学习党建工作理论,引导他们正确认识生产经营与党建的联系,深刻领会二者融合的意义,并打通创新融合路径。要促使党建与生产经营的同频共振,同步安排各项工作,使党的思想成为日常工作的有力导向,保证党建工作在生产一线落实到位。在强化国有企业思想引导的过程中,需要开展党员干部的培训,邀请有关专家为广大党员开展解读党的新政策、新思想等,筑牢党员干部的思想根基,推进党建工作的开展,给日常的生产经营提供指导。

(三)推进体制建设

国企要将党建工作写进章程。结合实际的工作需求、工作特征等,进一步完善企业章程,从制度层面明确党组织的职能、机构设置、运行流程等,以确保党建工作有章可循。在工作决策方面,国企应按照“三重一大”的原则,推动企业决策行为向民主化发展,避免因决策失误而造成的工作风险,确保企业的重大事项得到落实。另外,国企要注重吸引复合型人才加入党组织,让懂得生产经营管理的人才加入党组织,这样会有益于二者的融合,真正实现党建与生产经营的齐头并进,使这两项工作双向融合、相互促进。要突出党建工作制度、生产经营工作制度的关联,坚持双向设计,体现制度的和谐统一,使二者的工作目标保持一致,构建互相匹配的工作模式,这样党建工作才会与生产经营融为一体,更好地推动企业的长远发展。

(四)强化队伍建设

国企应注重党务干部队伍建设,采用引进人才、组织建设等方式,打造高水平的党务干部团队,为党建与生产经营的融合提供不竭动力。要创新工作模式,让党务和业务的干部轮岗,实行人才交叉任职机制;同时,加强党务干部培训力度,对他们进行理论、专业技能、职业素养等方面的培训,丰富党务干部的知识储备,以全面提高党务干部的综合能力。与此同时,企业要强化党务干部的考核机制,建立科学的绩效考核标准,并对照标准严格考核,促使他们努力工作,干出实效。国企应将目光放在培养高素质的党建人才上,在努力提高现有党建人才的素质和能力的同时,从外引进一批特殊的优秀人才,给党务干部队伍注入新活力。

综上所述,促进国有企业党建工作与生产经营的融合十分必要,二者的深度融合能不断提高党的领导,助力企业提高生产力和竞争力。

何勇彬