

立冬：藏阳养肾，温补防寒

11月7日是立冬节气。“这是冬季的第一个节气，标志着万物进入闭藏与休养的阶段。”首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师孙雪艳介绍，此时自然界阳气渐收，阴气渐盛，人体也应顺应“冬藏”的规律，收敛精神、蓄积能量，为来年春季的生机打下基础。中医认为，冬季对应五脏中的“肾”，而“肾主藏精”，是人体生命活动的根本。因此，立冬养生的重点在于补肾藏精、温阳防寒，同时调和气血，抵御寒邪。

立冬后，气温逐渐走低。孙雪艳建议，起居方面宜早睡晚起、避寒就温，例如晚上10时前入睡，早晨待日出之后再起床。日常着装应遵循“分

层”原则：内层吸汗、中层保暖、外层防风，内层可选择棉质或羊毛内衣，外面可搭配羽绒服或防风大衣。要特别注意保护好头部、背部和脚部，这些是阳气汇聚之处，受寒易引发不适。老年人及体弱者，还可以在衣物中加入艾草垫或暖贴，以温通经络，增强御寒能力。

“饮食上当以‘温补’为主，多吃温热软熟的食物。”孙雪艳举例说，如羊肉、牛肉、韭菜、桂圆等。中医认为黑色入肾，可多食黑米、黑豆、黑芝麻、木耳等，以补肾益气。例如，当归生姜羊肉汤能温中补血，黑豆红枣粥可健脾补肾，都是适合冬日的食疗方。同时，尽量避免生冷油腻、辛辣燥热

之物，以免损伤脾胃或耗伤阴液。

运动方面，孙雪艳推荐选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等和缓项目，时间以午后阳气较盛时为佳，避免在大风或严寒中锻炼。中医强调“冬藏”，运动以身体微热为度，切忌大汗淋漓，以防耗伤阳气。

入冬后，万物萧条，人的情绪也容易随之低落。孙雪艳表示，此时宜静养心神，避免急躁，可通过听音乐、阅读或冥想让心沉静下来。多与亲友交流、传递温暖，也有助于保持情志的平和稳定。

“民间素有立冬‘补冬’的习俗，北方吃饺子、南方煲鸡汤，都是暖身的传统食俗。”孙雪艳介绍，睡前用热水

泡脚，加入几片艾叶或生姜，能促进循环、驱寒助眠；适时艾灸关元、足三里等穴位，也有助于温补元气，增强机体抗病能力。

立冬后，天气转寒，感冒、关节痛及心脑血管疾病进入高发期。孙雪艳提醒，这些大多与寒邪入侵、气血运行不畅有关。若不小心受了风寒，初起时可及时饮用一碗热腾腾的姜枣茶，以发汗散寒；关节冷痛者，可用艾叶热敷，或饮用独活寄生汤调理；对于心脑血管的养护，平时可多按揉内关穴，并在膳食中适当加入山楂、丹参等食材，有助于安神活血。

人民日报海外版

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第二巡察组于2025年11月10日至11月23日,对铜陵有色金属集团股份有限公司金新铜业分公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象

铜陵有色金属集团股份有限公司金新铜业分公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容

- (一)聚焦党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委委、集团公司党委工作要求落实情况;
- 1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想及习近平总书记考察安徽重要讲话精神,特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述情况;
- 2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;
- 3.深化国有企业改革落实情况;
- 4.防范化解重大风险情况。
- (二)聚焦群众身边不正之风和腐败问题情况
- 1.党委履行主体责任情况;
- 2.纪检监察机构落实监督责任情况;
- 3.重点领域廉洁风险情况;
- 4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。
- (三)聚焦基层党组织和党员队伍建设情况
- 1.领导班子自身建设情况;
- 2.干部人才队伍建设情况;
- 3.基层党组织建设情况;

- 4.干部担当作为情况。
- (四)聚焦巡视巡察、审计等监督发现问题整改和成果运用情况
- 1.整改主体责任落实情况;
- 2.整改监督责任落实情况;
- 3.整改实效和建立长效机制情况。
- (五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定转交有关部门处理。

三、反映问题的渠道

- 巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。
- (一)信访接待点:位于金新铜业分公司生产运营中心一楼2101谈话室;接待时间:2025年11月12日上午8:30~11:30,2025年11月19日上午8:30~11:30;
- (二)巡察意见箱设置地点:金新铜业分公司生产运营中心南门一楼连廊处;生产准备中心工作服收发室门口内侧;炼炼车间主厂房东门大厅内;
- (三)举报电话:0562-5869199;
- (四)电子邮箱:dwxcyb@tlys.cn;
- (五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第二巡察组收(邮244000)。
- 欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
- 集团公司党委第二巡察组
2025年11月10日

警惕！运动时少了这一步，你的身体可能会“出大问题”

我们都知道运动很重要,但运动前后有一个非常重要的环节,很多人却忽视了——拉伸。

拉伸为什么这么重要

很多人运动时喜欢“直奔主题”,不做热身拉伸就开始高强度运动,运动结束后也匆匆离开,完全忽略拉伸放松。但这种做法,不仅会影响运动效果,还可能让肌肉“受伤”。

就像汽车启动前要热车一样,运动前的拉伸可以让肌肉和关节“醒一醒”,提高心率,增加柔韧度,减少突然发力时的拉伤风险。运动结束后,肌肉就像刚跑完高速的汽车,发动机也需要慢慢放松,拉伸可以帮助血液回流、带走乳酸等代谢产物,缓解酸胀感,也有助于维持肌肉柔韧度,预防肌肉结块。

很多人都在“踩”的拉伸误区 别让肌肉越拉越伤

拉伸虽然简单,但如果方法不对,不仅达不到放松效果,还可能伤害肌肉和关节。以下这几个常见的拉伸误区,一定要避开!

- 1.“冷着拉”:没热身就做静态牵拉
- 很多人习惯一上来就做静态牵拉,比如刚睡醒就直接弯腰摸脚尖,或者没热身就做高强度的静态拉伸。此时肌肉处于“冷态”,柔韧性差,突然拉伸容易导致肌纤维拉伤,甚至损伤关节。

正确的做法是:先进行5~10分钟的轻度活动,比如快走、慢跑,让身体微微发热,肌肉逐渐苏醒后,再进行拉伸。

- 2.用力过猛;追求“疼痛”的拉伸感
- 有些人为了“效果更好”,拉伸时会用力过猛,直到肌肉出现明显疼痛,甚至身体发抖还不停止。其实,拉伸的最佳感觉是“轻微酸胀感”,而不是疼痛。过度用力会让肌肉处于紧张状态,反而容易造成损伤,还可能降低肌肉的柔韧性。

正确的做法是:拉伸时缓慢用力,当感受到肌肉有酸胀感时就停止,保持这个姿势20~30秒,不要强行增加幅度。

- 3.敷衍了事,时间过短
- 很多人拉伸时“敷衍了事”,每个动作只保持几秒钟,就匆匆换下一个。但



肌肉的放松和伸展需要时间,几秒钟的拉伸根本无法让肌肉充分放松,也达不到促进恢复、提升柔韧度的效果。

正确的做法是:每个静态拉伸动作保持20~30秒,动态拉伸每个动作做10~15次,确保肌肉有足够的时间适应和放松。

- 4.运动前只做静态牵拉
- 有些人为了节省时间,运动前只做静态牵拉,不做动态牵拉。但静态牵拉会让肌肉处于放松状态,降低肌肉的反应速度和爆发力,影响运动表现。

正确的做法是:运动前以动态牵拉为主,让肌肉保持一定的紧张度,为运动做好准备;运动后再进行静态牵拉,帮助肌肉放松恢复。

- 5.姿势不对
- 拉伸时姿势错误,是很多人容易忽略的误区。比如弯腰摸脚尖时,膝盖过度弯曲,或者背部拱起,这样不仅不能有效拉伸肌肉,还会让腰椎、膝关节承受额外压力,长期下来容易造成关节损伤。

正确的做法是:拉伸时保持身体姿

势正确,比如弯腰摸脚尖时,双腿伸直(膝盖可以微微弯曲,避免锁死),背部挺直,慢慢向下弯腰,让双手自然触碰到脚尖或地面,感受大腿后侧肌肉的拉伸。如果动作不标准,可以对着镜子练习,或者参考专业的拉伸教程。

肌肉是我们运动和生活的动力来源,合理的拉伸与放松不仅能提高运动表现,还能减少受伤风险。不过也要记住:科学拉伸,才能让肌肉健康为你“服务”更久。

央视财经

早餐晚点吃，影响大不大？

早餐,作为一天的“启动键”,远不是填饱肚子那么简单。近期,一篇基于英国曼彻斯特大学纵向认知老龄化观察性研究,探讨了老年人进餐时间的变化轨迹及其与疾病、遗传背景和死亡率之间的关系,首次系统指出,早餐时间每推迟1小时,长期全因死亡风险增加8%~11%,为时间营养学在老年健康干预中的应用提供了重要实证依据。

可见,早餐啥时候吃对人体的代谢节律有着深远的影响。因为,人体的代谢系统就像一台精准的生物钟,每一环的运作都需要与自然光照的昼夜节律相匹配。早餐吃得太早或太晚,都会打乱这一节奏,从而引发代谢紊乱。

不吃或晚吃都不好

目前国内外营养学界普遍认为,早餐是一天中最重要的一餐。对于儿童和青少年而言,早餐犹如为大脑“充电”,对其身体健康、认知能力及学业表现均具有显著益处。研究表明,坚持吃早餐的孩子,维生素A、维生素C、钙、铁、镁等微量营养素的摄入更为充足,超重及肥胖的风险更低,活动量更大,体育课上跳绳、跑步成绩普遍优于空腹同学。

此外早餐还有助于提升学龄儿童的认知表现,让他们工作记忆更敏锐,数学题做得更快、更准确。对儿童、青少年来说,他们的大脑正处于高速“升级”阶段,耗电量比成人更高——单位重量脑组织的葡萄糖消耗率远高于成人。加之儿童青少年睡眠时间较长,夜间禁食时间相对延长,夜间睡眠时,肝脏里储备的糖原会被逐渐耗尽,而

大脑依旧需要持续供电来维持做梦、记忆整理、生长激素分泌等高耗能作业,因此他们对早餐所提供的营养支持更为敏感,一顿营养丰富的早餐对于保障上午的学习与活动至关重要。

在成年人的研究中,大家更关心“吃早餐会不会胖”“跟慢性疾病有没有关系”。有趣的是,研究发现,跳过早餐并不等于减少热量;把早餐省掉的人,身体会分泌更多“饥饿激素”,中午见到高油高糖反而会更加“失控”,零食也可能多抓两把,结果就是,一天总热量更高了;而且,饥饿久了,身体对胰岛素敏感性下降,脂肪反而容易囤起来。

一项关于进食早餐及体重变化关系的分析显示,纳入的9项研究中有8项都提示:不吃早餐的人,超重、肥胖风险或体重悄悄上涨的风险明显更高。研究还发现,不吃早餐与血糖异常、心血管疾病,甚至胃肠道癌症的发生风险增加均有一定的相关性。

为何不吃早餐会与如此多的疾病发生发展相关?最近,国内一项对7万多人的跟踪调查显示:长期不吃早餐的人,身体里低级别炎症标志物C反应蛋白水平更高,就像一直开着小火“慢炖”血管和器官,这或许正是不吃早餐与多种慢病、肿瘤扯上关系的隐藏线索。

什么时候吃比较好

《中国居民膳食指南2022》给了个“官方闹钟”——早餐应安排在6:30~8:30之间完成,与午餐间隔4~6小时为宜;同时建议在起床后的30分钟至1小时内进食,这一时间段更符合人体昼夜节律,能让血糖更平稳并激活一天的新陈代谢。

天亮后,褪黑素(让人犯困的激素)迅速下线,胰岛素(降血糖的“搬运工”)灵敏度达到全天峰值。此时进食可充分利用机体对葡萄糖的处置能力,血糖上升得温和,降低餐后血糖波动,胰腺不用拼命加班,能把能量快速存进肌肉和肝脏,就像给手机快充,20分钟回血50%。

看来吃得太早或太晚,身体都会“闹脾气”。6:00前,天还没亮透,褪黑素没完全撤退,血糖容易“坐过山车”,尤其患有糖尿病的人更要当心。有的人把早餐时间拖到9:00后,甚至合并为早午餐,此时夜间空腹时间达12小时以上,胆汁憋在胆囊里排不出去,胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)悄悄升高,2型糖尿病风险也跟着上涨。另外,由于空腹时间太久,身体以为你在“饥荒模式”,下一顿更容易暴饮暴食,长期如此,将引起体重增加。

其实,把30%的热量留给早餐,减肥反而更省力。研究发现,一天吃进去的总热量不变的情况下,只要早餐热量占全天30%以上,可显著降低全天饥饿感、减少晚餐暴食,并改善减重效率。

吃什么如何选

“豆浆+油条”“白粥+馒头+咸菜”“面条/米粉+浇头”,这些组合,美味又能填饱肚子,深受中国人尤其是老年人的喜爱。而在营养学上看,这些食物组合能量密度高、营养密度低,大多碳水超标,油盐爆表,但蛋白质不足,钙、维生素C、膳食纤维的含量也明显不足。

那么,早餐应选择哪些食物?

主食选择全谷物或杂豆主食,燕

麦片、杂粮馒头、蒸山药、老玉米、藜麦粥等。它们富含β-葡聚糖或抗性淀粉,升糖指数比白粥、白面包等低了30%~50%,可有效降低餐后血糖峰值,尤其对于糖尿病患者十分友好。

保证优质蛋白的摄入,例如水煮蛋、牛奶、鸡胸肉、瘦牛肉、豆腐、鱼虾等。研究显示,适当的蛋白质摄入可有效减低上午的饥饿感,午餐自动减少热量摄入,有利于控制体重。

适量蔬菜、水果及健康脂肪。蔬果里的维生素C、钾和膳食纤维,既能抗氧化,又能促进排便,一早就帮你把食物残渣“护送”出肠道。核桃、榛子、杏仁、牛油果或亚麻籽油等都属于健康脂肪,其中,坚果的不饱和脂肪酸可降低坏胆固醇,同时延缓胃排空,让血糖曲线更平缓。

综合以上内容,这份“早餐行动指南”可供参考:

- ①坚持每日吃早餐;
- ②起床后的30分钟至1小时内吃早餐,在6:30~8:30之间完成早餐;
- ③改变传统早餐模式,丰富早餐食物种类,多选择全谷物、蛋白质、新鲜蔬菜水果及健康脂肪;
- ④想减肥就把全天30%热量挪到早上吃,午餐自动少吃,节俭食更轻松;
- ⑤早上赶时间上班上学或是家中老人觉得早餐麻烦的话,可提前准备好“快捷早餐”,例如牛奶、燕麦片、全麦面包、可生食蔬菜水果等。
- 让我们用一顿及时、均衡、热气腾腾的早餐,开启活力满满的一天,为健康长寿的一生续航。

光明日报

300元以下，难购真羽绒服？

近期,羽绒服迎来销售旺季。有消费者反映,市场上“300元以下难购真羽绒服”,而一些高端品牌羽绒服售价高达三四千元甚至更高。对此,记者采访了羽绒服生产成本、产品质量标准等方面的情况。

记者从中国羽绒工业协会了解到,羽绒原料、面料和辅料、人工构成了羽绒服生产的主要成本,此外还有设计开发、仓储物流、渠道营销、税费等成本。

中国羽绒工业协会信息部主任祝炜介绍,不同的羽绒原料在羽绒服总成本中的占比有较大区别。根据近期羽绒服生产企业的反馈,鹅绒成本占整件衣服成本的35%至70%不等;鸭绒成本占整件衣服成本的15%至65%不等。

祝炜估算,一件羽绒服,假设填充绒子含量90%的白鸭绒,填充量150克,羽绒原料成本在63元至83元之间,加上面辅材料和人工,主要成本在

126元至248元之间,再算上其他成本,一件羽绒服的合理售价不太可能低于300元。

那么,低于300元的羽绒服会是什么情况?祝炜分析,如果没有质量问题,可能存在以下情况:几年前的库存产品;填充量在100克以下的轻薄羽绒服;面辅材料基础款、儿童款;填充羽绒绒子含量为70%或80%以及灰鸭绒合格品(灰鸭绒价格比白鸭绒略低)。

由于羽绒是内在填充材料,消费者很难直观辨别产品质量和真伪,不免给制假售假留下可乘之机。市场监管总局相关负责人表示,下一步将推动在全国范围组织开展产品质量分级试点工作,依托构建科学规范的分级评价体系,引导企业培育以技术、标准、品牌、质量等为重点的发展新优势,遏制低价低质非理性竞争,促进消费增长。

人民日报

爬山，到底有啥魅力

走,爬山去!

这几年,越来越多的人选择在休息时间,约上三五好友一起去爬山。日前发布的《中国户外运动产业发展报告(2024-2025)》指出,2024-2025年,山地运动热度攀升。与此同时,在一些社交平台,“徒步”相关笔记点击量明显增加。

爬山,到底有啥魅力?

仁者乐山。山,是中国人追逐了数千年的浪漫。在这片土地上,从来不缺喜爱山的人。

连接自然。山,能满足我们对自然的许多期望:可雄奇险峻,可灵秀动人,可听溪水潺潺,可观四季变幻。爬山,可以让人们暂时远离都市的喧嚣,在自然的怀抱中得到放松。

精神愉悦。对很多人来说,爬山

后登顶的喜悦。踏上山巅,极目望去,自然风光尽收眼底,自有一种豪迈在心中。

爬山的魅力,背后有各地不断丰富的保障服务措施支撑:北京香山公园推出涵盖18处彩叶观赏点的“赏叶地图”,助游人更好打卡;山西五台山建设爱心驿站,为游人提供免费的食物、热水、药品,保障安全出行;江西武功山的智慧步道,记录每位游客的专属旅程……每条措施都让人感受到关怀的温度。

爬山这项运动,让人在强身健体的同时感受自然的美好,它的热度攀升是健康中国、美丽中国建设的一个生动注脚。期待这样的注脚越来越多,汇聚成推进中国式现代化的澎湃力量。

人民日报

超微导管可安全穿行于最细脑血管

瑞士洛桑联邦理工学院与加拿大多伦多西部医院科研团队合作,研制出一种超微型、高柔性的神经血管导管“MagFlow”。该导管可在血流驱动下,安全穿行于大脑中最复杂、最细微的血管,为治疗神经系统疾病提供了新工具。相关论文发表于新一期《科学·机器人》杂志。

微导管是一种医疗器件,可沿人体血管蜿蜒穿行,用于治疗动脉阻塞、止血,甚至阻断肿瘤供血或实施精准化疗。然而,目前医生在操作中仍需借助导丝,小心推动微导管在血管中行进,这一过程不仅费时,还可能损伤血管壁。更关键的是,现有导丝与微导管尺寸偏大,难以抵达大脑深处直径小于150微米、细如发丝的微小血管。MagFlow的尺寸仅为常规导管的一半,能借助血流动能行进,从而最大限度减少

与血管壁的接触。

MagFlow的主体由两片黏合聚合物构成,可“像消防软管一样”自如膨胀,便于输送稀薄或黏稠的生物医液体。团队还同步开发了机器人转向平台“OmniMag”,通过安装在机械臂上的磁场发生器引导微导管行进。该平台能够根据医生的触控移动,自动计算出引导MagFlow磁性尖端转向所需的最佳磁场方向。

在验证实验中,团队将MagFlow置入猪的头部、颈部和脊柱中极为狭窄且弯曲的动脉,快速安全输送了造影剂和栓塞剂,充分展示了其独特性能。

研究团队表示,这一成果将“流驱导航”概念转化为可行的临床方案,未来有望为心血管疾病治疗开辟新途径,用于治疗出血性中风、动静脉畸形的成年患者,以及患有癌症的儿童。

科技日报