

为什么“冬吃萝卜夏吃姜”

北风日盛,寒气渐起。除了增添衣服,人们还习惯食用一些滋补之品。餐桌上,热气腾腾的火锅、汤面等,不仅愉悦着味蕾、温润着脾胃,也提供着抗风御寒的能量。“夏食寒”“冬食热”,是古人“观天象”而察人事得出的饮食之道。但“滋补”不能“蛮补”,一句“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的谚语,蕴藏着对中医药理论的独到见解,点明了平衡进补的道理。

“冬吃萝卜夏吃姜”的“萝卜”一般指白萝卜。中医认为,萝卜性凉。“冬天”与“萝卜”乍看似似乎不搭,细想却有奥妙。在古人看来,立冬之时,天地间阳气收敛,阴气渐升,人体的生理状态随之调整,腠理闭合,内敛阳气。此时,

人们喜欢在有取暖设施的室内“猫冬”,运动量减少,若是再过度食用温热补品,反而容易导致气血壅滞,出现体内积热郁火、体外畏寒肢冷的“外寒内热”之状,产生腹胀、口干等“冬燥”或“食积”的情况。作为冬季常备菜蔬,萝卜恰好可以平衡滋阴。从中医药理属性的角度看,萝卜“散服及炮炙服食,大下气,消谷,和中之,去痰癖”,可以起到解积滞、助消化、化痰热等作用。这犹如为壅塞的室内打开一扇窗,通过消解“燥热内滞”使身体机能保持通畅状态。熟的萝卜“补而不滞”,既抑制了“虚不受补”,又可防止“补过头”。“冬吃萝卜赛人参”的俗语,强调的也是萝卜在特定时节“以通为

补”的独特价值。

与冬吃萝卜形成巧妙呼应的是“夏吃姜”。夏季湿气重,湿邪困脾会导致食欲不振、腹胀腹泻。天气炎热时,很多人又偏爱冷饮冷食、喜欢吹空调,这也容易损伤脾胃。身体腠理开放,阳气外浮,而体内阳气不足,就会形成“外热内寒”之态。生姜性温,味辛,有解表散寒、醒脾开胃、温中止呕、化痰止咳等作用。所以,夏天适当吃姜,可以驱散寒湿,防止“内寒”伤身。

如果望文生义,把“冬吃萝卜夏吃姜”简单理解为字面意义上的“菜品推荐”,并不恰当。《黄帝内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”一冬一夏,一

凉一温,萝卜与生姜的搭配,是中医“天人相应”“以平为期”观念的具象体现——饮食调整与自然变化同频,以应季食材的性味弥补外界环境对身体的影响,让人体内的阴阳之气处于动态平衡之中。“因时制宜”的中医养生之道,是顺应时节、读懂身体信号的生活方式:不与自然对抗,而是与天地共舞;不追求单一元素的强化,而是维持着整体系统的平衡。

看似简朴的“季节食谱”,体现了传统中医食疗养生的智慧。立冬之际,捧起一碗热乎乎的萝卜汤,留在口中的是食物甘甜的滋味,沁人心脾的却是中华优秀传统文化的意蕴悠长。

人民日报

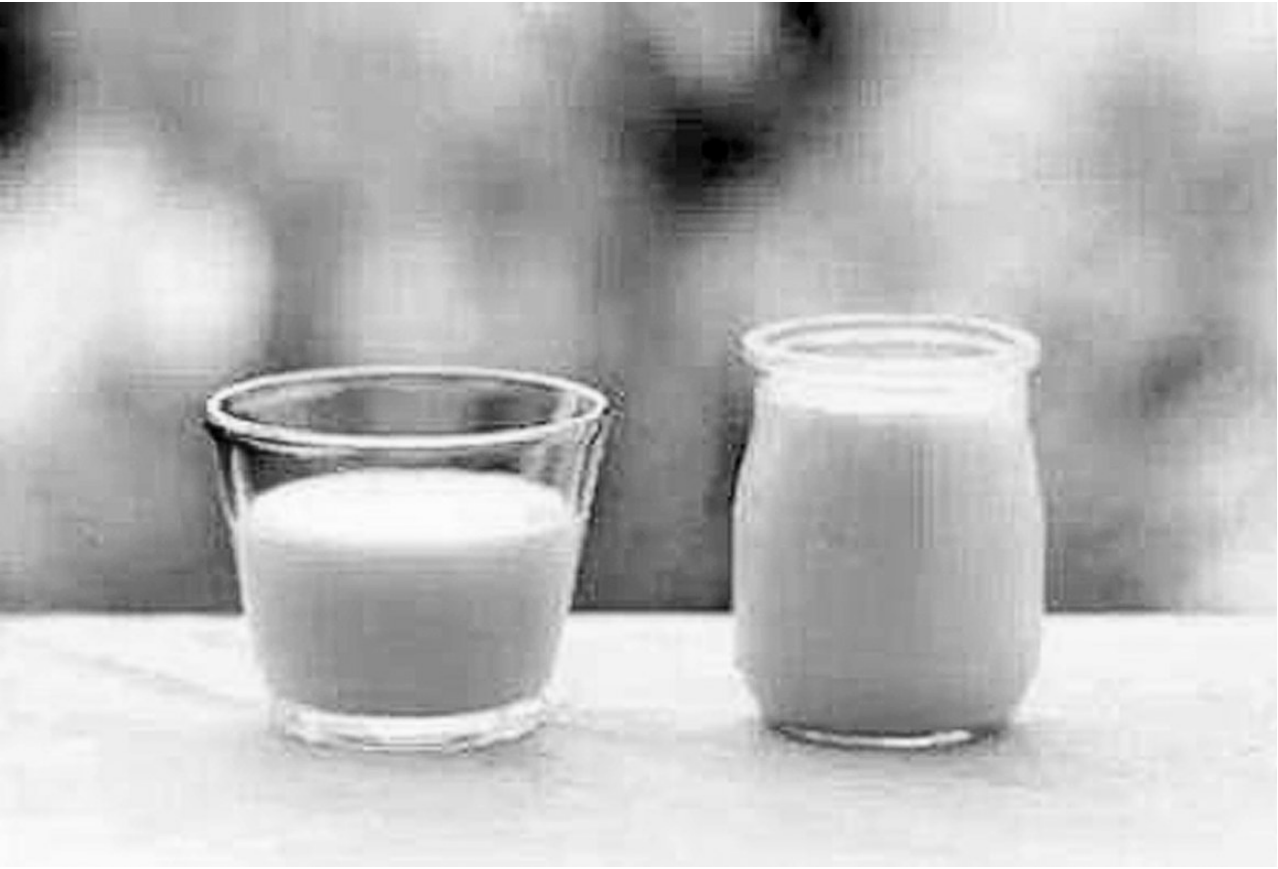
专家解读：酸奶“出水”就是变质了吗？

在日常生活中,有时存放到冰箱里的酸奶表面会渗出一层水,有消费者认为这是因为酸奶变质,不能再喝了。其实,这是一种认识误区。酸奶表面出水是一种乳清分离现象,析或渗出的“水”就是乳清。酸奶发生乳清分离不会带来食品安全风险,只要没有伴随变色、异味,就不影响酸奶的安全性,搅拌后仍可食用。

乳清是酸奶发酵过程中自然析出的液体,主要含水分、乳清蛋白、维生素、矿物质和少量乳糖。它是牛奶中酪蛋白凝结成酸奶凝胶后释放出的部分,富含营养且对人体无害,健身人群常食用的乳清蛋白粉即来源于此。酸奶中的乳清分离属于正常现象,主要是因为酸奶中的乳酸菌发酵产酸导致蛋白质凝固,部分乳清(水分和乳糖等可溶性成分)就会自然析出,尤其在运输或静置后更明显。

酸奶中乳清之所以会析出,常见的原因主要有3个:一是自然发酵过程,乳酸菌分解乳糖产生乳酸,导致蛋白质凝固,部分乳清被“锁”在凝胶结构中,结构破坏后析出;二是自制酸奶更易出现,未添加增稠剂或稳定剂的自制酸奶(如普通全脂牛奶+菌种发酵)更易析出乳清;三是储存影响,长时间冷藏、震动或取食时操作不当(如摇晃)会破坏凝乳结构,导致乳清析出。

发现酸奶上面飘了一层水,可直接饮用或与酸奶搅拌均匀后食用。当然,



如果乳清出现异味(如臭味、酒味或异常酸味)、颜色异常(如出现粉红、灰绿等非乳白色)、质地变化(如表面有黑点、霉斑或凝块不均匀),说明酸奶已变质,须丢弃。

对消费者来说,在选购酸奶时要查看保质期,检查包装是否有破漏,按照包装上标注的储存条件决定是否冷藏

或常温存放,同时尽快饮用。已开封的酸奶更要尽快喝完,避免存放以免变质。

中国消费者报

“双十一”十七年，今年有啥新变化

周期拉长,“狂欢式购物”逐渐回归理性消费;AI助力商家提“智”增效,垂直细分市场崛起;即时零售加速入场,以场景融合激活增量……步入第17个年头的“双11”,有哪些新变化?

超长版“双11” 消费更趋理性
今年“双11”,又是一个“超长版”。9月30日,苏宁易购启动“双11”大促,此后京东、抖音、天猫等平台相继开启促销活动。主要电商平台中,“双11”周期平均超过30天。

促销规则也有变化:有的平台取消复杂“计算题”,取而代之的是“官方直降”“一件立减”等更直观的优惠。

国家电子商务示范城市创建工作专家咨询委员会专家李鸣涛表示,人们越来越以“平常心”看待“双11”,背后是消费者从“价格敏感”到追求品质和理性消费的转变。

第三方检测报告、生产车间实拍、原料溯源直播……今年“双11”,不少直播间以专业知识和深度体验塑造竞争

力,电商行业正从过去的“流量狂欢”转向以专业内容和用户信任为核心的“价值沉淀”。

“我们聚焦具备技术壁垒的核心产品,在强化主播培训、升级场景化内容的同时,定期邀请产品研发经理进入直播间,深度解析产品技术和功能。”九牧天猫官方旗舰店店播负责人吴如凡说。

AI焕新体验 细分市场崛起
在搜索框输入:“新手养猫需要哪些用品?”

“AI万能搜”直接生成一份完整攻略:不仅有猫粮、食盆等商品,还有购买建议、用户评价等内容,整个分析过程不到10秒。

今年“双11”,多家平台通过AI焕新消费体验。淘宝“AI万能搜”帮助解决近5000万个消费需求,“AI清单”为用户供提供约200万份定制购物清单;京东推出智能客服“京小智5.0”,显著提升售前咨询环节的转化率。

业内人士表示,AI对商品理解力

的提升,使流量逻辑从“爆品推荐”转向“人群匹配”。这意味着即便是头部爆款,只要商品信息完备、场景描述清晰,中小商家也能在精准需求搜索中获得曝光。

“AI管家”自动生成大促经营策略,“AI助手”为商品生成图片和视频素材,智能客服实现服务质量和效率的双重优化……AI正助力更多商家提“智”增效。

随着消费需求更加个性化、多元化,细分垂类市场在这个“双11”迎来爆发。“双11”预售启动仅半小时,天猫宠物预售金额就已超过去年预售首日全天;在快手平台,古风配饰交易额同比增长超千倍,羽毛球训练器、单板滑雪板等细分产品增长迅速。

即时零售入局 线上线下加速融合
今年“双11”,安徽滁州全椒县的李先生在美团下单了一台苏宁易购门店的电脑。从下单到送达,整个过程不到

两小时。

“我们依托抖音、美团等本地生活平台,在全国超8000家零售云县镇门店加速布局、落地即时零售新业态,让消费者享受家门口门店发货带来的送装效率。”苏宁易购相关负责人说。

即时零售入局,成为这个“双11”的一大看点。

今年“双11”,全国超3万个品牌商家、40万个门店接入淘宝闪购,涵盖餐饮、家居等多个行业。水星家纺相关负责人介绍,品牌50家直营门店接入淘宝闪购,“双11”以来销售额环比增长9倍。

“即时零售有效整合线上线下资源,可以让平台和零售商的合作形成‘1+1>2’的效果。”中国连锁经营协会名誉会长裴亮表示,电商平台通过打通供应链、门店与本地配送,带动实体商业走向数字化,为零售业注入活力。

人民日报海外版

这五个助眠“好建议”纯属帮倒忙

“昨晚又没睡好”。这是很多人早上跟家人说的第一句话。大家越来越重视“睡个好觉”,网上的助眠小贴士也随处可见。但是,有些小贴士执行起来,不仅没让睡眠好转,反而让失眠更加严重了。今天,就跟大家聊一聊那些容易被误解的助眠建议。

误区 早点上床躺着
不少人觉得晚上睡不着,那就早点上床躺着,希望花更多时间能等到睡眠来临。可实际上,您在床上清醒的时间越长,大脑就越容易把床和睡不着关联在一起,反而削弱了床上上就要睡觉的条件反射。

正确做法 应该限制卧床时间,晚上别太早躺床上,早上最好固定一个时间起床。这样做可以积累睡眠动力,该睡的时候更容易入睡,重新建立床和睡眠的关联性。

误区 睡前不能看手机
相信不少人都听说过,电子设备屏

幕的蓝光会抑制褪黑素,影响睡眠,所以睡前必须把手机、平板电脑全关掉。可对于失眠的人来说,往往不是由于看手机导致睡不着,而是由于睡不着才看手机。如果明明睡不着,却只能躺在黑暗之中,只会更加焦虑、更难入睡。

正确做法 与其把手机当做“洪水猛兽”,不如更好地利用它。睡前看一个轻松的纪录片、听一段舒缓的播客,避免看那些刺激的短视频,并且把屏幕调成夜间模式,控制好使用时间,这样可以让身心放松下来。

误区 跟风戒掉咖啡因
提到失眠,很多人会觉得咖啡因是重要原因,马上停止喝咖啡、茶或可乐。其实,每个人对咖啡因的敏感性不太一样,有的人不敏感,早上喝杯咖啡,不会影响晚上睡眠;有的人很敏感,下午喝一口,晚上就会辗转反侧。

正确做法 对大多数人来说,早上喝杯咖啡不仅不会影响睡眠,还能让您摆脱刚睡醒的迷糊劲,让身体活跃起来,更利于维持规律的睡眠节奏。

所以,是否需要戒掉咖啡因不应该“一刀切”,如果早上喝杯咖啡或者茶不影响睡眠,就无须戒掉。

误区 轻信高科技助眠产品
近年来,“睡眠经济”成为健康产业的一片蓝海,各种睡眠手环、智能床垫层出不穷。不少人把希望寄托在这些产品上,如果用了之后睡眠没有改善,就会很焦虑。这种过度关注睡眠、总想优化睡眠的状态,医学上称为“完美睡眠主义症”。

正确做法 实际上,睡眠和消化、血压一样,是身体的自主功能,我们可以通过好习惯来影响它,却不能强迫它准时出现。因此,不要把失眠当回事,顺其自然,反而更容易入睡。

误区 每晚要睡够8小时
有的人认为每天都应该睡够8小时,如果哪天没“达标”,就会很焦虑。其实,健康的睡眠时长不是固定的,而是动态变化的。压力大时可能会睡得不好,感冒发烧了可能睡得更多……这些都是正常的。

正确做法 睡眠灵活性是人类进化出的生存优势。其实,只要白天精力足,没有明显的疲劳感,就算哪天少睡一点,也不用太担心。总而言之,我们应该关注睡眠,但也别被那些助眠建议所“绑架”,更别因为偶尔失眠而焦虑。

很多时候,失眠不是因为您做得不够好,而是因为对睡眠的认识不足,或者由于生活压力、健康问题所影响。如果您的失眠已经持续很久,影响到正常生活,这时候就应该求助专科医生了。
北京青年报

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第三巡察组于2025年11月17日至11月23日,对中铁建铜冠党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

- 一、巡察对象**
中铁建铜冠党委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、省委及省国资委党委、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.深化国有企业改革发展情况;
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.重点领域廉洁风险情况;
3.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:位于中铁建铜冠投资有限公司办公楼(长江西路原铜冠建安公司综合楼)201室;(信访接待时间:11月20日上午8:30-11:30);
(二)巡察意见箱设置地点:中铁建铜冠投资有限公司办公楼(长江西路原铜冠建安公司综合楼)西门停车场入口处右侧墙上;
(三)举报电话:0562-2108082;
(四)电子邮箱:dwxcb7@tllys.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三巡察组收(邮244000)。
欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
集团公司党委第三巡察组
2025年11月17日

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第一巡察组于2025年11月17日至11月23日,对凤凰山矿业公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

- 一、巡察对象**
凤凰山矿业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、省委及省国资委党委、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.深化国有企业改革发展情况;
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:凤凰山矿业公司办公楼一楼信访接待室;
(二)信访接待时间:2025年11月19日上午8:30-11:30;
(三)巡察意见箱设置地点:凤凰山矿业公司办公楼楼梯口、资财管理部外墙(8路公交车车站)、职工食堂门口;
(四)举报电话:0562-5866810;
(五)电子邮箱:dwxcb5@tllys.cn;
(六)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第一巡察组收(邮244000)。
欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。
集团公司党委第一巡察组
2025年11月17日

漱口水再好 也别天天用

随着人们口腔保健意识的不断提高,漱口水越来越受到大家的欢迎。市面上的漱口水可谓五花八门、种类繁多,想要物尽其用,不仅要选好,更要选对!今天,口腔科医生为大家详细介绍漱口水相关知识,帮助大家选对漱口水、用好漱口水,拥有健康洁净口腔。

常见的两类漱口水
漱口水大体可以分为两类——保健型漱口水和医用型漱口水。保健型漱口水在超市就可以买到,主要成分抑菌剂、芳香剂、甜味剂等,可去除口腔内的食物残渣、改善口腔异味,具有清新口气的作用。

医用型漱口水只有在医院或药店才可以买到,其中加入了一定的药物成分,根据加人药物成分的不同具备不同的功效,如防龋、抑菌、美白等。使用过程中,漱口水的剂量、疗程和方法需遵照医嘱。

你需要用漱口水吗
并非每个人都需要依赖漱口水帮助日常清洁。口腔健康人群只需要早晚刷牙,并配合使用牙线清洁即可。
患有口腔黏膜疾病或牙周疾病,如口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎等的患者,需要使用医生开具对症且有治疗性的漱口水。此外,漱口水也可用于手术患者,防止术后感染。

切记!不可盲目跟风使用漱口水,不同人群应该选择适合自己的漱口水,不能过分依赖保健型漱口水,药用型漱口水需遵医嘱使用。如果口腔内长期有不良气味,也不要自行使用漱口水来

掩盖,一定要及时就医,咨询医生的专业意见,以免耽误病情。

漱口水并非含越久越好
有些患者每天频繁使用漱口水,还有些患者每次漱口时在嘴里含漱很长时间,以为这样能更好地治疗疾病。其实不然。医用型漱口水应每天使用2至4次,每次使用10毫升漱口水液进行鼓漱,持续30至60秒即可。不要因为心急而每天过多使用或每次含漱时间过长,这样反而会有病情恶化的风险。
漱口水不能代替刷牙
常有患者会问:“我使用漱口水了,是否可以省掉刷牙的步骤?”答案是否定的。漱口水虽然有一定的清洁口腔的作用,但是不可以替代刷牙。

部分医用漱口水有抑菌、杀菌的作用,可以防止牙菌斑的形成,但刷牙能通过物理摩擦去除牙齿表面的牙菌斑,这一点漱口水是做不到的。早晚正确刷牙才是自我口腔保健最有效的方法。

漱口水不能长期使用
无论是保健型漱口水,还是医用型漱口水,都不建议像牙膏一样每天使用。特别是医用型漱口水,更需要在医生或药师的指导下使用,不宜长期使用。

我们的口腔中存在一些正常菌群,长期使用具有杀菌作用的漱口水,会导致口腔内菌群失调,严重者还会引发口腔真菌病。还可能会出现其他副作用,如口腔黏膜染色、味觉改变、口舌麻木感、疼痛等问题。

北京青年报