

寒露节气如何养生? 中医专家给出这些建议

现在已进入寒露节气。这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,此时天气将由凉爽向寒冷过渡。我们该如何养生呢?

河南中医药大学第一附属医院主任医师余学庆在接受人民网记者采访时表示,寒露时节起,天气干燥,昼夜温差较大。气候最大的特点是燥邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃,养生应注意以下几点。

宜食酸性和热饮食物
在饮食方面,宜食酸性和热饮

食物,少吃辛辣刺激、香燥和生冷食物。由于天气干燥易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等秋燥病,宜食梨、苹果、葡萄,以及银耳、莲藕、百合等具有润肺、益胃、生津作用的食物。

保持室内湿度
秋季气候干燥,要经常打开门窗,保持室内空气新鲜,同时要注意室内保持一定的湿度。

适时添衣 注意保暖
寒露过后,气温逐渐下降,天气

寒冷,老年人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。但注意衣服别换得太快,最好厚薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

早睡早起 适量运动
寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。因此,养生就要做到早睡早起。同时,根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,如散步、爬

山等。既可调节精神,又可强身健体。但要避免雾天进行室外活动,秋雾会刺激人的眼睛和黏膜,容易诱发慢性呼吸道疾病。

调畅情志
寒露时节由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,常使人情绪不稳,易于伤感。因此,要保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

人民网

为什么脂肪容易堆积在肚子上

很多人感受到,每当自己长肉发胖时,最显著的部位就是腹部膨胀。还有一部分人,明明四肢纤细,唯独肚子上的脂肪堆积过多。那么,为什么脂肪这么容易在肚子上堆积呢?

重庆南美医疗美容医院整形外科主任黄华表示,因为腹部与人类站立时的重心位置接近,在这里囤积“备用能量”不会影响人类坐、站、走、跑、跳时的重心变化,所以腰腹部脂肪堆积速率一般比四肢快。即使是四肢脂肪堆积,也是大腿内侧、大腿内侧和臀部这些离人体重心更近的位置沉积脂肪。

一点,点腹部脂肪实际上对身体有好处的,它可以保护你的胃、肠和其他脆弱的器官,但是过多的脂肪是不健康的。腹部深处的多余脂肪细胞(也称内脏脂肪)会产生脂肪激素和脂肪因子,它们会在你的血管和器官中堆积从而产生内脏脂肪,让腹部膨胀的同时危害身体健康。

而那些一直使人感到烦恼的赘肉,除了内在的因素,还和日常的一些不良习惯有关,比如:

不吃早餐
首先不建议以节食的方式进行减肥,如果实在要通过这样的方式也不应该忽略正餐,特别是每天的第一段饭。早餐能够促进新陈代谢,平衡血糖浓度,并且为早餐到午餐这段时间提供身体必须的能量。应确保早餐是含有高蛋白和高纤维的食物,这样才能让你感到饱足。

没有少食多餐的习惯

一日三餐在许多年前就是饮食标准,但这带来的问题就是,你会一直挨饿到正餐时间,而用餐时就会吃得比平时多。最佳的饮食是每日三餐加上1-2次健康零食。将卡路里分几次摄入,每3个小时左右吃一些零食,可以保持血糖,控制胰岛素的释放,这样才能防止身体将更多的能量以脂肪的形式储存起来。

过度饮酒

少量或者不饮酒有利于健康,同时也有利于腰腹曲线的塑造。饮酒会额外的摄入几百卡路里的热量,因此,如果求美者正在减肥,停止饮酒1个月左右,往往会有意外的收获。

喜欢久坐不动

久坐导致过多的脂肪堆积在腹部,很多人本身是四肢显得瘦,但是却有个小肚子,也是因为久坐的原因。长时间的坐着会影响到肠胃的蠕动,降低了食物的消化和吸收的能力。

爱吃生冷食物

喜欢吃冷的东西,特别是夏天,很多人喜欢喝冷饮和吃冰的东西,一般都是含糖比较高的,会导致身体摄入过多的热量和糖分。再者,冷的食物会降低你的身体新陈代谢的能力,让你消耗热量的能力下降,从而导致更多的热量堆积在体内。想要摆脱腹部赘肉问题,可以先从改变日常的生活习惯开始,每天准时吃早餐,多运动,多喝水,或者采取一些医疗手段进行减脂。

人民网

女性苹果型身材对健康危害更大



同样是发胖,但脂肪堆积的位置不同,对女性健康的影响也有着很大差异。研究发现,苹果型身材的女性更容易死于心脏病发作和脑中风。

女性在青春期由于雌激素的女性分泌,会变得更加漂亮更有女性味。但同时也促使体内大量脂肪囤积在腹部、臀部和腿部。因此,女性到了一定的岁数不注意保养就会发胖,其后果是不但影响形体美观,而且有害身体健康。

女性发胖,一种是上身发胖,主要在腹部,浑身滚圆,称作“苹果型身材”;还有一种是下身发胖,主要在臀部,肩窄臀宽,样子像“金字塔”,也称作“梨型身材”。虽说过于发胖都会影响身体健康,但是相比之下,苹果型身材危害更大。

苹果型身材的人腰腹部过胖,状似苹果,细胳膊细腿大肚子,又称腹部型肥胖、向心型肥胖、内脏型肥胖,这种人脂肪主要沉积在腹部的皮下及腹腔内。

美国斯坦福大学生理学研究员理查德·泰瑞研究发现,腹部发胖和臀部发胖两者虽说储存的都是脂肪,但是其特性是有很大差异的。她曾把腹部脂肪细胞放在试管中观察,发现它比别的脂肪都活跃。令人担忧的是,腹部脂肪是分布在腹内的,它可以把脂肪细胞不断地排进血液,而这些带有脂肪细胞的血液就一直冲入人体的肝脏。当人的肝脏被过多的脂肪酸包围之后,它就加快了低脂蛋白的产生,并迅速把它排除血液,而低脂蛋白原本是可以进入心脏、肺和动脉的。这种状况会促进高胆固醇、

脂肪硬化和心脏病的多发和发展。由此,可根据腰围和臀围的比例来测试自己是否会患上上述之病。其方法是,站着量腰围,然后用腰围除以臀围,所得出的结论就是腰臀比。

研究认为,女性可接受的上限是0.75至0.80;而男性则是0.85至0.90。若超出上限,就有致病之虞。

此外,瑞典一项研究发现,苹果型身材的女性不仅容易死于心脏病

发作和脑中风,还更容易患痴呆。研究人员发现,腰围大于臀围的中年女性到老年患痴呆症的几率是常人的两倍还多。

北京青年报

心率是越低越好吗? 过高过低都算异常

心脏可以说是我们人体器官中的一位“劳模”,这个拳头大小的强力“泵”每时每刻都在工作,在人的一生中可以跳动超过20亿次。运动员的心跳速度会比普通人慢一些,于是“心率越低表明心脏越强壮,动力足”的说法便慢慢流传开来。那么,真的是心率越慢越健康吗,理想的心跳数值在什么范围之内? 今天北京医院内科主任医师汪芳,就来跟大家聊一聊怎样才是健康的心率,并教大家自测脉搏的正确方法。

心率≠心率 理想的心跳数值看这里

不知道大家有没有过这样的经历:心跳突然加快或变慢,像是打拍子漏掉一拍,或者脚底踩空了,无法预知下一秒又会怎样,给人一种无所适从的感觉。

郑阿姨在门诊上如此描述,坦言自己很不舒服。这种感觉有时候只是几秒钟,有时候则会持续更久一点。经过仔细检查,我确定这种现象属于“心悸”,心律出现了异常。郑阿姨也担心是心脏本身出现了问题,我们安排了进一步的检查,最终一一排除。大概是季节变化,而最近家里又有烦心事,休息

不当所致。

不过郑阿姨仍“心有余悸”：“大夫,心率异常怎么判断呢?”

在讲心率之前,特别介绍另一个概念——“心律”,很多人将心率与心律混为一谈。心律是指心脏跳动的节律,包括节奏和规律两个方面,其中的节奏即“心率”。所以当医生说一个患者心律异常的时候,可能是心率异常,也可能是心跳不够整齐均匀。

而心率是指健康人在安静状态下,每分钟心跳的次数(也叫“安静心率”),传统认为正常心率的范围为60-100次/分,目前认为50-80次/分更为理想。

掌握心率 先学会“自测脉搏”

不过受年龄、性别及生理因素的影响,心率也会产生个体差异。比如幼儿的新陈代谢速度更快,心率会相对高一点,可以达到120-140次/分。随着孩子一天天长大,心率值也会逐渐趋于稳定。正常情况下,女性比男性的心率值有所偏高。老年人身体机能衰退,心率也会变慢,一般在55-75次/分。当然,普通人在运动、激动、愤怒的时候,心率自然也会加快很多。

脉搏与心率本质上也是两个不同的概念,不能直接画等号。但是,正常情况下脉搏的节律与心脏搏动的次数是一致的。因此,可以通过检查脉搏来了解自己的心率。具体操作如下:

找到位置坐好,一侧手臂放于舒适位置,腕部伸展,掌心向上。另一只手将食指、中指、无名指的指尖放在桡动脉表面,压力大小以能清楚地触及脉搏为宜。一般情况下测30秒,将所测脉搏数值乘以2,即为脉率。若自测脉搏不整齐,就要测量1分钟。平静状态下,脉搏超过100次/分,叫心动过速;脉搏低于60次/分,属于心动过缓。

值得注意的是,有些特殊的情况下脉搏与心率并不对应。比如房颤患者,自测脉搏100次/分,但是实际心率已经高达130次/分;再比如早搏患者,自测脉搏的时候往往很难识别,会让患者误以为自己的心率是正常的。

拥有“强大心脏”你需要改善生活习惯

心率过快或过慢都属“异常”,应引起注意,可能与某些疾病相关。比如心房肥大、甲亢等可引起

心动过速,房室传导阻滞、脑梗死和甲状腺功能紊乱等可引起心动过慢。

如果是因为确切的疾病导致心率异常,在明确诊断的前提下,遵医嘱服药,使心率恢复正常,保护我们的心脏。

另一种情况,比如我们的专业运动员因为训练有素,心脏功能强劲、效率高,用更少的心脏跳动次数就可以满足泵血的需要,因此他们的心率大都是偏慢的(平常可能低于50次/分)——这是一件好事情!

因此,我总是鼓励大家参加适度的体育锻炼,让我们的心脏更健康。比如每周活动3次,每次30-60分钟。适宜的运动心率现在大家都用“170-年龄”,不过这个标准并不适合所有的人,最好依据心肺耐力检测的有氧心率而定。

同时,积极改正不良生活方式。比如,戒烟限酒,少熬夜,保持适当的体重;心态平和,情绪稳定,遇事别激动。必要时可通过听音乐、冥想等方式帮助自己恢复平静。这些都可以促进心率健康。

北京青年报

集团公司党委专项巡察组巡察公告

根据十一届省委第二轮巡视工作总体部署,结合企业实际,在省委第二巡视组领导和指导下,经集团公司党委研究决定,成立专项巡察组,于2022年10月8日至11月10日对集团公司招投标、商务贸易领域开展两级联动专项巡察,现将有关事项公告如下:

一、巡察对象
对集团公司涉及招投标、商务贸易业务的主管监管部门、下级子公司实现专项巡察巡察全覆盖。

二、巡察监督重点
坚守政治巡察巡察定位,对照被巡察单位的职能责任,紧盯主责主业,紧盯全面从严治党主要矛盾,紧盯“一把手”和关键少数,紧盯职工群众反映强烈的突出问题,确保集团公司稳健经营和发展,重点聚焦以下方面:

(一)贯彻落实习近平总书记关于国有企业改革发展及合规合法经营系列重要讲话和指示批示精神,中央、省委关于深化国有企业改革,推进企业依法经营、合规管理等重大决策部署情况;

(二)招投标、商务贸易业务主管部门履行管理职责,落实监管责任情况;

(三)招投标、商务贸易业务部门执行相关规章制度的情况;

(四)运输、招标、投标、开标、评标、中标,货物运输,产品购销等环节的廉洁风险和作风情况;

(五)各类监督检查发现问题的整改落实情况。

根据第十一届省委第二轮巡视工作部署,按照省委第二巡视组开展巡察巡察上下联动的要求,集团公司党委第二巡察组于2022年10月9日至11月10日,对铜冠机械公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象
铜冠机械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)贯彻落实党的路线方针政策、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情况

1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神、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,推进政治建设情况;

2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况
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.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况
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)贯彻落实巡视、审计等监督

三、反映问题的渠道
专项巡察组设立专门互联网电子邮箱接受信访举报,其它信访工作依托省委第二巡视组开展。

(一)信访接待窗口:安徽省铜陵市义安区建设东路铜雀台金陵大酒店一楼玉龙阁A101。

(二)邮政信箱:安徽省铜陵市A007号邮政信箱。

(三)巡察意见箱:安徽省铜陵市义安区建设东路铜雀台金陵大酒店大门东侧、安徽省铜陵市铜官区长江西路铜陵有色集团信访办南侧、安徽省铜陵市铜官区长江西路铜陵有色机关大院工会楼东侧。

(四)电子邮箱:DSXCZ1@tlys.cn(招投标领域)、DSXCZ2@tlys.cn(商务贸易领域);

(五)举报电话:0562-5827032;19556521602(只接收短信)。

专项巡察组受理信访时间2022年11月5日截止,其中接待来访和接听来电时间为工作日上午08:00-12:00,下午14:30-17:30。

根据工作安排,专项巡察组主要受理反映被巡察对象领导班子及其成员特别是主要负责人的来信来电来访,重点是在招投标和商贸业务领域违反“六项纪律”方面的举报和反映。对其他与专项巡察工作无直接关系的个人诉求、涉法涉诉等信访问题,按相关规定转交处理。

集团公司党委专项巡察组
2022年10月8日

巡察公告

发现问题整改落实情况

1.党委落实整改主体责任情况;

2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

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等接受来电、来信、来访。

(一)信访接待窗口:安徽省铜陵市义安区建设东路铜雀台金陵大酒店一楼玉龙阁A101;

(二)巡察举报箱设置地点(共三个点):
1.铜冠机械公司办公主楼一楼大厅
2.铜冠机械公司食堂门口
3.铜冠机械公司加工分厂职工休息室门口

(三)举报电话:0562-5827032,19556521602(只接收短信);

(四)电子邮箱:DExcz@tlys.cn;

(五)通信地址:安徽省铜陵市A007号邮政信箱。

受理信访截止时间:2022年11月5日。其中接待来访、接听来电时间为工作日上午8:00-12:00,下午14:30-17:30。

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
2022年10月9日

冬瓜山铜矿:看一座矿山的“涅槃新生”

(上接第一版)同时,冬瓜山铜矿大型金属矿床三步骤连续开采技术成功入选《矿产资源节约和综合利用先进适用技术目录(2022版)》,充分利用应力缓释与动态平衡原理,改善盘区采场回采的安全条件,控制区域地压,成功实现多盘区同时回采。该技术具有回采工艺简单、效率高、产量大、资源回收率高等特点,有着较好的推广前景。

“过去,矿上上班的工人都戏称自己是‘灰老鼠’。”冬瓜山铜矿采矿工区区长苏青回忆道,“以前矿需要在矿井中手动打钻,用简陋的电泵收集矿石块,工作环境粉尘多、污泥多,整个人都沾满了灰黑色的灰尘和泥垢。现在整个工作环境干净舒适多了,可以说发生了天翻地覆地变化。”

无人驾驶、井下水泵无人值守……十年来,这些曾经设想过,正在冬瓜山铜矿成为现实。未来,矿山将朝着“智慧矿山”的目标努力奋进。

履行责任构和谐

一直以来,冬瓜山铜矿始终坚持以人民为中心,以服务地方经济发展为宗旨,践行习近平生态文明思想为准则,切实履行国有企业社会责任,为构建和谐社会积极贡献力量。

在冬瓜山铜矿定点帮扶枞阳县钱铺镇虎栈村,村民们在专业人员的指导下,满怀希望种下一颗颗无花果幼苗。该矿携手虎栈村立足无花果产业项目,充分挖掘该村优质的自然资源、独特的乡村文化大力开展乡村旅游,打造集生态农业、民宿康养、休闲旅游为一体的现代化田园综合体,助力乡村振兴。

从2016年开始,冬瓜山铜矿定点帮扶虎栈村。秉着为民办实事、解难题的原则,该矿在虎栈村大力推进民生保障工作,先后完成公路修建、光伏发电项目、自来水改造工程、桥面修整等工

作,建立微型教学课堂,成立虎栈农贸合作社。

枞阳县义津镇先让村为冬瓜山铜矿结对帮扶村,该村留守居民多为老人、儿童,一度被省委组织部定性为省级后进重点村,驻村前无集体收入。在助力乡村振兴过程中,该矿党委秉承“授人以鱼,不如授之以渔”的工作思路,激发村民共同富裕的内生动力,2021年6月矿山派遣一名科级干部赴该村担任驻村第一书记、工作队队长,帮助加强基层党建,完善乡村治理,积极落实干部包户工作,采取“1帮1”结对帮扶模式。

同时,帮助村谋划实施了昂丁鱼养殖和莓茶种植两个农村产业项目,2021年至今,该矿先后帮扶该村消费农产品资金达147万元。此外帮助成立了先让村供销合作社有限公司和枞阳先让岛生态农业有限公司,搭建村

集体经济与市场经济融合发展的平台,让留守的年老体弱人员就近得到就业机会,增加了收入。据不完全统计,目前已带动就业约1600人次,工资性收入近20万元,让村民得到了更多的实惠。

“企业助农,科技兴农不仅让百姓的腰包鼓了,还为地方农业发展提供了有力保障。农民增产增收,企业发展共赢,将成为乡村振兴路上的一道最美的风景!”毛泽新欣慰地说。

十年快速发展,十年沧桑巨变。站在新的历史关口,进入新的发展阶段,踏着喜迎党的二十大的激越鼓点,冬瓜山铜矿正以更加饱满的热情、更加奋斗的姿态点“绿”成金,以“建设绿色矿山、打造百年企业”为主题,将奋楫扬帆再出发,锚定目标破浪前行,驶向更加壮阔的远方。

汤菁 朱敏