

白露节气话养生

本报记者 李嘉

白露是秋季的第三个节气,民间有“白露秋分夜,一夜凉一夜”的说法。虽然白天尚热,但昼夜温差逐渐增大,要注意早晚及时添衣保暖,切忌贪凉,同时注意补充水分,缓解秋燥的不适。

老话说“秋天不补,冬天吃苦”,那么,白露时节是否适合开始进补?

专家认为,白露时节可以开始逐渐进补,建议遵循“润燥为先,补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则,优先选择温和、容易消化的食材,比如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等,避免盲目大补加重秋燥和脾胃负担。具体的调理方法需要根据体质加以区分:

对于中下焦虚寒的人群,一般表现为怕冷、手脚凉、容易腹泻,这类人群进补需要在温阳散寒的基础上兼以润燥,推荐养生食物是生姜红枣茶、当归牛丸汤等,同时还需要避免寒凉的食物和水果,减少对脾胃的刺激。

对于痰湿体质的人群,一般会出现身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻,这类人群进补需要先“清湿”,也就是先要清理身体里面的湿浊。在祛湿化痰的同时还要兼顾健脾,推荐的食材是茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤等,日常生

活中还要忌甜腻和油腻食物。

阴虚体质的人群,平常会出现口干、咽燥、手足心热、失眠、身体偏瘦等症状,进补需要滋阴润燥,兼顾清热,推荐食材有银耳百合羹、雪梨炖川贝,生活中需要忌辛辣和油炸食物。

同时需要注意的是,对于老年人和慢性病患者,脾胃功能比较虚弱,他们进补的时候可以“少量多次”,将食物炖烂,避免食用过多的高蛋白和高脂肪食物。

避免“跟风补”,不要盲目食用人参、鹿茸这类补品,如果确实需要,应遵循中医的建议,避免出现“虚不受补”,或者“补不对证”的情况。

白露时节不少人有口干咽干的困扰,这与“秋燥”有关系吗?很多人认为多喝水就能防秋燥,这种说法是否正确?

专家认为,白露时节北方空气湿度下降,昼夜温差增大,这时候人体容易受到干燥气候的影响,也就是中医说的“燥邪”侵袭,容易出现口干、咽干、皮肤干的症状,这与“秋燥”有关且关系密切。

“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对,燥邪伤人的核心是津液不足,这个“津液”是指机体一切正常水液的总称,它不仅是水,还包括气血运化

生成的其他维持生命活动的液态物质,比如唾液、胃液、关节液等。

一方面,喝水是防秋燥的基础,水是津液的主要来源,及时补水能直接缓解津液不足的问题。

正确的补水方式是“少量多次”喝温水(35~40°C),“少量”就是一次不超过200ml;“多次”是间隔1~2个小时,但是不能盲目地固定间隔,一般来说要考虑运动量、气候还有疾病状态等,心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。

另一方面,中医防治秋燥应遵循“滋阴润肺、生津止燥”的原则,分“饮食和中医调理”两方面。

在饮食方面,推荐使用滋阴、润肺、生津的一些食材,比如梨或白萝卜煮水,同时可以少量加一点冰糖或山楂调味口感,也可以考虑蒸梨,把梨去核之后放入香油和少量的糖来蒸熟,建议糖尿病患者慎重食用。

在中医调理方面,专家推荐中府穴和照海穴,每天按摩1~2分钟,以局部



酸胀为度。

中府穴在胸部前正中线旁开6寸,第一肋间,在锁骨外缘下面的三角窝,在窝的中央向下直下摸到第一个骨头就是第一肋骨,第一肋骨的下缘就是这个穴位,这个穴位是肺经的重要腧穴,可以梳理肺经,按揉它可以缓解咽干、咳嗽。

照海穴在足内踝尖直下1寸,1寸大约为拇指第一指指关节宽度,在内踝尖下1寸找小凹陷,揉着有酸胀的感觉即是穴位,这个穴位可以润燥生津滋阴,治疗口干、咽干。

中国预防出生缺陷日

关注孕期营养 孕育健康未来

本报记者 李嘉

今年9月12日是“中国预防出生缺陷日”,活动主题是“关注孕期营养,孕育健康未来”,倡导孕期了解掌握营养健康以及出生缺陷的防治知识,科学孕育健康新生命。

不少夫妻认为只要双方健康、没有家族史,孩子就不会有出生缺陷;还有部分人认为,婚前检查以及孕前检查只是形式主义,没有必要。

妇产科专家表示,上述认知是不正确的。婴儿出生缺陷是指在宫内已经发生的结构异常,或者是有一些功能以及代谢方面的问题。常见的出生缺陷有先天性心脏病、神经管缺陷,还有唇腭裂、四肢短缩等结构问题;也有因染色体导致的唐氏综合症等一系列问题。

上述这些问题发生的原因是多方面的,有遗传因素,还有污染、辐射等环境因素,也有一些是夫妻双方的原因,比如酗酒或吸烟,都会导致胎儿出生缺陷,也有一些出生缺陷原因不明。所以,即使夫妻双方看上去身体健康,也没有遗传病的家族史,孩子也有可能会发生出生缺陷。

夫妻双方的身体健康状况以及营养状况,对胎儿宫内的健康发育起到很重要的作用。

就女性来说,缺乏叶酸会导致结构畸形,尤其是神经管结构缺陷。母亲如果感染风疹、寨卡等病毒,胎儿在发育早期也有这些感染,会增加出生缺陷的风险。母亲如果怀孕前有严重的糖尿病、甲状腺疾病,没有控制好就怀孕了,也会增加出生缺陷的发生。对于父方来说,如果患有生殖道感染、肥胖、糖尿病,也会影响受孕能力,甚至增加出生缺陷的风险。所以,夫妻双方孕前检查十分必要。

通过这些婚前或者孕前检查,可以详细了解家族疾病状况。同时,了解夫妻双方的健康状况,给予健康生活方式指导。如果存在肥胖情况,建议将体重控制到健康范围再怀孕,这对于减少出生缺陷,保证胎儿宫内的发育都十分重要。

另外,如果夫妻双方任何一方患有疾病,比如糖尿病等,建议把疾病控制好再怀孕,这样也有利于减少出生缺陷的

发生风险,保证健康妊娠。

还可以通过一些检查,排查有没有感染性疾病,检查血糖、肝功、肾功等。通过这些婚前以及孕前的检查,可以发现夫妻双方的一些疾病,给予及时纠正。

虽然目前的技术手段还不能预防所有出生缺陷的发生,但是通过孕前咨询或者婚前检查,可以帮助夫妻双方对已经患有的一些疾病进行及时诊治。对于心理问题也可以给予疏导,降低出生缺陷发生的风险。

那么,在孕产期保健中发现出生缺陷应该怎么办呢?

专家表示,目前出生缺陷筛查,主要是在孕期和出生后。孕期主要是针对染色体疾病和严重的结构畸形,比如21三体,就是唐氏综合征,还有单心室以及神经管畸形、肢体短缩等。如果筛查出这些异常的话,要转诊到有资质的产前诊断中心,根据专业医生的建议进行后续的干预治疗。

还有一些出生缺陷结构异常比较轻微,如患有苯丙酮尿症、先天性甲状腺功

能减低症等遗传代谢病,以及先天性听力障碍等功能缺陷,需要在出生后才能筛查出来。如果通过出生后的筛查发现上述问题,需要及时通过专科医师进行诊断和治疗。

通过出生后及时筛查,有些出生缺陷在专业机构诊断和治疗上可以取得很好的治疗效果,一般有以下几种情况:

一是出生后可以通过手术治疗的疾病,如房间隔缺损、室间隔缺损、法洛氏四联症等先天性心脏病、唇裂、消化道闭锁等结构的畸形,出生后可以进行手术治疗。

二是部分先天性代谢病患儿,如苯丙酮尿症、甲减患儿,通过给予长期的药物或者特殊的药物,可以及时纠正患儿智力和体能发育的异常,预防矮小和智力低下的发生。

三是需要进行矫正的疾病,如轻型的听力障碍及时矫正,患儿可以进入普通学校正常学习。对于重型听力障碍,通过矫正可以减轻,达到聋而不哑。

所以,出生缺陷疾病通过有效防治,可以最大限度降低影响儿童健康的风险。

家长应关注的近视“隐形诱因”

现实中,不少几乎不接触电子设备的孩子,依然逃不过近视的困扰。这背后,藏着家长们容易忽视的“隐形诱因”。

一、误区:近视只和电子设备有关

很多家长把电子设备当成近视的“唯一敌人”,却没意识到所有长时间近距离的用眼行为,都是近视的“加速器”。看书、画画、弹琴、写作业、搭积木等“非屏幕类近距离活动”,如果时长失控,危害同样不容小觑。

研究显示,每天近距离用眼总时长超过2小时,近视风险会增加50%,而这些时间未必来自电子设备,比如有些孩子练钢琴或长时间埋头写作业,同样会让眼睛“不堪重负”。

更隐蔽的是“碎片化近距离用眼”,比如频繁低头玩手指、看桌上的玩具,或在车内看绘本(晃动中用眼),这些看似

不是单纯靠“禁用电子设备”来防控。

四、环境隐患:光线、姿势、距离

光线不合适:孩子在昏暗的房间里看书,或台灯直射眼睛(光线过强),会让眼睛频繁调节适应光线变化,导致疲劳。

用眼姿势扭曲:趴在上看书、歪头写字,这些姿势会让双眼受力不均,增加近视风险。

用眼距离过近:有些孩子看绘本或画图时身体过度前倾,眼睛离物体不足20厘米。长期保持这种“过近距离”,会加速眼轴拉长,也会导致近视。

五、远视储备“提前透支”:看不见的“视力存款”在减少

很多家长只关注孩子“当前视力是否正常”,却没关注“远视储备”这个关键指标。比如5岁孩子本应有200度远视储备,却因每天长时间画画、看书,远视储备

只剩50度,意味着近视很快会发生。这类孩子可能暂时视力检查“正常”,但眼轴已经悄悄增长,等家长发现孩子看不清时,往往已经近视了。这也是“不看电子设备却近视”的重要原因——远视储备被非屏幕类近距离活动提前透支。

家长们要跳出“禁电子设备=近视”的误区,明白真正的防控核心是“减少所有过度近距离用眼+增加户外活动+科学监测”。唯有建立全面的防控意识,关注每一个用眼细节,才能为孩子的视力筑起真正的保护墙。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

通山县城发公司:贴心服务送上门 关爱教师暖人心

通讯员 安冰 朱澄超

“宿舍楼安装了人脸识别门禁,家里漏水的水管修好了,这个教师节的‘礼物’既贴心又安心!”9月10日,通山县实验高中教师李老师看着焕然一新的居家环境,脸上满是笑意。

在第41个教师节来临之际,通山县城发公司安排旗下物业公司组建专项服务队伍,以“服务传情,为园丁献礼”为主题,开展志愿服务活动,用上门维修的“实招”,贴心服务的“温情”,为教师业主们送上了一份特殊的节日问候。

贴心服务暖心坎

“家里电路有点接触不良,一直没顾上修,没想到物业主动找上门了。”提起上门服务的物业工作人员,王老师难掩感动。此次活动中,城发物业的“红马甲”志愿服务队与“家园守护”志愿服务队并肩行动,从“送关怀”到“解难题”,把服务做到了教师业主的心坎上。

活动伊始,“红马甲”志愿者们带着精心

有了人脸识别门禁,心里踏实多了。”除了上门维修,城发物业还把“安全守护”送到了楼道里。为进一步提升居住安全性,物业主动承担起宿舍楼智能门禁改造工程,在进出口处安装智能门禁系统,通过人脸识别技术实现“刷脸”进楼,既避免了忘带钥匙的不便,又筑牢了楼栋安全防线。

全心服务“不打烊”

“这些‘红马甲’和维修师傅们,干活儿很细致,态度还特别好。”说起城发物业工作人员的贴心举动,教师们纷纷点赞。通山县城发公司副总经理杨周复表示,“教师是培育人才的园丁,为他们提供优质服务是我们

的责任。我们要通过实实在在的行动,让老师们感受到尊重与关爱。”据了解,此次教师节专项服务共为宿舍楼120余户教师业主解决水电故障35余处,完成智能门禁系统安装调试2套,收集意见建议8条。而这只是城发公司践行“发展城市,服务社会”理念的一个缩影。未来,该公司将持续聚焦教师业主需求,推出更多精准化、个性化服务,用专业与温情为园丁们打造“舒心、安心、暖心”的居住环境,让尊师重教的暖流持续涌动。

隽土网挂G(2025)038号 国有建设用地使用权出让成交结果公告

经通城县人民政府批准,通城县自然资源和规划局委托通城县公共资源交易中心对隽土网挂G(2025)038号国有建设用地使用权公开出让,现将出让结果公告如下:

地块编号	隽土网挂G(2025)038号
宗地位置	通城县隽水镇新塔社区
土地面积(M2)	6765.69
规划用途	工业用地
出让年限	50年
供地方式	网挂
起始价(万元)	192.0000
交易结果(万元)	192.0000
成交时间	2025-09-11
受让人	湖北九楚普济中医药科技有限公司

通城县自然资源和规划局
通城县公共资源交易中心

2025年09月11日

湖北赤壁高新技术产业园区管理委员会赤壁高新区 工业污水处理厂项目环境影响报告书(征求意见稿)

自公示日起,公众可到建设单位
湖北赤壁高新技术产业园区管理委员会
赤壁市赤壁镇中伙铺村
联系人:金主任
联系电话:18827517276
湖北省赤壁高新技术产业园区管
理委员会
2025年9月9日

关于启用新印章的公告

嘉鱼县鹏飞机动车驾驶员培训学校
学校因业务发展的需要,现刻制了
“嘉鱼县鹏飞机动车驾驶员培训学校”印章,编号42122130011709,并
在嘉鱼县公安局进行了备案登记,从
2025年9月12日

桂神富遗失位于通城县北港镇桂家村一组的土地
使用证,土地证编号:隽集用(2009)第107431号,用地
面积140平方米(建筑面积120平方米),特声明作废。