

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、当归牛肉汤等,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℃)”:“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,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节口感,也可以考虑蒸梨,把梨去核之后放入香油和少量的糖水煮熟,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。

中府穴在胸前部正中中线旁开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寸找个小凹陷,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”,倡导孕早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也起到很重要的作用。

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风险。对于女方来说,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。对于心里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下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食物,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。

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”,比如频繁低头玩手机、看桌上的玩具,或在车内看绘本(晃动中用眼),这些看似

短暂的行为,累积起来也会让眼睛长期处于紧张状态。

二、关键缺失:户外活动不足比电子设备更“致命”

“不看电子设备”不等于“保护视力”,如果用减少的屏幕时间来增加室内活动,反而会适得其反。

近视防控的“黄金法则”是“户外时间”而非“禁用电子设备”,阳光才是最天然的“护眼良药”。即使室内光线明亮,光谱单一、强度不足,也无法替代自然光的作用。

三、遗传“暗线”:父母近视,孩子需更早警惕

如果父母双方都是高度近视(600度以上),即使孩子严格远离电子设备,近视概率也会比普通孩子高3—4倍。这类孩子需要更早建立视力档案(建议3岁起),每3个月监测眼轴和远视储备变化,

而不是单靠靠“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:趴在床上看书、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画时身体过度前倾,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“禁用电子设备=防近视”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

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,通城县自然资源局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进行公开出让,现将出让结果公告如下如下:

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	湖北九楚霄滋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项目环境影响报告书(征求意见稿)

湖北赤壁高新技术产业园区管理委员会委托评价单位开展环评工作,现已完成《赤壁高新区工业污水处理项目环境影响报告书(征求意见稿)》,现征求有关意见。	目公示日起,公众可到建设单位查阅纸质报告书。	本公示初始发布超10个工作日。联系方式如下: 联系单位:湖北赤壁高新技术产业园区管理委员会 地址:赤壁市中伙铺镇中伙社区
1、征求意见稿全文的网络链接	链接:https://pan.baidu.com/s/19Z3A-WfJCM4dEi9XXrwy?pwd=9nqn	7组 联系人:金主任 联系电话:18827517276 湖北赤壁高新技术产业园区管理委员会
2、查阅纸质报告书的方式和途径	提取码: 9nqn	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,并在嘉鱼县公安进行了备案登记,从即日起开始启用。原“嘉鱼县鹏飞机动车驾驶员培训学校”印章,同时废止。

嘉鱼县鹏飞机动车驾驶员培训学校
2025年9月12日

遗失声明

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。