

中医开良方 立冬也“立身”

■海都记者
吴日锦 林良标

11月7日,进入“立冬”节气,民间有谚语:“立冬补冬,补嘴空”,立冬时节进补养生固然重要,但进补的同时,一些生活习惯的调整更为重要。立冬以后如何让身体也“立”起来?海都记者就冬季膳食与养生,特别是儿童防病方面,专访泉州中医院副院长、医学博士阮传亮及泉州市儿童医院中西医结合科苏少云医生,两位医生均开出了养生良方。

多吃栗子 适当“睡懒觉”

阮传亮介绍,从中医养生的角度,立冬尽量早睡早起,保证充足的睡眠,“睡懒觉”有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

同时,立冬后也是人们进补的最佳时期,但福建气候相对温和,降温并不那么明显,所以进补不宜过急,应以温和平补养阴为主。他说,立冬是吃栗子的好时节,中医认为,栗子性温味甘,归脾、肾经,具有健脾养胃的功效,对于脾胃虚弱、消化不良的人来说,适量食用栗子可以起到很好的调理作用。

栗子对于腰部和筋骨也有很好的保健作用,在日常生活中,很多人由于长期久坐、缺乏运动等原因,容易出现腰部酸痛、筋骨无力等症状,而栗子中含有丰富的钙、磷、铁等矿物质,能够强壮骨骼,增强肌肉力量。同时,栗子中的维生素C和胶原蛋白等成分,还能够促进胶原蛋白的合成,保持皮肤弹性,延缓衰老。

他推荐了两道比较适合福建人的膳食,分别为栗子炖鸡、山药莲子排骨汤。

1 栗子炖鸡

材料:鸡一只,栗子适量。
做法:将鸡肉洗净切块,栗子去皮备用,锅中加入适量的油,放入葱姜蒜爆香,然后加入鸡肉煸炒至变色,加入适量的料酒、老抽、盐、糖等调味料,翻炒均匀后加入适量的水,放入栗子,大火烧开后转小火炖煮至鸡肉和栗子熟透即可。

功效:该药膳可健脾养胃、益气补肾、壮腰强筋等,非常适合立冬时节食用。

2 山药莲子排骨汤

材料:山药50克、莲子20克、芡实20克、菟丝子10克、肋排1条。

做法:将排骨切块,焯水后捞出晾凉,新鲜山药去皮切块,与莲子、芡实、菟丝子、排骨一并入锅,武火烧沸,文火慢炖1~2小时,最后调味。

功效:该药膳可补气益肾,尤其适合因体虚而不耐受温补的人,特别是冬日腰膝酸软、小便频数、夜尿增多的老年人。

睡前温水泡脚是儿童防病良方

立冬以后,生活习惯的调整对儿童尤为重要。泉州市儿童医院中西医结合科苏少云医生提醒,这个季节,青少年及婴幼儿更要合理饮食,均衡营养,饮食温补,滋养五脏。

立冬后建议多吃根茎食物,比如萝卜,萝卜可以调肠胃、消积食、通腑气、除燥生津,增强机体免疫力。同时可适当饮用蜂蜜柚子茶、玫瑰红枣茶,其中蜂蜜柚子茶能够化痰止咳、清热祛火,同时能润肺补虚、补中润燥;玫瑰红枣茶可疏肝解郁、温暖身体。要尽量保持皮肤湿润,预防干燥,及时补水,预防缺水。

苏少云说,孩童更要做到早睡晚起,保暖防寒,

做好足部保暖,预防寒气入体。平时多活动脚,以促进局部血液循环。每晚睡前可以让孩子用温水泡脚,水温以40℃~50℃为宜。

冬季是流行病的高发期,对于儿童来说,更要注意疾病预防,要保持室内空气流通,平时可做做小儿推拿,如小儿捏脊、工字操等增强抵抗力。如果孩子患了感冒、咳嗽、腹泻,处于治疗中或者病愈期间,一定要遵循“瘥后防复”的养护原则,以“在家静养、防受寒、防积食”为要。尤其不要急着进补,让虚弱的脾胃受累造成积食,引病邪再入。此外,孩子病好后不要急着回学校或去人多的地方,以免接触到传染源而再次中招。

2024世界储能大会开幕

海都讯(记者 唐明亮 汤先增 余盈吟) 11月7日,2024世界储能大会在福建省宁德市开幕。本届大会以“谱全球储能新篇 筑安全绿色高地”为年度主题,旨在打造世界级储能交流合作平台,赋能储能产业可持续发展。

作为储能领域的国际性盛会,本届大会紧扣储能产业发展,汇聚全行业资源,打造“1131”活动体系。

除开幕式外,本次大会还举办主论坛,“储能市场应用”“储能前沿技术”“储能产业生态”三大主题论坛,储能企业国际化发展圆桌会,“电动航行·宁德夜话”等系列论坛。

大会围绕“能源安全新战略”十周年,特别设置院士论道环节,共话能源转型发展之道,聚焦实施“双碳”战略,发布《创建“零碳·科技”城市宣言》等

重磅新成果,成立宁德市“零碳·科技”智库,举办产业项目集中签约仪式,签约一批总投资上千亿元的项目,着力构建全产业链生态体系,助力打造世界级产业集群。

大会同期还组织2024零碳发展高峰论坛、全球锂电池联盟年会、第十八届动力电池技术及产业发展国际论坛、第八届材料基因论坛以及2024宁德国际新能

源产业及储能装备博览会,将一同开启宁德市“新能源

电池生态会议周”,集中展示储能等新能源产业发展

新成效,持续赋能全球储能行业高质量发展。

国网云霄县供电公司:台区线损管理成效明显

11月6日,从国网云霄县供电公司有关部门了解到,截至10月底,该公司累计整治线损异常台区320多个,完成高、负损台区清零,三季度线损指标在全市各县公司排名第一,降损工作取得明显成效。

据了解,台区线损管理作为电力供应的关键环节,直接关系到能源的高效利用和供电企业的经营效益。国网云霄县供电公司高度重视此项工作,结合星旗指数评价,促进党员在线损治理工作中充分发挥先锋模范作用

用,积极行动,多措并举,全力提升台区线损管理水平。

该公司强化技术支撑,投入大量资金升级智能电表和监测设备。通过实时数据采集和分析,精准定位线损异常区域,深度挖掘台区用电情况,为制定科学合理的线损管理策略提供依据。

在管理方面,建立严格的考核机制,将线损指标与员工绩效挂钩,充分调动员工的积极性和主动性。成立专项工作小组,定期对台区进行巡检,及时发现和解决问题。

此外,该公司还积极向

用户普及安全用电和节约用电知识,提高用户的节能意识,并与当地政府部门、社区等密切合作,国家电网福建电力“双满意”(云霄龙江韵)共产党员服务队与城元社区结对开展“学楷模、优服务、促满意”专项行动,面向社区居民开展电力法律法规宣传,严厉打击窃电等违法行为。

下一步,国网云霄县供电公司将继续探索创新,不断完善台区线损管理机制,为建设绿色、智能的电力网络贡献更多力量。(吴志茂)

G228线诏安段7座危旧桥梁改造工程初步设计通过审查

海都讯(通讯员 贾凌雁) 近年来,漳州市公路事业发展中心有计划、有步骤地推进普通国道承载能力适应性不足的危旧桥梁改造工程,不断提升国省道桥梁耐久性和安

全运营水平。

11月5日下午,市公路事业发展中心组织召开诏安段梅州三桥左桥等7座危旧桥梁改造工程初步设计审查会。与会代表和专家听取了设计单位关于

初步设计情况的汇报,并审阅设计文件。经质询讨论,认为提交的设计文件内容和深度基本满足要求。桥梁改造后将进一步消除安全隐患,更好地服务沿线群众出行和地方发展。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

遗失公告

福建鑫祥建设工程有限公司遗失莆田市市场监督管理局2024年6月24日核发的营业执照正本、副本(副本编号:5-4),统一社会信用代码9135030078216755X7声明作废。
厦门东楷科科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2023-11-02核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350206MAD336TL2R声明作废。

遗失声明:砾源(厦门)生物技术有限公司遗失厦门市翔安区市场监督管理局2021-04-02核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91350213MA8RUGNA1M,声明作废。
漳浦县厦甘五金店遗失闽E7525挂车辆道路运输证IC卡一张。
厦门市湖里区张扬林五金店遗失湖里区市场监督管理局2023-10-24核发的营业执照正本,统一社会信用代码92350206MA33H7TCXP声明作废。
厦门路硕房屋拆除工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门新亚通达商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

东莞市好管家膳食管理有限公司厦门分公司遗失公章,声明作废。
厦门七彩旭日信息科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2022-08-31核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350206MA8W247G8P声明作废。
厦门好快热餐饮管理有限公司禾祥东路经营部遗失财务章,声明作废。
漳州银鑫货物运输有限公司遗失闽E66512车辆道路运输证IC卡一张。
龙岩市永定区琼年煤研石经营部遗失公章、私章各一枚,声明作废。
厦门市同安区惠与商务信息咨询服务有限公司遗失厦门市同安区市场监督管理局2018-09-20核发的营业执照副本,统一社会信用代码92350212MA323TUA2P声明作废。

遗失声明

华南金陵(漳州)物流有限公司不慎遗失闽ED3298号车辆的道路运输证,证号:350613200312,声明作废。
漫驴(厦门)旅游服务有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
漳浦县绥安康乐幼儿园不慎遗失民办非企业单位登记证书正本,统一社会信用代码:523506230543159050;并遗失中国银行股份有限公司漳浦支行开户许可证,核准号:J3993001298401,现声明作废。
厦门湖里潭吉中医综合诊所有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门鑫中园房地产营销策划有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门图航彩电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门美之颜美容服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

福建耀西律师事务所注销公告
经负责人同意,决定终止福建耀西律师事务所执业,现已决定向登记机关申请注销。现公告如下:
一、自公告有效期满之日起,本所全面停止执业,事务所执业许可证、税务登记证(前列均含正本),行政公章、财务专用章、法定代表人印鉴、介绍信、函、业务合同等证件、印章、资料全部失效。二、福建耀西律师事务所已成立清算组,清算组成员为刘玉萍、林少勇、曾琦瑜,曾琦瑜为组长。请债权人在登报之日起15日内向清算组申报债权。逾期,责任自负。三、公告有效期与申报债权期一致。联系人:曾琦瑜 13599508628
福建耀西律师事务所
2024年11月7日

公告栏

福建诏安肉牛屠宰加工项目
环境影响评价信息征求意见稿公示
我公司委托福建省金皇环保科技有限公司进行《福建诏安肉牛屠宰加工项目环境影响评价报告(征求意见稿)》的编制工作,现已完成报告书征求意见稿,对公众进行信息公示,征求有关意见。征求意见稿及公众意见表链接:
<https://pan.baidu.com/s/1bwBj-4CzSLgvCgekQCCxIA?pwd=f3e1> 提取码:f3e1。公示期限:2024年11月08日—2024年11月09日,欢迎公众来电来函咨询和反馈意见。联系人:张先生
联系方式:0596-3388852
联系地址:漳州市诏安县中兴大道375号。福建诏安丹农牧实业有限公司