

科普之窗

立秋尚未秋 防暑不可休

防暑巧用紫苏叶

立秋之后,暑热寒凉交替,阴阳互转,自然界万物随着阳气的下沉而收敛,从繁茂趋向成熟。“烦暑郁未退,凉飙潜已起。”立秋预示着暑去凉来,秋天将至,但这只是天文学意义上的秋天来临,并非气象学上的入秋。

气象学上认为,一般某地连续5天的日平均气温稳定在22℃以下,就算是入秋了。而立秋尚处于“三伏天”期间,此时我国大多数地区的气温仍然较高,人称“秋老虎”。所以有人说,立秋只是一种“立意”,要过一段时间才能真正进入秋季,正所谓“秋已立,暑难消”。

“一叶梧桐一报秋,稻花田里话丰收。”对庄稼人来说,立秋意味着丰收在望。立秋前后,由于大部分地区气温较高,各种农作物生长旺盛,从南方到北方,中稻开花结实,大豆结荚,玉米抽雄吐丝,棉花结铃,甘薯迅速膨大,各种春播、夏播作物逐渐进入成熟阶段。

立秋还是许多作物播种的好时机。“立秋栽晚谷”,晚稻可以移栽到田

里了;“头伏芝麻二伏豆,晚粟种到立秋后”,晚季小米在立秋之后还可以播种;绿豆、大白菜、大葱、芋头等作物也可以赶上立秋前后抢种。

古人将立秋分为三候:一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。立秋时节,早晚的风开始带着几分凉意;因昼夜温差变大,清晨开始有白茫茫的雾气产生;树上的寒蝉鸣叫不停,好像在宣告着暑气的消退。立秋后,虽然暑热一时难消,但是大自然已悄然发生变化,一些地区逐渐进入中热,早晚凉的阶

段。每下一次雨,凉意便会更添一分,于是有了“一场秋雨一场寒”的说法。

“立秋是由热转凉的交接节气,是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期,因此秋季养生以收敛为原则,贵在滋阴敛阳。”首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍说,立秋时节不仅延续了夏天的“热”,而且兼具秋天的“燥”,因此既要注意防暑,也要学会润燥养肺。

紫苏叶是常用中药,临床应用广泛,疗效显著。中医认为,紫苏叶味辛性温,归肺、脾、经,具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效,临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等症。

紫苏叶也是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分,如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宣理肺丸等都含有紫苏叶。研究表明,紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性,用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

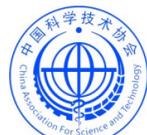
暑热湿盛,人体毛孔开张,腠理疏松,中气内虚。过于贪凉饮冷,会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适,如俗称的“空调病”,主要症状为头痛、恶寒、无汗、身重或伴有吐泻腹痛等消化道症状。此时宜辛温解表,

症状轻而初起者可用紫苏叶泡水,症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

推荐紫苏叶的两种常用方法:1.紫苏叶泡水:紫苏叶3至5片,开水冲泡即可;2.紫苏叶葱白生姜汤:紫苏叶20克,葱白3根,生姜5片,煎煮约20分钟即可。

紫苏叶因其性温,风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。

摘自《人民网-科普中国》



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

祛湿,从日常生活做起

中医认为,“诸湿肿满,皆属于脾”,湿气引百病。湿气重的表现有:大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦乏力、舌头边缘犹如锯齿一般,遇到阴天下雨,上述症状还会加重。

那么,日常生活中哪些行为会造成湿气重,又该如何祛湿呢?

缺觉。中医认为,缺觉十分容易伤脾,熬夜后所表现出的乏力、无神、

肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动,会让睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃,养成清淡饮食的好习惯。

可结合体质调整饮食结构,增加食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

贪寒凉。过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

过量饮酒。过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒,更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身

体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建议坚持体育锻炼,养筋健肾、舒筋活络,增强自身抵抗力,达到强身健体的目的。

久坐。久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等症状,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。建议办公久坐者多起身运动,促进气血循环,加速体内代谢。

“金融知识万里行”活动注重实效

为进一步做好金融消费者权益保护及公众教育服务工作,充分调动全行服务资源,满足广大金融消费者的金融咨询、理财等需求,工行平湖支行多形式开展“金融知识万里行”专项活动。

为使反诈、金融知识普及活动更有针对性,该行仔细调查分析,将老年人聚集的小区、城郊接合部小区等列为重点,加强金融安全知识的宣传。此外,广开宣传渠道,利用各营业网点的营销传播系统、LED显示屏及液晶电视,在营业网点设置宣传提示牌并摆放宣传资料,由客服经理及

网点人员、机器人小爱穿插向客户讲解金融知识,并做好各项金融产品的风险提示,让客户在了解产品的同时掌握风险点。该行还组织一些学校的小朋友到营业部开展“萌娃”学金融活动,由工作人员带领小朋友们参观营业厅,在引导孩子认识人民币、讲解业务流程的同时,向参加活动的小朋友和家长普及金融知识,开展反诈、征信知识宣传。

该行以“进社区、进商圈、进农村、进校园、进企业”的“五进”形式,积极开展金融教育活动。一是进社区。网点组织人员走进钟埭

街道白马堰社区、宏建小区等设立宣传摊位,向居民发放宣传资料,提供金融咨询服务。二是进商圈。摆设宣传摊位,在繁华地段、主要广场、大型社区设置宣传点,摆放易拉宝、宣传页等,进行“面对面”宣传。三是进农村。集镇网点以网点为中心,开展周边农户金融知识宣教,走村进户发放宣传资料,面对面沟通,并通过礼堂小沙龙等形式,重点对农村老年人开展宣传教育,提升老年人的防骗意识。四是进校园。组织金融教育志愿服务小组到嘉兴大学平湖校区开设金融教育课堂,结合学生的

需求和特点,介绍基础的金融知识、征信和风险防范技能。五是进企业。为职工提供金融知识培训,在开展金融知识宣传教育的同时,帮助他们更好地理解和使用金融产品与服务。“金融知识万里行”活动惠及企业职工、学校学生及社区居民等,增强了公众的金融安全防范意识,提高了对金融风险的识别和防范能力。通过线上线下多渠道的宣传和推广,使活动的影响力进一步扩大,吸引了更多人的关注和参与,为金融知识普及工作奠定了良好的基础。

通讯员 朱岚

“驿启新生活”公益活动深入开展

今年下半年以来,工行平湖支行全辖网点依托“工行驿站”,举办了“六一”金融课堂、爱心助考、敬老服务、反诈宣传等系列公益活动,服务群众300多人次,获媒体报道6次。

举办“六一”金融课堂。以“六一”儿童节为契机,开展金融知识普及活动,向儿童和家长介绍基本的金融知识,如货币、储蓄、理财等,引导儿童从小树立正确的金钱观。

设立爱心助考站。在高考期间,通过设立“爱心助考站”,为考生和家长提供文具、防暑降温物品,发送状元糕等,反诈助考助力平安高考,为考生和家长提供及时、有效的服务。

开展敬老服务。针对老年客户,提供爱心座椅、老花镜、血压计、轮椅等适老设施,为行动不便老人开通绿色通道,并开展金融知识讲座和理财咨询,让老年客户感受到工行的温暖

和关怀。

加强反诈宣传。通过厅堂阵地设置反诈海报及宣传折页,利用网点内部宣传电视屏滚动播放反诈公益视频,向客户普及反诈防骗知识;组建志愿者服务队,开展厅堂金融课堂和流动宣讲,走进企业和社区进行反诈宣传,提高客户的风险防范意识。

活动期间,该行营业部、当湖支行、百步支行等部门与网点开展了富有特色的实践活动。其中,“六一”活动入选嘉兴银协会公众号推文;助考活动入选浙江好服务(2024第20期)一助力高考专辑。通过举办系列主题公益活动,不仅提升了“工行驿站+”公益惠民服务口碑,提高了客户对工行的信任度和满意度,也进一步弘扬了新时代志愿服务精神,体现了国有大行的责任担当。

通讯员 朱岚

优质金融服务为科创企业发展赋能

工行平湖支行结合实际,积极为科创企业发展提供匹配的资金支持。近期,该行成功为我市一科创型企业投放了1000万元的信用贷款,解了企业的燃眉之急。

据了解,该企业是一家成熟型科创企业,主要产品为半导体设备

机架机箱、医疗设备配件、高铁站学校进出闸机、机器人手臂配件等。除了半导体、轨道交通、医疗行业外,产品在电力、航空、船舶等行业皆有广泛应用。目前企业正扩大生产规模,前期新建厂房已投入大量资金,然而遇到了客户回款较慢的

问题,为增强资金流动性,企业需要储备一定的资金。平湖工行客户经理在了解到企业需求之后,迅速与企业取得联系,收集了信贷资料,及时上报审批,并在一周时间内完成了信用贷款的审批与投放,赢得了企业的好评。

在企业取得房产证后,平湖工行又为其置换为抵押贷款,既提升了担保条件,又为企业降低了利率,为之后的经营需求做好充足的准备。企业老总高兴地说:“真是太感谢工行了,急我们所急,考虑周到,为你们点赞!”

通讯员 董衡一

平湖工行资讯

平湖消防开展庆“八一”系列活动

为弘扬光荣传统,传承红色基因,增强队伍凝聚力,增进与群众的鱼水情谊,“八一”建军节期间,市消防救援局组织开展了系列活动。

传统教育,重温荣光。组织全体指战员参观荣誉室,重温曾经荣光,

激励全体人员传承光荣传统,保持优良作风,以高昂的斗志面对“大应急”时代,做无愧于新时代“最可爱”的人。

践行使命,志愿服务。组织潘志毅“蓝焰”志愿服务队前往龙湫公

园商业街开展志愿服务,以现场讲解、展示、答疑和实操的方式,提升群众的消防安全意识。同时,激发消防救援人员无私奉献的工作热情,增进与人民群众的鱼水情谊,传递消防正能量。

回顾历史,致敬“八一”。组织指战员前往新四军北撤司令部旧址,一起回顾红色文化历史,提升指战员的思想觉悟,弘扬光荣传统,赓续红色血脉,感受革命先辈们的崇高精神。

通讯员 俞强美 沈君君

消防宣传进商铺 防范意识入人心

近日,市消防救援局联合当湖街道南市社区,深入龙湫公园商业街开展消防培训。

消防救援人员首先向商铺负责人和工作人员现场讲解了沿街商铺火灾的特点、火灾的诱因、火灾的预防以及火场逃生小技巧。同时,提醒商户“不怕火,能防火,会自救”,要认真吸取相关重大火灾教训,严禁在疏散通道和安全出

口堆放杂物,严禁在楼道停放电动车及违规充电等,确保自身和顾客的人身安全。随后,消防救援人员为大家讲解了灭火器及消防栓的使用方法,并让商铺工作人员进行实操演练。

通过此次培训和演练,进一步提升了各沿街商铺工作人员的消防安全意识和自救能力,为辖区营造了良好的消防安全环境。

通讯员 俞强美 沈君君

水域救援联合演训提升队伍综合能力

为进一步提升全体指战员的防汛抢险救援和突发事件应急处置能力,提高联合作战、协同救援水平,确保快速、高效、科学、有序地实施水域救援工作,近日市消防救援局

联合景舟救援队开展了水域救援联合演训。

演训前,队站干部就注意事项作了强调,要求全体指战员在演训中牢固树立安全意识,相互协作、密切配

合,严格遵守操作规程。此次演训重点对舟艇驾驶、浆板救援、翻舟自救、舟艇活饵救援等科目进行了训练,参演队伍配合默契、反应快速,高质量完成了此次联合演训。

下一步,平湖消防将进一步强化水域救援专业力量建设和救援技能专项训练,不断提升队伍综合救援能力,全面夯实队伍水域救援工作基础。

通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公益/广告

美好生活从健康开始 健康城市从文明开始

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣