

霜降时节，如何科学养生

霜降是秋季的最后一个节气,此时的气候特点是寒与燥。一方面,昼夜温差加大,易引发感冒、关节疼痛等问题;另一方面,秋燥愈发明显,可能导致口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤干痒、大便干结等。山西省中医院老年病科副主任医师武飒介绍,从中医脏腑理论看,霜降时节肺与脾胃是养护重点,养生关键在于御寒润燥、保养脾胃、宁心安神。

霜降时节养生应因人制宜。中老年与体弱人群,重在补益肝肾、强筋健骨。武飒建议,此类人群霜降后更应注意防寒,特别注意头部、颈部和足部的保暖。寒从脚起,睡前可用温水泡脚,按摩涌泉穴,以温通经络。饮食宜平补,而非大补,可适当食用温热、软烂的食物,如用羊肉、牛肉、鸡肉炖汤,煲汤时可加入党参、黄芪、枸杞、山药等,以健脾益气、滋补肝肾。

青壮年与上班族重在劳逸结合、护养脾胃。此类人群虽气血旺盛,但常因工作压力大、饮食不规律导致脾胃虚弱、睡眠不足。霜降时节,他们最易出现外寒内火的情况,如手脚冰凉却面部生痘、口腔溃疡。饮食方面,切忌因天冷而频繁食用辛辣燥热的火锅、烧烤,以免加重内火,应多吃健脾养胃的食材,如小米、南瓜、红薯、白扁豆等。

妇女与儿童养生重在滋阴润燥。妇女以血为本,秋燥易耗伤阴血,导致皮肤、毛发干燥,儿童则是感冒咳嗽的高发人群。武飒建议,饮食方面,妇女应多食银耳红枣羹、蜂蜜炖雪梨等滋阴润颜之品。儿童饮食要清淡易消化,多吃蒸煮类食物,少吃生冷甜腻之物。起居方面,宜坚持背暖、肚暖、足暖的原则,根据温度及时增减衣物。

霜降时节如何科学地“贴秋

膘”?山西医科大学第一医院内分泌科主任王彦教授建议,要避免过量进补,也要避免油炸食品、甜点等高脂高糖食物。

饮食要注意营养均衡。增加鱼肉、虾、去皮禽肉、豆制品和奶制品摄入比例,这些食物能提供优质蛋白,且饱和脂肪含量低,有利于心脑血管健康;补充膳食纤维,如根茎类蔬菜、各类坚果等,能增加饱腹感、清洁肠道,还能控制血糖和血脂;补充维生素与矿物质,食用苹果、梨、葡萄等富含抗氧化剂和微量元素的应季食材,能增强机体抵抗力,但注意吃水果要适量,优先选择含糖量低的品种。天凉后,一些人饮水会减少,需注意保证每日1.5至2升的饮水量,以白开水或淡茶为主,促进新陈代谢。

除了讲究吃,还要尽量保持心态平和,保证充足、高质量的睡眠,健康地迎接冬天的到来。 (人民日报)

中共阜新蒙古族自治县组织部公告

2025 年第 4 号

根据《中共中央关于印发<党政领导干部选拔任用工作条例>的通知》(中发〔2019〕8号)精神,现将拟任领导职务人选公示如下(按姓氏笔画排序):

王冠,男,汉族,1987年2月出生,全日制大学学历,学士学位,中共党员,原阜新农产品深加工产业园区(阜新市铸造产业园区)管委会再生资源产业与新能源装备制造园区管理部部长、一级主任科员,拟提名为乡镇领导班子正职岗位人选。

王志远,男,蒙古族,1989年6月出生,在职研究生学历,学士学位,中共党员,现任县委办公室副主任、县委保密委员会专职副主任、县委保密委员会办公室(县国家保密局)主任(局长)、二级主任科员,拟提名为乡镇领导班子正职岗位人选。

刘文俊,男,汉族,1972年10月出生,在职大学学历,中共党员,现任县公安局一级警长,拟任县直正科级领导职务。

刘立新,男,汉族,1972年9月出生,在职大专学历,中共党员,现任富荣镇党委副书记、镇长、一级主任科员,拟任乡镇党委正职。

李密,男,汉族,1985年12月出生,全日制大学学历,学士学位,中共党员,现任县政务保障服务中心副主任,拟任县直正科级事业单位正职。

吴鹏飞,男,蒙古族,1990年11月出生,全日制大学学历,学士学位,中共党员,现任王府镇副镇长、三级主任科员,拟提名为乡镇领导班子成员正职岗位人选。

陈朝,男,蒙古族,1987年1月出生,全日制大学学历,中共党员,

现任县组织工作服务中心主任,拟任县直正科级事业单位正职。

鲁大鹏,男,蒙古族,1979年9月出生,在职大学学历,中共党员,现任大固本镇党委副书记、镇长,拟任乡镇党委正职。

本公告发布后,对以上人选如有不同意见,请在2025年10月29日前以电话、信函、亲访、网上举报等方式向县委组织部反映。反映问题要实事求是,电话、信函应署真实姓名。信访有效时间以发信时当地邮戳为准。

联系电话:0418-8812380
电子邮箱:fmnx8812380@163.com

通讯地址:中共阜新蒙古族自治县组织部干部监督办公室(邮政编码:123100)

2025年10月22日

年产15000吨净水剂项目 环境影响报告书第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第四号)等相关规定,将本项目相关环境影响评价情况进行第二次公示,公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

1、网络链接:https://pan.baidu.com/s/1SZa5yewDcWTmpXKOuQ_tQA
提取码: m7b4
2、查阅纸质报告书的方式和途径:辽宁省阜新市辽宁阜新氟产业开

发区阜新市福兴净水剂厂
联系人:李总
电话:15941896555
邮箱:721733749@qq.com

二、征求意见的公众范围
本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织,鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络链接
公众意见表链接方式,直接通过生态环境部《关于发布<环境影响评价公众参与办法>配套文件的公告》

(生态环境部公告2018年第48号)获得,具体网址:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提交公众意见表的方式和途径

公众可通过电话、书信、电子邮件等多种方式将填写的公众意见表等提交至建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间
自本公示内容公开后10个工作日内。

绿水青山 就是金山银山

铭记历史 缅怀先烈

萨师俊：誓与军舰共存亡

在福州市中心的安泰河畔,静谧祥和的巷弄里,朱紫坊22号萨家大院饱经沧桑。叩开红漆大门,挂在厅堂里的萨家先烈画像映入眼帘,在我国近代海军名将萨镇冰的画像旁,悬挂着的是他的侄孙、海军抗日英雄萨师俊的画像。

一艘中山舰模型、一枚萨师俊私章,被后人珍藏在玻璃橱柜里,寄托着对他永远的缅怀,传颂着“武官不惜死”的萨氏家风。

萨师俊,又名萨本俊,字翼仲,1895年出生于福建省府闽县(今福州市市区)的雁门萨氏家族。在海军世家的熏陶下,他自幼便以雪中日月午海战之耻为奋斗目标。他曾对兄弟说:“强国莫急于海防,忠勇莫大于卫国,我兄弟宜习海军,亦我民族武德之传统也。”

投身海军报效国家的种子早已埋下。萨师俊考入烟台海军学校学习,毕业后服役于中国海军。历任江贞、建安两舰副舰长,公胜、青天、顺胜、威胜等舰舰长,海军闽厦警备司令部副官处长、海军第一舰队司令部参谋等职。

在顺胜号舰长任上,萨师俊曾率内河炮舰完成由上海至福建的海疆巡弋,创中国内河炮舰海巡先例。他常以“服役海军,必须勤奋忠勇,力争上游”的座右铭鞭策自己。

1935年2月,萨师俊被委任代理中山舰舰长一职,不久被正式任命为该舰第13任舰长。

抗日战争全面爆发后,萨师俊于1938年6月参加武汉会战,率部在长江水域执行施放水雷及运输任务,历经各次战斗。是年10月,日军逐步进逼武汉,中山舰奉令调到武汉金口封锁航道。

10月24日,日军大举出动袭击中山舰。萨师俊指挥战士们猛烈还击,屡次打退敌人的进攻,击落敌机3架,激战数小时。当日下午,日军再次派出6架轰炸机进攻中山舰。由于缺乏空中飞机的保护,孤军迎战的中山舰处于劣势。在惨烈战斗中,炸弹击中舰体左舷,使舵机失去控制,后又击中舰桥右侧,火光冲天。

不幸,萨师俊被炸断了双腿倒在血泊中,官兵伤亡严重。士兵们想护送他到舢板上离开军舰,但萨师俊拒绝撤离,誓与军舰共存亡。他坐在甲板上高呼杀敌,直至中山舰沉没,壮烈殉国,年仅43岁。

是役,中山舰共阵亡官兵25人、轻重伤20多人,是抗日战争中伤亡官兵最多的一艘军舰,萨师俊成为抗战时期阵亡的职衔最高的海军军官。

站在祖宅厅堂里,萨氏后人追忆起长辈讲述的一幕:当萨师俊壮烈牺牲的报丧消息传回福州萨家,众人悲恸不已。在萨家大院举办的追悼会上,政界、海军界及亲朋乡邻前来悼念。

“彼时中国海军与日本海军的实力相差悬殊,但萨师俊等一众中山舰将士英勇抗敌,‘纵死犹闻侠骨香’,体现了中国海军军人家国情怀和使命担当,也成为抗战艰难时刻鼓舞国人的耀眼光芒。”海军史学者陈悦说。

中山舰沉没半个多世纪后被整体打捞出水,修复保存在武汉市中山舰博物馆,以供后人瞻仰。在福州三山陵园里,家乡人为中山舰福州籍抗日将士树立起一座纪念碑。每年清明节,烈士后人及社会各界人士都来此缅怀追思。

纪念碑旁,青铜雕塑定格以萨师俊为首的将士与日本侵略者浴血奋战的悲壮瞬间,时刻提醒着人们铭记历史,传承抗战精神。 (新华网)