

弘扬“榜样”精神 汇聚奋进力量

秋季养生 怎么“养”? 市中医院专家 给出这些建议

本报讯(记者 尚家起)夏尽秋来,淮南市中医院内科主任朱鹏从中医角度为市民介绍秋季养生之道。

养生一词最早见于《庄子》内篇,所谓生,即生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、培养、补养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、适寒温等各种方法实现,是一种综合性的强身益寿活动。

在朱鹏看来,秋季是气候由热转寒,是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛转变为阴盛的关键时期。养生讲究春生夏长,秋收冬藏,秋季养生就是以“收”为原则。

“在起居调养方面,秋季应做到早睡早起,注意添加衣物,防止因受凉而伤及肺部。”朱鹏说,但不宜一下子添衣过多,以免妨碍阳气的收敛,此时若能适当地接受一些冷空气的刺激,不但有利于肌表致密和阳气的潜藏,对人体的应激能力和耐寒能力也有所增强。

“在饮食调养方面,按照五行学说,秋季养生应遵循少辛增酸、养肺补脾的原则。”朱鹏表示,在五行学说中,五脏属肺,五气属燥,五味属辛。所以要尽可能少食葱、姜等辛味之品,适当地多吃一些酸味果蔬,例如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃等。

朱鹏说,气候干燥,很容易伤及肺阴,使人患鼻咽痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病,所以要多吃一些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、燕窝、梨等,可以起到滋阴润肺养血的作用。

“所谓‘土生金’‘培土生金’,秋季有大量瓜果上市,很容易过食导致脾胃受损,可以食用番薯、莲子、茯苓、山药等。”朱鹏说。

在运动调养方面,朱鹏也给出了自己的建议。他表示,秋季天高气爽,是开展各种运动锻炼的好时期,比如太极拳、登高、慢跑等,但在锻炼前要注意做好准备工作,锻炼中衣物不宜一下子脱得太多,锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

本报讯(记者 付莉荣 实习生 王宇晨)近年来,淮南市扎实推进公民道德建设,一大批好人、好事持续涌现,成为城市文明的鲜明底色。近日,淮河早报、淮南网记者从市文明办了解到,我市多措并举发挥好榜样作用,全面提高社会文明程度。

我市深入实施公民道德建设工程,持续开展“践行核心价值,打造好人淮南”实践活动,先后涌现出全国道德模范及提名奖4人、“中国好人”63人、安徽省道德模范及提名奖21人、“安徽好人”222人,当选总数居全省前列。下一步,我市将从推进文化自信自强的高度,推动城乡精神文明建设融合发展,激励全社会以先进典型为榜样,全面提升公民文明素质和社会文明程度。

聚焦文明培育,坚持“高标准”筑牢道德根基。深入实施公民道德建设工程,持续挖掘、培树各行各业的先进典型,健全完善礼敬礼遇、关怀关爱工作机制,广泛开展先进模范学习宣传活动,系统推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设。持续加强未成年人思想道德建设,着力培养堪当民族复兴大任的时代新人。

聚焦文明实践,坚持“高水平”服务关爱群众。发挥寿县全国试点县表率作用,健全完善“动员、整合、引导、服务、创新、保障”工作机制,全面推动新时代文明实践中心建设走深走实走心。聚焦群众“急难愁盼”问

题,创新开展“快乐假期”托管服务文明实践实践活动,持续推进志愿服务关爱行动,不断提升人民群众的获得感、幸福感。

聚焦文明创建,坚持“高品质”提升城市形象。深入实施创建全国文明城市“八大提升行动”,稳步推进老旧小区改造工程和“皖美红色物业”行动计划,开展“席地而坐”城市客厅示范区创建活动,不断改善城乡环境面貌。深入推进市领导包保和结对共建等有效机制,切实发挥好文明创建考核指挥棒作用,全力争创第七届全国文明城市,为建设现代化美好淮南汇聚强大精神力量。



天降玻璃砸坏车 悉心调解化纠纷

本报讯(记者 廖凌云 通讯员 许变)车辆停放,祸从天降。近日,淮河早报、淮南网记者了解到,田家庵区人民法院成功调解了一起因建筑物脱落的玻璃砸坏车辆引发的财产损害赔偿纠纷案。

2021年9月4日,原告赵奇(化名)将私家车停放在被告某公司管理的地面停车场北侧附近。次日,原告取车时发现车辆受损,祸因是该停车场北侧上方玻璃幕墙坠落,导致原告及其他停放车辆受损,赵奇遂立即报警。根据警方的出警记录及车辆的损毁程度,原告要求被告赔偿其维修车辆的各项财产损失共计11036.48元,在多次找被告公司协商无果后将其诉至法院。

而被告则表示,原告停车当天,停车场所处小区物业办早已通知各位业主当日18点左右本市有雷雨大风,请大家注意行人和车辆安全,小区附近也张贴了“注意高空坠物”及“此处禁止停车”的提醒,被告公司认为自己已尽到提醒义务,但原告仍然在该位置停车,存在主观上的过错。且被告认为,由于当天风暴骤雨使楼上墙坏脱落,导致停车场内数辆车受损(包括原告

车辆),极端天气属于不可抗力,不应承担责任,且警方进行现场查看后出具的车牌号、车辆损伤程度图片并无原告的车辆,所以原告车辆当时的损伤程度并没有证据能够证明。

承办法官了解案情后,主动联系双方当事人,摆事实,释法理,与双方沟通做调解工作。调解过程中,原、被告双方因赔偿金额分歧较大,导致调解一度陷入僵局。法官秉承为民司法、公正司法的理念,悉心、耐心做调解,最终双方达成协议,被告一次性支付原告8000元车辆维修款,双方因本案产生的纠纷一次性了结完毕。

田区法院 法在身边

重大国情国力调查。本次宣传活动,让群众对“五经普”的相关知识和重要意义有进一步的了解,引导普查对象履行普查义务,为即将开展的经济普查工作顺利推进奠定良好基础。”

据了解,8月22日第五次全国经济普查单位清查工作将全面启动,田家庵区近700名普查员和普查指导员将佩戴证件深入企业开展清查登记。



开展“五经普”宣传 提升群众知晓率

本报讯(记者 郑洁 摄影报道)“您好,请您看下这份《第五次全国经济普查单位清查告知书》,第五次全国经济普查即将开始,您可以提前了解一下普查的相关知识……”近日,田家庵区统计局联合朝阳街道在新世界休闲广场开展了“普查摸清经济家底,数据服务发展决策”为主题的宣传活动,进一步提升群众对“五经普”的知晓度和配合度。

活动中,普查员拉起条幅,向来往群众发放《第五次全国经济普查条例》《第五次全国经济普查单位清查告知书》等宣传单页和宣传纪念品,向广大市民宣传“五经普”工作,并深入周边企业商铺开展入户宣传,详细介绍经济普查的目的、意义、调查对象等内容,并进行现场答疑。

田家庵区统计局负责人郭俊表示,“第五次全国经济普查是按照国家经济普查条例,每五年开展一次的