

科普帖

白露节气如何健康养生

白露前后,人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状,这就是典型的“秋燥”。这段时间应该预防秋燥,滋阴益气。

睡眠提醒:早睡早起、不要贪凉

白露后,应该开始调整夏季晚睡的习惯,尽量争取每天多睡一个小时。早睡早起,以提前进入防秋乏的“备战”状态。不要贪凉,尤其是夜晚及早晨要注意避免受凉。

白露时节,地面水汽遇冷凝结成小水珠,这就说明地面上的寒气已经重起来了。此时,大家如果再打赤膊就很容易着凉,让脾胃受寒,进而引起急性腹泻等。这时在家也最好都把袜子穿上,因为寒气最容易从脚底或是关节处侵入,而背心、短裙之类的衣服就不要再穿了。

白露时节还要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。特别是因体质过敏而引发的疾病,在饮食调节上更要慎重,平时应少吃或不吃海鲜、生冷瓜果、腌菜等食物,宜食清淡、易消化且富含膳食纤维的食物。

节气饮食:滋阴润燥,养阴补水

白露意味着“阴气渐重,露凝而白”,秋的气息浓厚起来。《月令章句》亦有云:“仲秋白露节,盲风至。”盲风便是秋风,凉意四起中吹来的是丰收的讯息。

从前,人们要在白露当天向祖先献上收获的食物,并有采集露水制茶的习俗,养阴和补水是这一时节的重点。气温下降、天气干燥,吃当季的水果显得尤为重要。梨可以清心降火,具有润燥消风、镇咳止喘的功效,可以缓解“秋燥”,醒酒解毒。不过要注意生梨性凉,不宜一次性吃太多。

白露节气的时令食物有枣、梨、龙眼、山楂、红薯、石榴、橄榄、无花果等。不少地方有过白露节的习俗,吃红薯、石榴、鳊鱼、白果、梨等食物滋补身体都很不错;煨乌骨鸡、喝白露茶等也非常养生。

白露节气茶

白露时节秋高气爽,气候更加干燥,昼夜温差大,可以喝一些化痰润燥的花草茶,可选用罗汉银耳茶。

制作方法:罗汉果10克,银耳15克,将罗汉果切成小片,与银耳一起放入锅里煮开,代茶饮。罗汉果味甘,性凉,归肺、大肠经,可生津润燥、清咽利喉;银耳能润肺养阴,两者合用,可滋阴补肺。

来源:学习强国



袅袅凉风起

新华社发 朱慧卿 作

强冷空气入侵!本周我州大部地区气温将下降8至12摄氏度
气象部门提醒公众加强防范 及时添衣保暖



本报讯 记者马晓芳报道:一场秋雨一场凉。继上周强降水天气后,本周昌吉州又将迎来两轮降水天气过程。9月11日,昌吉州气象局发布强冷空气入侵天气预报,预计9月12日至17日,昌吉州大部地区气温将下降8至12摄氏度,气象部门提醒公众注意防范,及时添衣保暖。

根据最新气象资料分析,受西西伯利亚低涡影响,预计9月12日夜间至13日,昌吉州大部地区小雨,山区中雨,玛纳斯县至呼图壁县、吉木萨尔县至奇台县山区局地大雨,海拔2000米以上的山区为雨转雪,累计降水量13至18毫米;9月15日至

16日白天,昌吉州大部地区小雨,玛纳斯县至昌吉市的部分地区及山区中雨,阜康市至奇台县山区局地大到暴量的雨转雨夹雪,累计降水量15至20毫米。

除降水天气外,我州还将迎来大风天气。9月12日午后至13日白天,昌吉州大部地区先后有6至7级西北风,玛纳斯县北部及吉木萨尔县至木垒县的部分地区阵风达8至9级,部分区域伴有短时沙尘天气。

9月12日至17日,昌吉州大部地区气温将下降8至12摄氏度,平原最高气温将降至13至18摄氏度,山区最高气温将降至6至10摄氏度;平原最低气温将降至6至10摄氏度,山区最低气温将降至零下4至3摄氏度。

气象部门提醒:

1.山区的累计降水量大,山洪和地质

灾害气象风险较高;海拔2000米以上的区域将出现雨转雪,雨雪天气将造成道路湿滑、部分路段结冰和能见度差,对旅游和交通出行有不利影响,需加强对旅游景区的安全管理。

2.降温、降雨和大风天气对秋粮收获晾晒、棉花裂铃吐絮和开展喷施脱叶剂作业,以及林果成熟采摘有不利影响,需抓紧收获已成熟的秋粮和林果,棉区吐絮率达到30%以上的棉田在13日前需完成脱叶剂喷施。此外,牧区应避免在不利天气时段进行户外放牧。

3.我州大部地区气温明显下降,并维持较低,公众需及时添衣保暖,预防流感等疾病发生。

4.大风天气对设施农业、交通出行、电力和通信设施等有不不利影响,需加强防范。



9月1日,在阜康市第五小学,阜康市公安局准东街道派出所南华路社区警务室民警刘岩开展防范电信网络诈骗普法宣传活动。

活动现场,民警通过讲解PPT课件、面对面交谈、有奖问答等方式,从诈骗的主要种类、惯用手段、危害及防范措施讲起,对青少年身边频发的电信网络诈骗案件进行了深度剖析,引导在校学生提高甄别和自我保护能力。

仓满草 摄

吉木萨尔县市场监管局调解一起大型农机具消费纠纷

本报讯 通讯员彭海燕报道:近日,吉木萨尔县市场监督管理局(以下简称:吉木萨尔县市场监管局)调解一起大型农机具消费纠纷,帮助消费者挽回了经济损失。

今年6月底,吉木萨尔县二工镇东沟村农民易金国在吉木萨尔县物流园农机展销会上花费28万元购买了一辆大型拖拉机。该拖拉机在使用约60个小时后出现故障,易金国致电销售人员反映,销售人员问明情况后表示,该拖拉机在不影响机械作业的情况下可以继续使用。

正值秋收时节,易金国为了不耽误秋

收,一直在田间作业。期间,易金国和销售商保持联系,销售商则积极联系厂家的维修人员。经过检查,维修人员告知易金国,拖拉机轴承损坏。易金国要求更换新车或退费,销售人员称可以按照“三包”要求给予维修,但不予退换。

易金国认为此事不合理,便将此事投诉至吉木萨尔县市场监管局。因涉及金额大、时间跨度长,为了切实将矛盾纠纷化解在基层,吉木萨尔县市场监管局工作人员及时联系易金国了解情况,并实地核实,在证据清楚、事实确凿的情况下,吉木萨尔县

市场监管局工作人员组织双方当事人调解。双方自愿达成协议,因厂家暂无同品牌的农机具,销售商为易金国调配了一台拖拉机,让其继续作业,且在一周内维修好原拖拉机,然后予以交换。销售商还承诺为消费者免费提供一次农机保养,将农机保修期延长半年,双方握手言和。

易金国说:“花这么多钱买的拖拉机出问题,我很着急。由于购买时手续找不到,我抱着试试的心态打‘12315’投诉,没有想到市场监管局在第一时间就解决了难题,给我挽回了经济损失,太感谢他们了。”

无人售瓜,这份信任比西瓜更甜

我有话说

近日,笔者在昌吉市青年南路看到这样一幕:一辆小货车停在商铺门前,车厢里满载翠绿又圆滚滚的大西瓜。卖瓜人不在,车后门上挂着一个纸牌子,上面写着:2个10元,自助扫码,无蒙自己拿。旁边还张贴着一张绿色的微信付款二维码。

无人售瓜,引起了笔者的兴趣。笔者随即在旁边观察了一会儿,看到一位市民挑了两个西瓜,自助扫码付款。看到这一

幕,有围观的路人感慨道:“看!现在诚信社会的氛围真好,人也自觉。”

无人超市、无人店、无人售货……这种新的经营方式在一些地方开始出现、普及,并且发展成为一种社会风尚。

买瓜卖瓜全凭双方的诚信和自觉,这份信任比西瓜更甜。

“海内升平,路不拾遗,外户不闭,商旅野宿焉。”北宋司马光编纂的史书《资治通鉴》记载,唐朝贞观之治时期,唐太宗李世民励精图治,政治清明,国家繁荣富强、百姓安居乐业,没有人把别人掉在路上的东西拾起据为己有,夜晚居民家门不关,商人和旅客可以露宿野外。

纵使穿越千年,中华优秀传统文化仍被后世继承和发扬,在现代文明社会延续。

无人售瓜,一方面反映出昌吉市民文明素质的提升,另一方面也折射出良好的社会风气,展现了昌吉市民践行社会主义核心价值观的生动实践。

市民素质高一分,城市形象美十分。城市越文明,社会和谐的根本越牢靠。

我们在无人售瓜的诚信友善中看到了人性的美好,也见证了这座城市的文明与温暖。希望这份信任能长久地传递下去,让信任滋养每个人,汇聚成闪耀的城市之光。(刘新新)