

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.9.23  
星期一 己亥年八月廿五  
今日16版 第7178期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 精英汇聚 共话“智造”

- 安徽省推进制造强省建设考核评价结果发布
- 《中国人工智能产业发展指数》正式发布
- 200个民企合作项目签约,投资总额2196亿
- 集成电路行业“头脑风暴”席卷合肥

世界制造业大会相关报道详见03~05版

## 今日秋分 养生看这里

08.09版

### 1.防病

即使正常的秋冻,有三个“禁地”——头、肚脐、脚也是要严加保护的。

### 2.进补

注意以下9大禁忌:忌无病乱补;忌恒补不变;忌凡补必肉;忌越贵越补;忌重进轻出;忌多多益善;忌慕名进补;忌不分虚实;忌以药代食。

### 3.运动

秋分节气锻炼,既可改善因秋燥引起的外感寒热、口眼干痒、皮肤脱屑等病征,也可预防抑郁、孤独、懒言等不良情绪。

### 4.饮食

秋分是秋季真正的开始,专家建议,秋分养生重在阴阳平衡,饮食要润燥滋阴。以下5种蔬菜粥不能错过——新鲜百合粥、白萝卜粥、南瓜粥、胡萝卜粥、菜花粥。

□ 礼赞70年

## 年底合肥应届高校毕业生就业率超9成

06版

## 《方以智全书》新书发布暨研讨会举行

16版

# 秋分

