



粽叶飘香,端午来临 这份“健康指南”请收好

星报讯(王津淼 记者 马冰璐) 端午佳节将至,粽叶飘香,端午节是中国人的传统节日,按照传统习俗,在这一天,人们会吃粽子、绿豆糕,小孩会佩戴上香囊,门前窗台上挂上艾草,这些习俗哪些对身体健康大有裨益,哪些则反之呢?昨日,安徽省针灸医院专家王颖提醒,粽子、绿豆糕,有些人群要少吃,艾草有灰最好不清洗,以免降低驱虫功效。

粽子了。王颖认为,对于脾胃阳虚、虚寒的人来说,不宜多吃粽子。对于糖尿病病人来说,由于粽子主材料糯米和内馅都是含热量、能量较高的碳水化合物,也是不能多吃的。

除了喜欢吃粽子外,不少人还特别爱吃绿豆糕,它的主要成分绿豆粉虽然具有清热解毒、消肿的功效,而且口感也不错,但是它具有大量的砂糖和食用油,对于有心脑血管疾病、糖尿病的人来说也要少吃,或是与中国传统茶饮搭配,起到去油功效。此外,正在服用黄芪、白灼等中药的患者也不能吃绿豆糕,因为两者会产生反制作用。

一看、二摸、三闻,选出好香囊

如果自己制作香囊,要选择透气性好的布料,还可选用藿香、佩兰等中药放入袋中。据王颖介绍,选择这些中药可以起到镇惊安神的功效。如果是在市场上买香囊,就要通过一看,即选择手感较好的香囊;二摸,即看看香囊里面填充物可硬实,如果硬实便是比较干燥、没有回潮的香囊;三闻,即闻是否有霉味等。

她建议,要购买大厂家生产的香囊,以免香囊填充物在制作过程中,含有铅等有害物质。香囊佩戴于小孩的胸前、腰部都可以。

艾草有灰最好不清洗 以免降低驱虫功效

插艾草是一项流传千年的端午习俗,王颖说,买回来的艾草如果觉得沾上了灰尘,最好不要清洗,以免减少艾草中的挥发油成分,降低驱虫功效。

悬挂艾草除了驱虫,还可以减少患由蚊虫叮咬而导致的各种传染病的几率,体现了中医“未病先防”的原则。端午节后,随着气温升高,人们容易患上呼吸道传染病、胃肠道传染病、痢疾和蚊虫叮咬继发传染病。

粽子、绿豆糕,有些人群要少吃
一提到端午节,最直接的联系莫过于

疫情防控

安徽疫情防控 专项培训覆盖全员

星报讯(记者 马冰璐) 昨日,记者从省卫健委获悉,近期,安徽在全省范围内开展新冠病毒肺炎防控专项培训,确保一线人员熟悉新冠肺炎防控方案、技术指南等,科学开展各项防控工作。

此次培训结合疫情防控工作实际需要,把集中隔离点和核酸检测点基层工作人员和疫情防控工作一线人员,以及第三方检测实验室从事病原微生物实验活动的技术人员全部纳入培训范围。培训以有关方案、指南为重点,突出流

行病学调查、疫情信息报告、重点人群健康监测、隔离管理、核酸采样、实验室检测等内容。

截至5月31日,安徽已有37万余人接受了网上在线培训;16个市分级分类举办10125场培训,培训近38万人次。

驱蚊香囊免费送 周五有中医专家义诊

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 在端午佳节即将到来之际,本周五,安医大四附院将举办“端午送健康,夏日送清凉”端午节中医义诊活动。活动当天,中医妇科、中医儿科、中医内科、中医肛肠科、中西医结合心血管内科、中医推拿科等科室专家将坐镇现场义诊,并免费送出精心制作的中药香囊。

义诊时间:6月11日(本周五)上午8:30~11:00。**活动地点:**合肥市新站区淮海大道100号安医大四附院门诊楼一楼大厅。**活动内容:**1.专家现场免费健康咨询;2.免费耳穴埋豆、针灸等;3.免费赠送中药香囊(驱蚊虫、预防感冒)和自制茶包(各80个);4.健康科普讲座及有奖知识问答。

安徽新增1例境外输入无症状感染者

星报讯(记者 马冰璐) 2021年6月8日0~24时,安徽省报告无新增确诊病例,无新增疑似病例,新增无症状感染者1例(境外

输入)。

截至6月8日24时,安徽省累计报告本地确诊病例1001例,累计治愈出院995例;累计报告

境外输入确诊病例3例,治愈出院3例;累计报告医学观察31789人,尚在医学观察的密切接触者26人。

宿州市 新一屆乡镇领导班子 埇桥区 强化党建引领 聚力夏粮丰收

近日,宿州市埇桥区24个乡镇党委完成换届选举,各乡镇新一届领导班子迅速进入角色,紧盯“开门第一件事”,抢抓农情农时,聚力夏粮丰收,树立了新气象。

突出一个“领”字,强化党建带动。乡镇街道积极召开专题会议,安排部署三夏工作,明确分工,压实责任,强化网格化管理,发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,做好夏收夏种、午季综禁等工作。

突出一个“抢”字,服务三夏工作。联系农业农村部门主动上门指导,助力科学管理。引导群众根据天气合理安排农时,及早抢收完熟期小麦,适时、适墒抢播下茬作物,提高农民种植收益。

突出一个“宣”字,营造浓厚氛围。发挥基层党组织密切联系群众优势,多种形式广泛开展秸秆禁烧、农机农艺融合、夏收夏种等相关宣传工作。蒿沟镇采用标语横幅、宣传页、宣传车队、镇村广播等形式,宣传秸秆禁

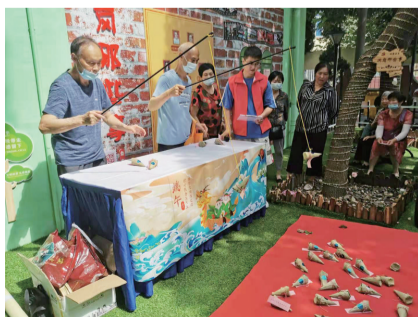
烧政策、秸秆焚烧危害等知识,使秸秆禁烧意识深入人心,不断增强农民群众环保意识,引导群众当好秸秆禁烧工作“监督员”。

突出一个“督”字,确保综禁实效。成立督查组,对包保人员秸秆禁烧在岗在位情况、工作措施责任落实情况、作风纪律情况进行督导检查,采取督查、通报、处理“三位一体”方式,倒逼工作责任落实,争取做到夏粮一天不到手,管理一天不放松。

■ 赵天琪

合肥企业首创 “多参数协同”科研仪器

星报讯(记者 沈娟娟) 科研人员做实验时离不开设备仪器,但往往一台仪器只能做一种实验,功能单一且成本极高。近日,记者从坐落于合肥高新产业园区内的合肥点石仪器科技有限公司了解到,它设计制造的科研设备仪器可以模拟低温、高温、真空、高压等复合性实验环境,让实验可以一次成功,这在国内外尚属首创。



在端午节即将来临之际,为弘扬中华民族传统美德,增强全社区敬老意识,昨日,合肥市洪岗社区开展“浓浓端午情”活动,辖区老人们在射粽、钓粽等趣味游戏中提前欢度端午佳节。

■ 刘泉 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图

安徽金花朱琳法网惜败遭遇“一轮游”

星报讯(记者 江锐) 2021年法网公开赛女单激战正酣,目前参赛的中国金花已经全部出局。在首轮比赛中,安徽金花朱琳经过三盘大战,以4:6、6:4、4:6不敌28号种子、美国选手佩古拉,近四次出战大满贯正赛首次一轮游,两次亮相法网女单正赛阶段依然不胜。

现世界排名第99位的朱琳,面对

的是世界排名第29位的佩古拉。第一盘,朱琳上来便完成破发,并以2:0开场,但第4局被佩古拉回破,并在无路可退的第10局再次丢掉发球局,从而以4:6输掉首盘。第二盘比赛,朱琳依然是率先破发以3:1领先,这一次虽然在第6局又被佩古拉回破,但最后阶段,朱琳打出了一波12:2的小高潮,并以6:4扳回一盘。第三盘决胜盘,朱琳

在1:3开场不利的局面下顽强地将比分追成3:3平。第9局,朱琳在佩古拉的发球局先后错过5个破发点被对手惊险保发。随后,朱琳在自己非保不可的发球局中虽然化解了一个赛点,但最后还是没能拿下,从而以4:6输掉决胜盘,进而以大比分1:2不敌佩古拉止步首轮。值得一提的是,朱琳在面对Top30球员时已经吞下8连败。