



药膳月饼真能养生吗？



中秋节前，月饼的热度随之攀升。随着健康理念的普及，越来越多的消费者开始关注月饼的营养成分以及对健康的影响；药食同源的养生食品也日益被年轻人所接受。于是，药膳月饼诞生了，赋予了月饼新的文化内涵和特色。“中药馅月饼”真的不仅味道独特，而且养生吗？

◎药膳月饼 与传统月饼有何区别

传统月饼的主要成分一般包括面粉、糖、油脂和各种馅料(豆沙、莲蓉、五仁等)，这些成分使得月饼口感丰富、风味独特。然而，传统月饼通常所含的糖分和脂肪较高，过量食用容易导致肥胖、糖尿病等健康问题，尤其是对一些有慢性病的人群来说，摄入传统月饼需要谨慎。

药膳月饼，是将传统的月饼与中医药膳理念相结合而成的一种新型食品。

药膳月饼通常会加入一些具有保健作用的食材，如枸杞、桂圆、黑芝麻、红枣、黄精、石斛等，不仅能增加月饼的风味和口感，还能提供一定的营养价值。例如，枸杞有助养肝明目；红枣富含维生素和矿物质，有助于提升免疫力；核桃仁有助于提高免疫力；黑芝麻能滋润皮肤；山药有助于健脾养胃；黄精具有滋阴补肾、益气养胃的功效；石斛具有清热解暑、滋阴润燥的作用。

在制作药膳月饼的过程中，通常会减少糖的使用，或者使用一些天然甜味剂在满足口感的同时，更

加符合人们对健康饮食的追求。

在营养价值方面，药膳月饼通常富含多种维生素、矿物质和抗氧化物质，能够帮助增强身体的抵抗力。而传统月饼因为含有较多的糖分和脂肪，长期食用可能会导致营养不均衡。因此，对于关注健康、追求养生的人群来说，药膳月饼无疑是一个更为理想的选择。

◎药膳月饼 不能代替药物治疗

从理论上讲，药膳月饼添加了许多药食同源、具有保健功能的中药，可以带来多种健康益处，但是并不能替代药物治疗。比如对于一些慢性疾病患者，药膳月饼可以作为日常饮食的一部分，但不能单独用来治疗病症。

此外，药膳月饼的制作工艺也可能影响其营养成分和药效。在制作过程中，如果加入的药材量过多，或是与其他高糖高油的成分混合，可能会削弱其保健效果。

◎药膳月饼 并非人人皆宜

虽然药膳月饼相较于传统月饼在健康上有所改善，但它仍然含有一定的糖分和油脂，因此食用应避免过量。

在购买药膳月饼时，建议选择信誉好、知名度高的品牌，查看其成分表和营养成分，尽量选择低糖、低油的，以减少对健康的影响。

此外，药膳月饼并非人人皆宜。对于糖尿病患者来说，虽然部分药膳月饼可能会采用低糖或替代糖，但仍需谨慎选择；肝肾疾病患者，应避免过量食用药膳月饼，因为某些药材可能会加重肝肾负担，影响病情；孕妇、哺乳期女性及儿童的身体状况和代谢需求与成人有所不同，药膳月饼中的某些成分可能会对其健康产生不利影响。

药膳月饼不是万能的，要想真正提高身体的健康水平，还是需要调整生活方式，做到均衡饮食、适量运动、保持充足的睡眠和良好的心理状态。

(据《家庭医生报》)

发病初期症状隐匿

如何避开这些“沉默杀手”

通常我们生病了，身体多少都会有一些症状表现出来。比如感冒了会流鼻涕打喷嚏；发烧了全身会感到无力，头部发热；肠胃炎犯了会恶心、呕吐、拉肚子等。但有些疾病在初期往往没有明显症状，容易被人忽视，从而导致病情恶化，对健康造成严重威胁，因此被称为“沉默杀手”。

◎骨质疏松

上周，75岁的张阿姨打了个喷嚏后感觉腰疼，一下非常疼。“起初，我还没当回事，就贴了药膏，忍了几天，实在受不了了，来了医院一查，结果竟然是腰椎骨折了！”张阿姨说。接诊医生解释道：“喷嚏并不是张阿姨骨折的罪魁祸首，真正的凶手其实是骨质疏松。”

医生提醒，骨质疏松常被称为“沉默杀手”，因为在初期至中期常不会出现明显不适。而一些严重的骨质疏松老人，可能只是打个喷嚏，或者搬个花盆、坐车颠簸一下，就可能发生胸椎体或肋骨等压缩性骨折。除了年龄增大的因素外，不健康的生活方式也是骨量流失的主要原因。不平衡膳食、久坐、晒太阳少、吸烟、饮酒、药物、习惯喝浓茶等因素，不仅影响基础的骨量积累水平，也易导致骨量流失，增加骨质疏松症的发生风险。

65岁以上的老年人、有脆性骨折史、有家族骨质疏松症骨折史、女性绝经后等人群，要特别重视骨质疏松的预防，最好每年做一次骨密度检测。

◎慢阻肺

慢性阻塞性肺病，简称慢阻肺，起病通常隐匿、症状不典型，一旦有显著症状就医时，病情已经进入发展到中度以上，是较为危险的“沉默杀手”。

医生介绍，慢阻肺患者一般有三大典型症状：咳、痰、喘。即不停咳嗽、有痰，走路或做家务容易出

现气喘。通常，肺功能轻度下降可能无明显症状，但随着肺功能下降逐渐加重，会出现气促、喘息、咳嗽等症状。对于慢阻肺的高危人群，如40岁以上长期吸烟的男性、有慢阻肺家族史者，如连续两年都有反复咳嗽、气促尤其是活动后气促的表现，建议进行肺功能检测。

秋冬季节是慢阻肺的高发季节。为了防止慢阻肺复发，患者平时要规律用药。秋冬气温多变时，要注意保暖，特别要提防感冒。慢阻肺患者最害怕空气干燥，建议室内使用加湿器。虽然慢阻肺患者不能剧烈运动，但做些舒缓的运动对于保护肺功能也有好处。为了防止慢阻肺复发，除戒烟外，患者平时宜多吃些蔬菜水果，百合、萝卜、梨都是不错的选择。

◎静脉曲张

近日，58岁的周女士乘坐飞机外出旅行，因觉得去洗手间很麻烦，近四个小时的航程中，她滴水未进，也没起身活动。下飞机后，她便感觉右小腿胀痛，比左腿肿了一圈，吓得她赶紧到医院就医。经过检查，周女士被诊断为下肢深静脉曲张。

我们熟悉的脑梗、心梗都是动脉血栓惹的祸。但比起动脉血栓，静脉血栓隐秘性更强，死亡率更高，被喻为“隐秘的危险杀手”。记者了解到，人体静脉有深浅之分，深部静脉承担了90%以上的静脉血液回流，一旦深部静脉曲张形成，最直接的后果就是血液回流发生严重障碍，肢体肿胀疼痛，严重者导致肢体坏死而需要截肢。

以下高危人群应警惕静脉曲张：老年人；长期卧床的病人；腹部大手术后、肿瘤病人和下肢关节手术后病人；长期服用某些药物，引起凝血功能增强的人。另外，久坐也是静脉曲张的危险因素。

(据《老年生活报》)

谁不适合“秋冻”

“春捂秋冻”是指初春时天气逐渐转暖，不要急于脱掉棉衣，适当“捂”一点；初秋时，也不要刚有点冷就穿太多，适当“冻”一点，这对身体健康有好处。但医生提醒，“秋冻”也要因人而异，并非所有人都适合。

慢性呼吸系统疾病患者不太适宜“秋冻”，这部分人群呼吸道防御功能较差，气管和支气管在寒冷刺激下会产生痉挛，使原有咳嗽、喘息等症状加重或易诱发慢性呼吸系统疾病急性发作。尤其是哮喘患者，对温度变化非常敏感，应注意保暖。

心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。低温环境易诱发血管收缩，导致血压升高，加重心脏负担，出现心绞痛、心肌梗塞或中风等。

平素怕冷、容易腹泻等气虚、阳虚体质人群也不太适合“秋冻”，应避免过度消耗阳气。特别是老人和儿童御寒能力弱，应注意随着气温变化适时增减衣物。

(据《老年生活报》)

秋季风寒感冒

试试这款“神仙粥”

“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜。熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。”这诗说的是一款药膳粥方。这个药膳方有一个极其吸引人的名字，叫神仙粥。

“神仙粥”的具体烹制方法是：将糯米50克洗净，加适量水煮成稀粥，再加入葱白7根(约30克)、生姜7片(约15克)共煮5分钟，然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热服下后，上床盖被，使身体微热出汗。此粥专治由风寒引起的头痛、浑身酸痛、乏力、发热等症，特别是患病3天内服用，即可收到“粥到病除”的奇效。但是只能微微出汗，大汗淋漓易伤正气。

神仙粥充分体现了非药物治疗感冒的优点，突出了简、廉、便、验的特长。据中医说，此以糯米补养为君，姜葱发散为臣，一补一发，而又以酸醋敛之，甚有妙理，盖非寻常发表之剂可比也。屡用屡验，不可以易而忽之。糯米、葱白、生姜性皆温，用于风寒感冒不仅能温暖遭受外界风寒侵袭的身体，葱白、生姜且有辛温发散功效，能将风寒祛出体外，使病情缓解。医书也曾记载，糯米熬汤后其温暖作用更浓，加之有辛温发散功效的生姜、葱白，确是一种疗效很好的治感冒药膳。

(据《燕赵老年报》)

五类人不宜生吃大蒜 可能会伤肝胆损气血

大蒜虽然是常用食材，但是由于偏性太过，不宜食用人群亦广，以下几类人群谨慎食用生大蒜。

肝病患者。中医认为，肝脏为阴之体，若肝脏有病，多为肝阴受损，此时如果再多食辛辣发散的生大蒜，更伤肝阴，对于肝病患者无异于雪上加霜，故宜忌之。

眼病患者。中医认为，肝开窍于目，出现畏光羞明、迎风流泪、视物模糊等症状，亦为肝阴不足、肝血受损，生大蒜辛辣发散，当慎食之。

脾胃虚弱者。生大蒜会刺激胃黏膜，在腹泻时吃大蒜，会使胃肠道黏膜无血、水肿加重，加重病情。

肺病患者。肺为娇脏，喜润恶燥。肺阴不足之干咳久咳，或痰热壅肺之咯吐黄绿浓痰者，食生大蒜会加重病情，故应慎食。

气血虚弱者。生大蒜辛辣发散，气血虚弱者不宜食，年久重病者气血更虚，亦当慎食。

(据《中国中医药报》)

株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.9
星期二

17

甲辰年八月十五

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8011期 | 今日8版

株洲力推四个行业企业数字化转型

泰鑫瓷业入选全国典型案例

本报讯(株洲晚报融媒体中心/高晓燕) 近日，工信部在浙江省宁波市举办中小企业数字化转型城市试点现场交流活动，现场发布了《中小企业数字化转型典型案例(2024年)》。湖南省有5个案例入选，其中株洲有1家，即湖南泰鑫瓷业有限公司。

中小企业数字化转型城市试点，是由工信部和财政部于2023年6月联合发起开展的。此前，全国已有两批共计66个市(区)入选，今年6月，株洲成功入选第二批试点城市。此次从这些城市的1500多个案例中进行遴选，最终发布优秀案例86个。

湖南泰鑫瓷业有限公司因其在能耗环保数字化方面的成功探索而入选。陶瓷行业的生产制造过程数字化水平相对较低，普遍存在能源使用数据不完整、信息不透明、缺乏精确能耗数据、能源成本居高

不下的情况。

针对陶瓷工厂在实际生产过程中所面临的能耗和环保问题挑战，湖南泰鑫瓷业有限公司应用数字化技术推动生产过程能耗精细化管理、节能减排管控和数字化碳管理。比如，能源精细化管理方面，通过IoT平台实时监控能源使用，利用云计算技术处理数据，实现能耗数据可视化。结合PLM系统数据，分析产品和工艺对能耗的影响，优化生产流程，提高能源效率，MES系统根据能耗数据调整设备运行参数，降低能耗；治污减排管控方面，通过智慧节能双碳平台及一体化监控管理系统，提升数据采集分析能力，支持远程监控和智能分析，提高信息化智能化水平；数字化碳管理方面，部署自动监测设备，实时监测能源消耗和碳排放，通过数据收集与管理推动碳管理优化。

通过以上三大场景的应用，湖南泰鑫瓷业有限公司实现回收利用工业余热33316吉焦/年、电力负荷调节能力达42%、年节约能源成本440万元，节约用能1908.61吨标煤、减排二氧化碳5806.5吨，助推产业提质、降本、增效。

市工信局相关负责人表示，此次试点期间，我市将选择转型需求强烈的2个国家先进制造业集群(先进轨道交通装备、中小航空发动机)、1个国家中小企业特色产业集群(陶瓷)、1个全国百强产业集群(先进硬质材料)作为细分行业，围绕试点目标，开展细分行业试点企业数字化改造、培育“1+1+1+4”的数字化供给能力、打造“线面体”链式转型赋能模式、构建企业数字化转型支撑保障体系等四大重点任务，支持更多中小企业尽快实现数字化转型。

“5G+工业互联网”

我市再添两家省级标杆工厂

本报讯(株洲晚报融媒体中心/高晓燕) 经企业申报、市州推荐、形式审查、专家评审等程序，近日，省工信厅公示了拟认定第四批湖南省“5G+工业互联网”标杆工厂名单，其中株洲有2家企业入选，包括株洲齿轮有限责任公司的“基于5G+工业互联网的动力传动总成制造工厂”，以及株洲钻石切削刀具股份有限公司的“基于5G+工业互联网的精密刀具智慧工厂”。

“5G+工业互联网”是指利用以5G为代表的新一代信息通信技术，构建与工业经济深度融合的新型基础设施、应用模式和工业生态。湖南省“5G+工业互联网”标杆工厂建设，着力于推动工业企业5G内外网改造，以工业互联网平台为基础促进5G、数字孪生等技术融合应用，结合技术创新和融合应用发展趋势，围绕工厂研发设计、计划调度、生产作业、仓储配送、运营管控、营销服务等生命周期环节重点场景，形成一批底层数据驱动、中层平台赋能、上层软件定义的制造业数字化转型标杆。

省级“5G+工业互联网”标杆工厂评审极为严格，从2021年开始，湖南已公布了四批企业名单，每批仅10家企业入选。

此前，株洲华锐精密工具股份有限公司已入选。至此，株洲已有3家省级“5G+工业互联网”标杆工厂。

每人1500元

“一次性扩岗补助” 请注意查收

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静) 高校毕业生生看过来，近日，记者梳理了支持高校毕业生等青年就业的相关政策，这些利好政策请查收。

就业见习补贴。对吸纳离校2年内未就业高校毕业生的单位给予一定标准的就业见习补贴，对见习期满留用率达到50%以上的单位，可适当提高见习补贴标准。

灵活就业社会保险补贴。对离校2年内未就业的高校毕业生灵活就业后缴纳的社会保险费，给予一定数额的社会保险补贴，补贴标准原则上不超过其实际缴费的2/3，补贴期限最长不超过2年。

小微企业吸纳社会保险补贴。对小微企业招用毕业年度和离校2年内未就业高校毕业生，与之签订1年以上劳动合同并缴纳社会保险费的，给予最长不超过1年的社会保险补贴，不包括高校毕业生个人应缴纳的部分。

一次性扩岗补助(截至2025年12月31日)。对招用毕业年度及离校两年内未就业高校毕业生，签订劳动合同，并按规定为其足额缴纳3个月以上的失业、工伤、职工养老保险费的企业，可按每招用1人不超过1500元的标准发放一次性扩岗补助。

另外，还有一次性求职补贴、一次性创业补贴、创业担保贷款及贴息。对符合条件的高校毕业生(含大学生村官和留学回国学生)个人最高可申请额度为30万元的创业担保贷款，贷款期限不超过3年。



9月13日闭幕的北京中国国际时装周上，来自株洲芦淞的设计师马希携其品牌“素白”惊艳亮相，一举夺得第30届中国十佳时装设计师殊荣。同时，“素白”品牌也荣获了2024年度时尚品牌奖，为株洲乃至湖南的服饰产业再添荣耀。

作为株洲首个登上中国国际时装周原创品牌，“素白”自2021年起，已连续四年在中国国际时装周上展现其独特魅力，成为株洲服饰产业原创品牌的领军先锋。

株洲晚报融媒体中心/杨凌凌

发布辱警视频 株洲一网民被行政处罚

05版

女生婚前购房 独立还是负担？

06版