

入冬膏方受欢迎,如何服用有讲究



养生膏方

本报讯(景晓轶 杨冷)秋冬季节,很多人加入到膏方调理身体的行列。如今,处于亚健康状态的人越来越多,膏方成为一种治未病、调整体质的重要方式。中医表示,膏方养生的理念受到市民推崇,但不少人对膏方认识不足、使用不当的现象也应引起一定的重视和思考。

对90岁的市民单奶奶来说,20多年来,每年服用镇江市名中医、全国优秀中医临床人才、镇江市中医院脑病科主任中医师吉亚所开的膏方,已然成为她的一个重要习惯。近

日,单奶奶在女儿的陪伴下,如约来到吉亚的膏方门诊,希望能够续上今年的冬令膏方。

趁着给老人开完膏方的间隙,吉亚介绍,单奶奶患有冠心病、阵发性房颤、高血压、痛风等慢性病。“随着年事渐高,现除阿司匹林和高血压药外,老人基本以间断中药调理为主,其中对膏方的接受程度最高,因为不苦。”吉亚笑了笑。

“膏方治疗以扶正补虚为主,辅以太阳化痰止痛。因膏方处方全面,服用方便,有利于长期坚持治疗,故最适用于稳定性冠心病的长期治疗。”吉亚说:“《黄帝内经》曰:‘正气存内,邪不可干。’意思是人体若正气充足,邪气自然会消散,膏方即有扶正祛邪之功效。冬令进补更是我国历史悠久的民间习俗之一。冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用,达到扶助人体正气、增强机

体抗邪防病能力的作用。民间也有‘冬令进补,来年打虎’‘三九补一冬,来年无病痛’的俗语。”

据了解,膏方一般由二三十味中药材配伍组成,药味众多,成分复杂,属于“大方”“复方”,需要运用传统中医辨证理论进行综合分析,开具适合于不同体质的滋补膏方。

吉亚认为,膏方的治则立法不应囿于补,应于补中寓调治,调补兼施。冬令进补者以中老年人、慢性病患者居多,常见阴虚、阳虚、痰湿、气滞、瘀血等多种病理性体质,若一味投补,则有虚虚实实之虞。

对于有服用膏方打算的市民,吉亚提醒,开方一定要选择正规、有资质的医疗机构。首先要做好中医体检,确认自己的体质,不要盲听盲从。尤其是身患基础疾病的患者,就诊时如实告知医生,便于医生“量体裁衣”,开具个性化膏方。

“线上+线下”开展“宪法宣传周”活动

本报讯(解西辉 范业瑞 沈湘伟)12月5日,记者从省镇江监狱了解到,省镇江监狱按照疫情防控要求,采用“线上+线下”的方式,开展“宪法宣传周”活动,推进学习贯彻党的二十大精神,在全体民警中营造“学法、尊法、守法、用法”的浓厚氛围。

线上下学习形式多样,面向爱好文学的民警,围绕宪法宣传主题,以个别创作和集体

创作的形式,征集诗歌。牵头发动青年民警,结合宪法学习体会创作诗歌,诠释法治精神。同时围绕贯彻习近平法治思想,以学习笔记、座谈会、约稿等形式,多层次向民警征集学法用法感悟,并向民警征集学习笔记,提炼宪法学习精深语句。

据了解,省镇江监狱整理汇编监狱人民警察常用法规、警纪条令,列出“记忆卡”熟知

内容。通过常态化“政治轮训”和警示教育,组织民警学习考试,促进文明执法、自觉守法。监狱还组织线上宪法宣传小组,梳理筛选线下征集的诗歌、感悟,精选法律法规和纪律要求,并在线上进行宣讲,分为“诗赞宪法”“感悟宪法”“执法守法”三大板块,在政务网首页置顶发布,充分活用学法用法成果。



日前,谏壁中心小学和谏壁交警中队联合开展“骑行戴好盔 安全伴君行”活动,通过警校齐抓,发放宣传材料等形式,让佩戴头盔成为一种习惯。

冯莉 王呈 摄影报道

定期上门为老人免费理发 志愿者“义剪”服务暖人心

本报讯(记者 朱晶晶)“小史服务态度好,技艺好,按时上门帮我理发,我和家人们都很感谢他!”近日,95岁的黄碧贞奶奶,为史建辉送上一面印着“大爱无疆,义剪真情”的锦旗,感谢他多年来定期上门为自己义务理发。

理发虽然是小事情,但对于行动不便的老人来说,出门

理发却成了难题。作为润州区宝塔路街道运河社区“史建辉好人工作室”负责人,史建辉把老人的困难放在心里,并落实在行动上。2014年初,他在工作室里设立了“鹤颜欢”老年理发站,并与多名志愿者组建了一支“义剪”志愿者团队,为社区老人们义务理发。

据了解,史建辉从事多年

志愿服务工作,先后获得了“江苏省优秀志愿者”“江苏好人”“润州区优秀共产党员”等称号。受到黄奶奶及其家人肯定,史建辉很感动,“我们‘义剪’志愿者团队一直坚持让老人不出家门就能享受便捷的免费理发服务,以后也将继续贡献自己的微薄之力。”史建辉动情地说。

京口“百日竞赛”为项目招引加速 今年已签约项目106个,总投资116亿元



本报讯(张珀 梅永生 林兰)近日,总投资1.2亿元的“夸克普精汽车配件”项目正式签约,落户京口经济开发区。园区分管副主任胡涛介绍说,该项目由长春市夸克普精汽车电子有限责任公司投资,项目一期租用经开区航空航天中小企业基地二期2号厂房约7200平方米,将打造汽车通风、加热部件华东生产基地。目前该项目厂房已经交付,企业完成了生产设备的定制、采购,预计近期投入生产,2023年可望实现产值3亿元,税收800万元。

记者了解到,“夸克普精汽车配件”项目是京口区项目招引“百日竞赛”活动中所签约的重点产业项目之一。据区招商服务中心主任耿亮介绍,为动员和引导全区招商力量,抢抓项目招引年底冲刺时段,京口区从9月下旬开始,紧扣产业强区“一号战略”,以项目信息为抓手,以项目落地为目标,全面启动项目招引“百日竞赛”活动,力推京口产业项目建设提速增效。

“百日竞赛”活动开展以来,京口区紧抓“源头活水”,全力开拓招引渠道,不断加大外出定向招商力度,瞄准重点地区,围绕重点产业链方向,组织精干力量,赴北京、上海、杭州等地区开展敲门招商,收集到一批重点信息,推进了一批重点项目。同时积极开展专题招引推介活动,依托第五届中国国际进口博览会、2022中国工业软件发展大会等展览展示会,通过参展、观展的方式,积极储备客商、洽谈项目、推进项目,进一步强化京口招商宣传,提升京口产业影响力。京口区还不断拓展项目招引渠道,持续开展“以商引

商”“基金招商”“校友招商”等面对面招引方式,创新推出“网络招商”“视频招商”等云招引渠道,将各类产业项目信息“引流”到主城区产业价值高地。

截至目前,京口区已累计开展小分队外出招商103批次,接待来京口考察客商108人次,获取有效项目信息113个,新增签约项目41个,签约投资额64.8亿元。其中5000万元以上服务业、亿元以上制造业项目20个。

为进一步激发项目招引热度,形成你追我赶、竞相招引的态势,京口区以及各园区、街道纷纷拿出“看家本领”,力求项目招引实现新突破。该区一方面邀请同济大学编制重点产业片区“大禹山数字文创区”发展规划,做到“善其事,利其器”,为“大禹山数字文创区”产业项目的精准招引奠定坚实基础;一方面组织力量全力招引相关产业项目,目前数字文创区已获取各类项目信息共22条,新签约项目6个。

同时,各园区、街道深入开展资源要素、承载能力研判,围绕辖区产业方向拓渠道、细谋划。大禹山创意新社区围绕数字经济产业,新民洲临港产业园围绕木业精深加工,陡壁街道围绕高端装备制造,大市口街道围绕现代服务业,采取精准度、高频次的方法,对既有产业链上下游企业进行“高频+精准”项目招商,落户项目产业契合度得到明显攀升。截至目前,全区各园区、街道获取项目信息数、项目签约总数均实现了超序时,为后续产业集聚、经济发展提供了重要保障。

记者还了解到,今年以来,京口区围绕2022年产业项目提速增效年各项目标,持续浓厚项目招引氛围,不断加大项目招引力度。截至目前,京口区已累计签约项目106个,总投资116亿元。其中亿元以上制造业、5000万元以上服务业45个,总投资103.5亿元,落户项目与产业方向契合度高达81.1%,实现了年初既定的提速增效目标。

心系群众办实事 居民点赞送锦旗

本报讯(孙晨飞 杨斌)近日,润州区宝塔路街道运河社区居民耿先生将一面锦旗送至江苏邗建集团有限公司第一分公司党支部工作人员手中,向企业表达感谢。

原来,因燃气管道施工,导致运河新村26号楼下水管道排水不畅,污水到处漫溢,给居民生活和出行带来困扰。运河社区党委书记、社区议政代表蔡春娟得知情况后立即来到现场了

解情况,随后在她的协调下,辖区企业江苏邗建集团有限公司主动表示愿意为居民解决这一问题。经过公司工作人员的疏通,运河新村26号楼下水管道恢复通畅,污水漫溢问题得到了解决,受到居民们一致好评。

蔡春娟表示,运河社区将持续开展“我为群众办实事”,积极为群众排忧解难,切实解决居民的急难愁盼问题。