



世界免疫周:中医教你“扶正气”

新华社北京4月24日电(记者田晓航 顾天成)每年4月的最后一周是世界免疫周。作为中国古代科学的瑰宝,中医药学对“免疫”有着深刻而独到的见解,正在当下国人的保健中发挥越来越积极的作用。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”。中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师唐今扬介绍,人体“正气”充盈,功能发挥正常,可以免受邪气侵入而保持健康;而“免疫”是指机体对外来的

病原微生物具有抵抗力,而不患特定的传染或感染性疾病,这就与“正气”的概念十分贴合。

中医学认为人体“正气”来源于先天的禀赋与后天的滋养,两者缺一不可,这也可以理解为遗传因素与饮食、情绪及环境等因素对人体“免疫”功能都具有重要的影响。

“如果先天禀赋不足,则罹患疾病的风险增加,因此更需要注重顺应自然与身体的规律而进行后天的调整。调整并

非一味进补,而是要做到‘食饮有节,起居有常,不妄作劳,精神内守’。”唐今扬说,如果暴饮暴食、偏食挑食,或经常透支熬夜、思虑过度等,都可能导致免疫力下降,让病邪乘虚而入。

中医学认为“春夏养阳,秋冬养阴”。首都医科大学附属北京中医医院内科主任医师王国玮说,春夏之时,自然界阳气升发,人们应保护体内阳气,使之充沛旺盛;秋冬之时,万物敛藏,此时要收藏体内阴精,使精

气内聚,以润养五脏。“法于阴阳,按照自然的变化规律来生活,才不易生病。”

“学中医、爱中医、用中医,正在成为更多人的健康习惯和文化自觉。”国家中医药管理局有关负责人指出,根据十部门联合印发的《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》,到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆将实现全覆盖,群众“家门口看中医”不仅更便捷,也会更舒心。

吃辣椒除了过瘾居然还有隐藏好处?

辣椒是一种调料,也是一种蔬菜。喜欢辣的人“无辣不欢”,不喜欢的人敬而远之。在生病的时候,经常会听到“忌食辛辣”的说法。所以,很多人会认为吃辣是为了享受美味而损害健康的行为,甚至跟油盐糖一样,被作为“好吃的不健康,健康的不好吃”的例子。

前段时间,有一条热搜是“吃辣椒居然还有隐藏好处”。其实,所谓“隐藏”,只是没有广为人知而已。那条热搜说的是——吃辣椒可以补充维生素C。



辣椒的维生素C含量极为丰富

这并不是什么令人惊奇的事情。辣椒,确实是维生素C含量极为丰富的蔬菜。比如大家熟知的“维C之王”猕猴桃,维C含量大致在60毫克/100克,各种蔬菜、水果,维C含量通常比这个量还低。而辣椒的维C含量,不同的资料给出的数值相差较大,新鲜辣椒(不管是青椒、红椒还是甜椒)中数值低的也在60毫克/100克以上,高的则超过140毫克/100克。

辣椒的含水量也很高

辣椒的营养成分远不仅仅是维C。生辣椒的含水量很高,大约88%——这个含水量,跟牛奶差不多。

在12克左右的固含量中,大约2克左右的蛋白,2克左右的膳食纤维,算是相当优秀了,其他的维生素和矿物质也相当丰富。

吃辣椒多降低慢性病风险

可以说,作为蔬菜的辣椒,营养成分在各种蔬菜中也是相当优秀的。

关于辣椒与健康的关系,有很多研究机构做过调查,总体结论是:吃辣椒比较多的人,多种慢性疾病的发生风险要低一些,在调查追踪时间内的死亡率要低一些。

简而言之,可以认为:吃辣椒对于健康有益无害。

辣椒好处多但有几点提示不能忘

1.“辣椒”跟“辣的食物”是两码事。“吃辣椒有利健康”,指的是吃辣椒本身,而不是“辣味的食物”。

2.辣椒的营养更多源于“辣”之外的其他营养成分。辣椒对健康的好处,“辣”及其物质基础辣椒素只是其中的一部分。辣椒素能刺激大脑分泌内啡肽而产生愉悦,也能促进新陈代谢,或

许对健康有一定好处,但辣椒对健康的影响更多还是源于辣椒中的其他营养成分,即维生素、矿物质、植物次级代谢产物、蛋白质等等。那些不辣的辣椒,比如柿子椒(甜椒),对健康也很有好处。

3.多数情况下,那些“辣味食物”中并没有多少辣椒,只是用辣度很高的辣椒粉来调味。一方面,生辣椒做成辣椒粉,许多维生素以及具有生活活性的“植物次级代谢产物”大大损失了。另一方面,这些食物的主要食材以及其他配料往往有许多“不健康成分”,比如辣味零食通常会有高盐、高糖、高油、精制碳水中的一项或者几项。

(据《北京青年报》)

2023年全国居民健康素养水平达到29.70%

记者4月24日从国家卫生健康委了解到,2023年我国居民健康素养水平达到29.70%,比2022年提高1.92个百分点,继续呈现稳步提升态势。

健康素养是健康的重要决定因素。居民健康素养水平则是反映经济社会发展水平和人民群众健康水平的一项综合性评价指标。

监测结果显示,2023年全国城市居民健康素养水平为33.25%,农村居民为26.23%,较2022年分别增长1.31和2.45个百分点。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为33.30%、28.85%和24.44%,较2022年分别增长1.42、2.15和1.88个百分点。

根据监测结果,6类健康素养水平由高到低依次为:安全与急救素养59.33%、科学健康观素养54.71%、健康信息素养41.05%、慢性病防治素养30.43%、基本医疗素养28.84%和传染病防治素养28.02%。

(据新华社)

招标公告

赣江新区(南昌)金茂嘉悦酒店隔油池集水井化粪池污水管清理服务项目已具备招标条件,现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格,有效营业执照,未被“信用中国”列入失信被执行人(提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章)。凡符合要求及有意参与该项目的单位请于2024年4月28日17:00前联系张先生(电话:13755632423)报名领取招标文件,其他内容和要求详见招标文件。

招标公告

赣江新区(南昌)金茂嘉悦酒店空调管道清洗服务项目已具备招标条件,现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格,有效营业执照,未被“信用中国”列入失信被执行人(提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章)。凡符合要求及有意参与该项目的单位请于2024年4月28日17:00前联系张先生(电话:13755632423)报名领取招标文件,其他内容和要求详见招标文件。

招标公告

赣江新区(南昌)金茂嘉悦酒店空气净化服务(标段一)项目已具备招标条件,现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格,有效营业执照,未被“信用中国”列入失信被执行人(提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章)。凡符合要求及有意参与该项目的单位请于2024年4月28日17:00前联系张先生(电话:13755632423)报名领取招标文件,其他内容和要求详见招标文件。

招标公告

赣江新区(南昌)金茂嘉悦酒店空气净化服务(标段二)项目已具备招标条件,现对该项目进行国内公开招标。投标人应具备独立法人资格,有效营业执照,未被“信用中国”列入失信被执行人(提供信用中国网站查询记录截图并加盖公章)。凡符合要求及有意参与该项目的单位请于2024年4月28日17:00前联系张先生(电话:13755632423)报名领取招标文件,其他内容和要求详见招标文件。

拍卖公告

受委托我公司定于2024年5月6日10:00在中拍平台(https://pai-mai.cai123.org.cn/)公开拍卖:南康区赣南汽车城龙门架广告牌三年经营权,起拍价129600元/第一年。详细请联系:18146725610。江西中典拍卖有限公司

拍租公告

受委托,我公司在江西省公共资源交易平台电子交易系统对下列标的举行网络竞价,报名流程及相关事项请自行登录“江西省公共资源交易平台”和“吉安市公共资源交易网”下载竞拍资料,详情请见竞拍资料。

- 定于2024年5月16日10:00对“吉安市下文山18号等7处门面3年租赁权”进行公开拍租,报名截止时间2024年5月15日17:00。
- 定于2024年5月28日9:00对“吉州区安青路2号27栋7个车库和2个堆间”进行公开拍租,报名截止时间2024年5月27日17:00。
- 定于2024年5月28日9:30对“吉安市吉州区吉州大道299号(凤凰花园小区)8幢商场2-01号西面部分房屋5年租赁权”进行公开拍租,报名截止时间2024年5月27日17:00。

咨询电话:13755467588
江西吉安新拍拍卖有限公司 2024年4月25日

网络竞价公告

受委托,我公司在江西省公共资源交易平台(以下简称电子交易系统)进行网上竞价以下项目,现将有关事项公告如下:一、项目编号:CQ[2024]ZY52号。二、标的情况(设保留价):位于禾埠街道风华新村小区北侧五栋一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。三、竞买报名条件:1.凡具有完全民事行为能力、符合国家法律法规规定的法人、自然人或组织等均可参加竞买。不接受联合体竞买。2.具有良好的信用记录。四、联系电话:吉安市瑞祥拍卖有限公司:0796-8113536、13687962666 刘先生。吉安瑞祥拍卖有限公司 2024年4月25日

注销公告

南昌市新建区华仁文化艺术培训中心有限公司(统一社会信用代码:91360122MA3AEJDK6F)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,对公司债权债务进行清理。请公司债权人于见报之日起45日内,向清算组申请债权,逾期视为放弃债权。特此公告。南昌市新建区华仁文化艺术培训中心有限公司

余干县自然资源局交易中心国有土地使用权拍卖出让公告

(赣自然资网交地[2024]E1005号)

经余干县人民政府批准,余干县自然资源局交易中心决定以拍卖出让方式出让1(幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、拍卖出让方式地块的基本情况和规划指标要求:

宗地编号	宗地总面积	宗地坐落
DEI2024002	22369.37平方米	余干县黄金埠镇塘背村

出让年限	容积率	建筑密度
70年	1≤且≤1.1	≤40%

主要用途	普通商品住房
土地用途	普通商品住房
面积	22369.37平方米
投资强度	≥
保证金	860万元
估价报告备案号	3611623BA0012
起始价	1703万元
加价幅度	5万元

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有土地使用权拍卖出让采用增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求,见拍卖出让文件。申请人可于2024年4月17日至2024年5月7日到江西省公共资源交易网获取拍卖出让文件。

五、申请人可于2024年4月17日至2024年5月7日到江西省公共资源交易网向我局提交书面申请,交纳竞买保证金的截止时间为2024年5月7日16:00。经审核,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2024年5月7日17:00前确认其竞买资格。

六、本次国有土地使用权拍卖活动定于2024年5月8日10:00在江西省公共资源交易网进行。

七、其他需要公告的事项:。

八、联系方式 联系地址:余干县玉亭镇竹山路1号
联系人:孙先生 联系电话:15180317800

余干县自然资源局交易中心

变更公告

经江西霓菱建筑工程有限公司(现名:江西君之安新能源电力工程有限公司,统一社会信用代码:91360782MABNPFLAOP)股东会决定,将原法人聂纪跃变更为李梅芳,原股东江西英赛建设工程有限公司的全部股权转让至李梅芳、李燕名下,现公司名称变更为江西君之安新能源电力工程有限公司,自变更之日(2024年4月3日股权转让协议签订之日)前所有的债权、债务均由原法人聂纪跃和原股东江西英赛建设工程有限公司承担并负一切法律责任,变更之后所发生的债权债务均由现法人李梅芳和股东李燕承担并负一切法律责任;同时江西君之安新能源电力工程有限公司原有合同专用章、发票专用章、财务专用章、法人章将作废销毁处理。特此公告。

江西君之安新能源电力工程有限公司 2024年4月24日