

# 国庆中秋,别给健康“放长假”

本报记者 杨蕾

## 今日视点

专家档案:刘家俊,区中医院副主任中医师,治未病科主任,南京中医药大学毕业,本科学历、学士学位。2004年在盐城市中医院进修中医内科,跟师学习于省名中医陈福来,2008年在江苏省中医院进修消化科,跟师学习于国医大师徐景藩,2015年在江苏省中医院进修肿瘤科,跟师学习于全国名中医刘沈林。擅长中医内科疾病、肿瘤术后及放疗后的中医药治疗、中医体质辨识及亚健康中医调理等。

今年国庆刚好遇上中秋节,双节相遇不少人会对小长假充满了期待,早早做好了假期规划,甚至有人将长假的计划安排得满满当当。但无论是出游聚会,还是宅在家中,千万别给健康“放长假”,中医院副主任中医师刘家俊提醒,长假期间恰逢秋分刚过,要避免陷入游玩过度、饮食不当等健康误区,可以

利用长假做好养生攻略,度过一个快乐又健康的国庆假期。

“膳食平衡,切勿暴饮暴食。”提起长假的养生攻略,刘家俊首先谈到了饮食。由于平时工作学习忙碌,不少人会利用假期与亲戚朋友聚会,面对丰盛的美食胃口大开,有时还少不了餐桌上推杯换盏,刘家俊提醒,暴饮暴食很容易引起消化道疾病,尤其是油腻辛辣的食物吃多了会增加肠胃负担,再加上连续多餐饮酒,会增加肝脏负担。“保证主食比例适当是营养平衡的重要前提。”

“秋分以后,饮食宜减辛增酸。”刘家俊说,目前天气渐凉,胃肠道对寒冷敏感,如防护不当、不注意饮食和生活规律,就会引发胃肠道疾病,所以患有慢性胃炎的人,要注意胃部保暖,以防腹部着凉引发胃痛或加重旧病。可通过药食调补胃气,用猪腔骨500g,山茱萸20g,山药50g,枸杞子12g;生姜片、葱段、食盐、胡椒粉各适量,炖制腔骨煲药汤,该药膳适宜秋分时令凉燥伤阴,出现咽喉干燥、干咳无痰、口干口渴、大便燥结、腰膝酸软、眼目干涩等不适的调补;

也适合于阴虚燥热型糖尿病,表现为形体消瘦、口干咽燥、潮热盗汗、烦躁少寐等症的日常调理。此外,食用山楂也可达到减辛增酸的效果,同时还能调血脂、降血压、健脾消食、补钙以及预防心脏疾病。

俗话说,管住嘴,迈开腿,刘家俊提醒,秋季是健身的好时节,市民可利用长假运动达到养生效果。秋令时节,若坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调养肺气,还可提高肺脏器官的功能,有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力,这样可以很好地帮助我们预防疾病,是一种科学有效的养生方法。可通过登高、骑车、游泳、慢跑、打羽毛球等运动项目,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加,对哮喘等疾病可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。然而,由于秋季早晚温差大,要想得到良好的健身效果须注意三防:防受凉感冒,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时应待身体发热后,

方可脱下过多的衣服;锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。防运动损伤,人的肌肉韧带在气温下降环境中会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官调控能力下降,极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤,运动前一定要注意做好充分的准备活动。防运动过度,秋天因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

针对喜欢宅在家的市民,刘家俊提醒,无论是睡眠过度或是睡眠不足都会对人体产生不良影响,一旦规律的作息被打破,容易引起神经官能失调,甚至还会引发胃肠道失调、神经系统等问题。此外,对于喜欢上网打游戏或爱玩手机的人来说,要保持良好坐姿和用眼习惯,切勿娱乐过度、游玩过度,避免诱发心绞痛、心肌梗死、脑中风等恶性心脑血管疾病。

## 29个省级食品安全示范县(市、区)2019年度动态跟踪评价结果显示

### 我区食品安全指数排名第二

本报讯 日前,省食安委办公室组织有关部门和第三方评估机构,利用食品安全指数评价工具,完成了对全省29个省级食品安全示范县(市、区)动态跟踪评价工作,其中我区食品安全指数得分94.75分,在29个省级食品安全示范县(市、区)中排名第二,定为A类。

我区作为全省首批省级食品安全示范区,近年来始终坚决落实习近平总书记提出的“四个最严”要求,突出源头

严防、过程严管、风险严控,全面压紧压实党政领导责任、属地责任、部门监管责任、企业主体责任以及行业管理责任,针对食品安全重点环节、重点区域、重点品种,明确风险点和控制措施,推进实施“互联网+智慧监管”,严肃查处食品安全领域违法违规行为,解决了一批群众关注的食品安全问题,全区食品安全形势持续稳中向好,群众吃得更加安心、放心。

(市轩)

## 区二院举办严重精神障碍业务技术研讨班

本报讯 近日,区第二人民医院举办严重精神障碍业务技术研讨班。来自全区各医疗卫生机构分管负责人、从事精神卫生及相关临床科室医务人员130多人参加培训。

此次培训班特别邀请了南京脑科医院、市四院的3位精神科专家作专题报告,来自市四院、东台、射阳和该院精神科等14位专家现场模拟了查房演示。通过高级别专家授课、独特的情景教学演示和现场点评,进一步加深参会人员对于精神分裂症等精神疾病全过程诊疗管理、临床问诊技巧、患者住院涉及到的相关法律问题等知

识的了解。此次培训班的举办,进一步提升了区精神卫生工作业务技能和水平。

一直以来,该院高度重视严重精神障碍患者管理工作,全方位、多渠道加强严重精神障碍患者的筛查、发现、登记报告、免费救治和随访管理工作,大力推广“社会化、综合性、开放式”的精神障碍和精神残疾康复工作模式,积极开展精神疾病宣传和心理疾病主动干预服务,鼓励引导部门和社会资源提供精神障碍社区康复服务,为消除社会对精神障碍患者的偏见、促进患者早日回归社会发挥了重要作用。(冯龙喜)

## 区三院开展国庆、中秋节前廉政教育

本报讯 近日,区第三人民医院积极开展中秋、国庆节前廉政教育,强化党员干部廉洁自律意识,努力营造廉洁节俭、文明祥和的节日氛围。

该院通过召开支部会、集中约谈提醒等方式开展节前廉政教育,要求全院党员干部切实提高政治站位,严格遵守八项规定,时刻绷紧纪律规矩这根弦。切实做到“八个严禁”,即:严禁违规公款吃喝,不吃公款“吃老板”;接受管理服务对象宴请或提供的高消费娱乐、健身等活动;严禁违规发放津补贴或福利;严禁违规购买、赠送和收受月饼、礼品礼金、消费卡、有价证券、提货单、商业预付卡和土特产等节礼;严禁违规使用公车;严禁公款旅游;严禁违规操办婚丧喜庆事宜;严禁违规出入私人会所、在隐蔽场所组织隐秘聚会;严禁违规参加以同乡会、老乡会、同学会等形式和名义组织的“酒局圈”。此次廉政教育的开展,进一步促使该院党员干部和公职人员懂法纪、明规矩、知敬畏、存戒惧,提前敲响节日“廉洁警钟”。(杨指刚)



日前,大丰人民医院影像中心利用256排高端CT对患者进行冠状动脉CTA检查。据悉,该中心包括普放、CT、MRI、DSA等科室,配有医师、技师、护师等专业技术人员五十余名。目前拥有CT机5台、高场MR机2台、DR机7台、胃肠机1台、钼靶机1台、DSA机1台。 王越摄

## 记性不好? 改善记忆力试试这5招

美国加州大学洛杉矶分校长寿中心塞梅尔研究所的主任加里·斯莫尔在对全美范围内的1.8万多人进行的一项调查中发现,虽然几乎所有人都有健忘的小毛病,但通过一些小训练,可以减少健忘的出现次数。以下是一些改善记忆力的妙招,坚持练习,能够增强大脑的认知功能。

1. 定位寻找家中的常用物品。每天花10分钟的时间来搜寻家中经常出现的物品,比如钥匙、钱包、手机、公文包、眼镜和鞋子等。找到后固定它们的位置并牢记,一想到某种物品就会联想到某个特定的位置,卸载大脑的过重负荷。
2. 花1分钟记住新的人名。每天都尝试让自己结交一位新的朋友,并在心中反复默念名字持续1分钟。这样就能让大脑中的海马体与额叶通力合作,将信息转移到长期记忆力的储存空间之中。

3. 联想法。如果你总是出现要做什么事,却又想不起来具体做什么的情况,请尝试使用联想法。比如,你需要购买鸡蛋和邮票,还要去洗衣店拿洗好的衣服,就可以在脑海中想象自己抱着个贴了张邮票的大鸡蛋,突然间鸡蛋破裂了,蛋液撒了衣服一身,就不得不去洗衣店了。想象越有创意,记忆信息就越为牢固。

4. 锻炼回忆功能。瞄准配偶、孩子或同事所穿的一件新服饰,比如衬衫、领带、珠宝或鞋子等,注意这些服饰的颜色、样式、质地和纹理,用笔记下至少四个细节。在晚上睡觉前,尝试去回忆这些细节,并翻开笔记对比。

5. 给自己出点难题。比如,上班选择不同的路线、用非惯用手刷牙、倒着戴手表,这些给自己找点小麻烦的活动,能增强认知功能,有助提高记忆力。(人民)

# 追忆峥嵘岁月 传承会师精神

## ——台北垦区民众热情欢迎新四军纪实

1938年10月,“武汉会战”后,日军已失去战略进攻的能力,中日战争进入相持阶段。台北垦区大中集小镇上的进步青年张学敦坚持用自制的矿石收音机每天夜间收听延安新华广播电台,并把记录下来的抗战新闻抄在纸上张贴在自家店铺的门板上,让过路的行人观看,同时登载在抗日同盟会东台分会所办的《火花》等周刊上,并和徐鸣、朱道生、朱道平、张炎、陈松涛、马晓天等分散在大中集、新丰镇、南阳镇等地的抗盟队员学习交流讨论。此外,他们还组织大中集街上的40多个青年,每日在大众小学操场上操练,形成了垦区民众抗日救亡的浓烈氛围。

1940年5月,江南新四军叶飞、管文蔚部组成挺进纵队,率先进入江都大桥和吴家桥地区。在取得“郭村保卫战”胜利之后,7月中旬,陈毅、粟裕率率江南新四军主力渡过大江,进入



泰州黄桥地区,着手建立以黄桥为中心的抗日根据地。反共顽固派国民党江苏省主席韩德勤于9月30日,纠集26个团共3万余人分三路进攻黄桥,被我军各个击破,10月5日韩军全面崩溃。6日,我军全线追击。7日,攻占海安。9日,占领东台。10日下午,新四军在白马与南下增援的八路军五纵队黄克诚部先头部队胜利会师。13日,进占西团。14日下午,进驻垦区中心集镇大中集。

其实,新四军即将到来到垦区的消息,张学敦等进步青年事先就知道了。因为就在陈粟二位首长当年7月份带着江南新四军主力进入黄桥地区后,张学敦就特地派自己店里的伙计张建模(余明)和倪少锋去扬中、泰州、东台等地联络上了新四军。新四军民运工作负责人陈时夫指示张学敦、余明等人赶快回乡发动群众,准备迎接新四军。

10月14日那天下午,天气晴朗。张学敦带领,把新四军挺进纵队第二纵队一营人马带到了大中集。大中集战时小学校长徐鸣带着张炎、顾怡玉等几个青年教师和几十个高年级学生列着队举着红

旗,敲锣打鼓来到城南市梢热烈欢迎新四军的到来。徐鸣、张炎把新四军带到了二卵西河南的大众小学的操场上,举行了隆重的群众集会,热烈欢迎新四军。徐鸣发表了热情洋溢的欢迎词,新四军六团一营营长何凤山上台表示答谢,并向大中集社会各界宣传了新四军开辟苏北、发展华中抗战的意义,号召大中集社会各界支持和拥护新四军。会后,新四军官兵被大中集商会安排住进了农民银行仓库和张大孀子棉花行里。

新四军到来的第二天一早,民运工作干部就上街张贴标语,在街头用桌子搭起宣传台,站在台子上向市民演讲,宣传党的抗日救国主张。朱道平回忆,新四军战士们每天的一举一动都受到了许多群众的围观。他们在农民银行仓库里席地而卧,睡在草铺上。吃饭前,排着队唱着革命歌曲,然后把菜盆放在地上,8个人拿着饭碗围住吃。他们说话和气,还帮群众担水扫地,深受群众喜爱。战士们唱着《黄桥烧饼歌》《新四军军歌》《三大纪律八项注意》《家家户户种田忙》等歌,歌声嘹亮动人,大中集的青年男女听了,久久不愿离去。整日间,居民街巷议论都是新四军,都是刚刚听来的抗日救国的大道理。抗大五分校在大中

集街上张贴布告招生,一下子就招走了30多个知识青年。

10月15日,东台县抗日民主政府宣告成立,接管了国民党东台各区委公所。数日后,在大中集社会各界人士的热烈拥护下,刚刚被新四军委派的东台县县长彭冰山(彭柏山)专程来到西团、小海、大中集等地,召开当地中上层人士座谈会,并在大中集“长征花行”作了热情洋溢的报告,阐明了中国共产党抗日救国爱民的方针政策。新四军深得社会各界人士的爱戴和拥护,不少开明士绅、资本家及垣商主动向新四军捐款捐物。其中,大中集富商朱孔修一下子捐出皮棉200多担,并从南通自己的土布作坊里运来数百匹棉布,发动街上的妇女为新四军将士过冬赶制棉衣棉被和鞋帽。大中集的商店家家户开门营业,热情接待新四军官兵,商会还在“同乐楼”饭店设宴款待部队官兵。大革命时期参加地下党的高月斋主动到一营帮助工作,医生洪步洲主动帮助照料伤病员。朱道生说:“军民关系水乳交融,这种情景在其他城镇是没有的。因此,新四军对大中集的印象非常好。”在新四军来大中集的前一天,驻守镇上的实业保安队的官兵已经逃往龙王庙一带。张学

敦、徐鸣和朱道生把政治处的电台和铅字印刷机等物资挖出来送给了新四军。朱道生还检举揭发了棉改所主任顾某携公款潜逃,随后顾某获得的非法钱款被全部没收用于抗日工作。张学敦、徐鸣、朱道生为首的垦区知识界、工商界的一批进步青年积极配合,为新四军进入垦区顺利开展工作奠定了雄厚的社会基础。

这时,张学敦、余明、徐鸣、张炎、朱道生、朱道平等一大批进步青年基本上都放下了自己的工作,全力配合新四军民运工作队搞好开展工作。在他们的积极帮助下,成立了垦区青抗会、农抗会、工抗会等抗日群众组织,在大中集、新丰、南阳、通商等垦区四大中心集镇组织群众开会学习宣传。张学敦以其兄大中集镇长张学诚的名义为新四军招兵200余人,并由镇商会筹办了武器装备。新四军二纵队6团政治处主任林胜国和民运队长长江潮当即介绍张学敦、余明、徐鸣、朱道生4人加入中国共产党。他们4人是新四军进入垦区后首批发展的新党员。朱道生回忆:“我们的入党时间是10月25日,入党宣誓地点在大中集河北战时小学教室里。预备期3个月。”新入党的党员都属于部队的党员,编在部队支部。11月下旬,为了“曹甸

战役”,新四军二纵队驻大中集、小海、西团等地的三个营全部开往曹甸集结。在二纵队六团出发前,部队领导要求张学敦、余明等跟随部队一起奔赴战场。

新四军进入垦区后,首要的任务就是建党、建政。10月底,东台县民主政府成立了小海中心区,区长为民主人士、小学校长马晓天,并同时建立了大丰革命史上的第一个区委——中共小海中心区委。区委驻小海商会,由东台城工委书记戴为然兼任书记。11月底,戴为然来到大中集,他与部队协商,把朱道生、徐鸣留了下来,组建了中共大中集支部,朱道生被任命为支部书记。支部成员有徐鸣、钱有康、周沈根、顾荫山、杨德成。

是年秋,秋雨连绵,且下霜早,棉花大量减产。佃户要求减租,大丰公司则坚持按照原议收租,双方争执不下。在小海中心区委书记戴为然的领导下,大中集党支部组织群众代表同公司说理,并进行了游行示威。在群众的压力下,经业、佃、政府代表人员组成的仲裁委员会仲裁,大丰公司被迫同意以原议租时估产的50%再打九折交租。斗争取得了胜利,新四军赢得了垦区民众的衷心拥护。(陈同生)

# 坚决扫除黑恶势力 增强人民群众获得感 幸福感 安全感