

# 丰收驿站“莲都专场”亮相杭城

## 莲都金融卫士助力乡村振兴

本报讯(通讯员 叶欣)在沙画师灵巧的挥洒间,一幅幅灵动的莲都美景呈现在众人面前,堪称“秀山丽水、养生福地”之缩影。9月28日,以“荷怡养生·诗画莲都”为主题的浙江农信丰收驿站省级旗舰店“丽水月”活动莲都专场在杭州一开幕便吸引了众多丽水乡贤共叙乡情、共话合作。

丰收驿站是浙江农信打通金融服务“最后一公里”的重要载体,是体现农信品牌形象的重要窗口。据悉,本次莲都专场活动四个专场分别以乡贤、油画、养生、旅游为切入点,多角度、多形式向现场来宾展示莲都独有风情。为了让更多的杭州市民了解莲都、走进莲都,本场活动还精心准备了古法酿制的鱼跃酱油、处州白莲、轩德皇菊和丽水山耕品牌旗下的优质农产品,现场表演古堰画乡巴比松油画、樟木画、石头画等地方文旅特色,并在开幕式上展示了莲都农商银行“金融卫士”品牌形象。

今年8月,莲都农商银行创新打造“金融卫士”特色服务品牌,提出“金融入网格,服务面对面”的服务承诺,以印有“金融卫士”标识的红衫、红帽统一全员形象,走村入户宣传普及金融知识,以实际行动弘扬践行浙西南革命精神。

活动现场,莲都区政府向莲都农商银行授予“乡村振兴主办银行”称号,该行将以金融卫士品牌创建为新起点,下步将派驻268名金融卫士到各行政村(社区)挂职,主动对接地方乡村振兴、融资畅通工程等中心工作,全力推动金融服务到村到户到人,重点扶持农村脱贫消薄项目、农旅融合、民宿产业、特色小镇建设等项目,为助推地方经济发展创造良好的金融营商环境。



图为丰收驿站“莲都专场”现场。

# 秋天户外走走 储备气血能量

夏秋之交,白天热,早晚凉,昼夜温差较大,不时有秋雨降临。由于季节交替、温度变化,初秋养生尤其要注意以下4点。

**少辛增酸。**燥为秋季主气,中医认为,肺喜润恶燥,燥气易伤肺,此时人们容易出现口干鼻燥、咽喉干涩、咳嗽多等问题。建议平时饮食应“少辛增酸”,酸味能收敛肺气、辛味则发散泻肺。可多服用一些有滋阴润燥功效的酸味食物,如银耳、雪梨、枇杷、百合等,少吃葱姜等辛味食物。

**早睡早起。**初秋,天气由热转凉,出汗逐渐减少,代谢较夏季减慢,机体进入休整状态。此时,人们常有疲乏之感,也就是人们常说的“秋乏”。为缓解这一不适,建议大家调整好起居作息,注意早睡早起,适当增加休息时间。比如,晚上提前入睡1小时,中午保证有质量的午觉,以养精神。

**春捂秋冻。**古语有“春捂秋冻,不生杂病”的说法。从中医保健的角度看,练习“秋冻”,可增强心肺功能,提升机体适应和抵御寒冷的能力,有利于预防呼吸系统疾病的发生。建议不要过早增加衣服,适当接受一些凉爽刺激。不过,“秋冻”应有节制。遇天气骤变、气温明显下降时应添衣保暖。

**户外走走。**秋高气爽的天气,清爽宜人,大家可以多到户外走走,勤晒太阳,这样做可提升机体正气,为寒冷天到来储备气血能量。根据个人体质,做一些登山、慢跑、郊游等户外运动。注意运动不要太过或太累,避免大量出汗,以免伤到阳气。

据《中国妇女报》

# 常锻炼 有望延缓大脑退化进程

美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心发布的一项新研究指出,每周锻炼身体数次,特别是进行有氧运动,可能有助于延缓阿尔茨海默病高风险人群的大脑退化进程。

得克萨斯大学达拉斯西南医学中心研究人员领衔的研究团队对70名年龄55岁及以上、存在记忆问题的参与者进行了一项临床试验,他们被分为两组,一组每周进行4到5次,每次持续至少半个小时的有氧运动,另一组只进行拉伸训练。结果显示,两组参与者在试验期间的记忆和解决问题等认知能力基本相同,但大脑扫描显示,有氧运动组大脑海马体体积减小的速度更慢。

研究人员指出,与其他类型的锻炼相比,大脑中存在淀粉样蛋白的受试对象对有氧运动更为敏感。不过,尽管有氧运动无法避免海马体变小,但是通过运动降低萎缩速度仍然很有意义。

据新华社

# 预防艾滋病(2)

艾滋病是由HIV(人类免疫缺陷病毒)引起。

该病毒能攻击人体免疫系统,最终使免疫系统崩溃,让身体丧失对各种疾病的抵抗能力,导致发病并死亡。

目前还没有治疗这种病毒的特效药物。

也还没有对抗该病毒的成熟疫苗。

**阿健:**知道艾滋病传播途径,预防就有方向。对吗?

**康大夫:**没错。艾滋病是种“行为疾病”,针对一些高危行为可以采取切实措施。

**阿健:**可具体说说?

**康大夫:**从艾滋病流行趋势看,无论全球范围还是国内,“性传播”已成为主要传播途径。像卖淫、嫖娼之类无疑是高危

行为。改变这行为有赖于强化执法力度,进行打击取缔。“将健康融入所有政策”。另一方面预防HIV措施中,提倡“禁欲-忠诚-安全套”(简称ABC)。

**阿健:**什么意思?

**康大夫:**A——指禁欲,主要指不发生婚前性行为;B——指忠实自己配偶不搞性乱,避免多个性伴侣;C——正确一贯使用安全套。

**阿健:**原来如此。

**康大夫:**这个不是开玩笑。某国1991年开展“100%安全套”运动,四五年后性工作者中STD(性传播疾病)感染率从原来的30%下降到1%。效果还是非常明显的。

**阿健:**血液传播又该怎么防范?

**康大夫:**归根结底两点,加强自律

和他律。

1. 尽量避免接受不必要的输血、血制品、静脉注射;需要时应经过HIV抗体检测,使用一次性或经过严格消毒的医疗器械。

2. 不吸毒,避免因静脉注射毒品而感染HIV;有静脉吸食毒品行为者,做到不与他人共用注射器,降低感染HIV的危险性。

3. 不与他人共用牙刷、剃须刀;避免在消毒不严格的理发美容院等处刮胡子、文身、修脚等。有可能刺破皮肤的公用工具都应当避免使用。

4. 血液采集、运输、制备、使用等,要把好每一个关口;提倡无偿献血,杜绝贩卖血,加强血液管理和检测,保证用血安全。

**阿健:**在母婴垂直传播这块,有什么好的预防措施吗?

**康大夫:**被HIV感染的育龄妇女应避免怀孕。对感染HIV的孕妇及时采取抗病毒药物干预,减少分娩时损伤性操作,避免母乳喂养等,可大大降低胎儿、婴儿感染可能性。

**阿健:**以上都是针对传播途径。其它还有什么有效措施?

**康大夫:**早期治疗性病,可减少感染HIV的危险性。还有就是广泛开展病毒、病人的监测。艾滋病自愿咨询检测是及早发现感染者和患者的重要防治措施,而且这是国家免费,疾控中心开展此工作。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



2005年 “两山”理念诞生

**我们坚定了绿色发展的信念**

热烈庆祝中华人民共和国成立70周年

中华人民共和国成立70周年 The 70th Anniversary of the Founding of The People's Republic of China

中共浙江省委宣传部 浙江省文明办

**时代楷模**

中宣部宣教局 人民日报社

**杨春**

福建省宁德市公安局蕉城分局原副局长

**忠诚卫士 扫黑英雄**