



责任凝聚 微光筑梦

重庆体彩举行2022年社会责任报告发布会

10月12日上午,2022年重庆市体育彩票社会责任报告发布会在渝中区举行。会议以“责任凝聚 微光筑梦”为主题,采用“线下交流+线上直播”相结合的方式进行,集中展示了重庆市体育彩票责任建设工作成果。

中国体育彩票

责任凝聚 微光筑梦

2022年重庆市体育彩票社会责任报告发布会



责任凝聚 微光筑梦

2022年重庆市体育彩票社会责任报告正式发布

出席发布会的领导嘉宾共同启动发布《2022年重庆市体育彩票社会责任报告》

品牌”的工作总要求,围绕“建设负责任、可信赖、高质量发展的国家公益彩票”发展目标,积极将责任理念融入日常管理运营方方面面,不断加强基层党建、合规管理、责任彩票、游戏市场、渠道建设、品牌营销、购彩服务、队伍建设等领域的工作,全年通过71.90亿元的发行量筹集体彩公益金16.95亿元,为建设现代化体育强市、推动社会公益事业发展发挥了积极作用。

除了向社会公众展示内部管理与业务领域的履责成效,《报告》还着重呈现了重庆体彩在2022年积极践行公益初心、推动彩票行业整体提升、助力社会发展等方面的点滴付出,进一步彰显了体育彩票作为国家公益彩票的责任与担当。

回望来路,踔厉前行勇担当;践行责任,道阻且长须远

航。《报告》尽管涵盖了过去一年开展的重点工作,但道不尽在责任建设的进程中,重庆体彩与社会各界的共同努力。未来,重庆体彩将在国家体育总局体育彩票管理中心、重庆市体育局的领导下,在重庆市财政局的监管下,始终牢记“国之大事”,从对国家、对地方、对社会大众等角度,持续加强法律责任、道德责任、公益责任、经济责任建设,着力推进体育彩票高质量发展的新实践,进一步提升为现代化体育强市建设和社会公益各项事业发展筹集公益金的能力,努力在新时代新征程新重庆建设中贡献更多体彩力量。

为方便阅读,《报告》电子版已在重庆体彩网进行了发布,市民朋友可随时线上浏览。



重庆市体育局二级巡视员张小军、重庆市财政局综合处副处长洪艳出席会议并讲话。重庆市体育彩票管理中心主任张小波对《2022年重庆市体育彩票社会责任报告》(以下简称《报告》)的核心内容进行了分享介绍。重庆体彩公益形象大使何苗苗、“全国体彩追梦人”李晟分别围绕“对体彩践行社会责任感知和感受”进行了交流发言。

据了解,《2022年重庆市体育彩票社会责任报告》是重庆体彩自2018年以来连续第6年对外发布年度社会责任报告。

作为重庆体彩与社会公众以及各利益相关方沟通的重要桥梁,《报告》以丰富详实的文图、直观有力的数字,重点从“筑基固本开新局”“聚焦主业谱新篇”“携手共进奏新曲”三个维度,诚恳地展现了2022年重庆体彩履行社会责任与建设责任彩票的丰富实践,表明了重庆体彩践行公益使命的信心和履行社会责任的决心。

《报告》显示,2022年,重庆体彩按照重庆市体育局党组提出的“安全、纪律、发展”和“防风险、守纪律、强监管、树

螃蟹和柿子一起吃 中年男子腹泻不止

专家:秋季饮食,这些误区要当心

金秋时节,各种美食陆续上市,从各色水果到螃蟹等,每一样都是大自然的馈赠。然而,不少市民因为秋季饮食不当、盲目进补等原因,饱了口福,却伤了身体,出现痛风、胃痛、腹泻等不适。

那么,秋季饮食要遵循什么原则?螃蟹到底应该怎么吃?秋季进补人人都适合吗?近日,武汉市中医医院脾胃肝胆病科副主任医师严红梅为广大读者和网友进行了讲解。

贪吃螃蟹当心脾胃受伤

“金秋时节,是螃蟹最肥美的时候。然而,螃蟹也不是人人都适合吃的,如果食用不当,可能出现许多健康问题。”严红梅介绍,自己最近就接诊了一些因食用螃蟹导致腹痛腹泻来就医的患者。

52岁的患者李先生在刚刚过去的长假期间,吃了不少螃蟹和柿子,不久后开始出现腹痛、腹泻和恶心的症状,赶紧到医院就医。严红梅接诊后,经详细询问和检查,诊断他的不适症状,是将螃蟹和柿子同食导致。

“螃蟹和柿子均属寒凉食物,若同食可能会刺激肠胃,引起不适。并且,螃蟹富含蛋白质,柿子中含有大量鞣酸,两者同食后,可能发生化学反应,在胃肠道中形成难以被消化的鞣酸蛋白。脾胃较弱者,便会出现腹痛、胀气、便秘等症。”她解释道。

严红梅表示,螃蟹虽然美味,但并不是人人都适合吃。对于痛风患者来说,在痛风发作的急性期一定不能食用螃蟹,尤其是蟹黄和蟹膏;痛风缓解期的患者或者单纯高尿酸血症患者,如果实在想吃,最多只能吃一个。过敏体质者、妊娠期女性最好不吃螃蟹。普通市民吃螃蟹要适量,一般一次吃1到2只比较合适。吃蟹时不能喝啤酒,吃螃蟹时要煮熟煮透、与姜醋同食、不吃死蟹、不与柿子等含鞣质的食物同食等。一旦吃螃蟹后出现不适,需要及时就医。

秋季进补并非人人适宜

深秋时节,不少市民忙着“贴秋膘”。对此,严红梅表示,如今生活条件好了,大多数人群是不用在秋天时特意去大

量吃肉进补的,盲目进补还可能引发健康问题。

秋季应以食补为主,适当辅以药补。通过调整饮食,增强营养,提高身体免疫力。市民可以适当进食一些具有润肺、滋阴、养血、生津功效的食物,如百合、银耳、藕、梨等。寒露时节,她建议普通市民可以适当吃一些莲子百合粥,具有养心安神、润肺止咳的功效;同时,银耳红枣粥中富含胶质蛋白和多种维生素矿物质,能够润肺止咳,红枣还可以养血安神。

而对于的确需要进行药物调补的人群,可以在医生的指导下进行药补,切勿自行服药,以免影响健康。在秋季也要注意适量运动,适当的运动可以帮助身体吸收和利用营养物质,增强身体素质和免疫力。

千万不能把水果当饭吃

针对一些网友提出“空腹吃水果能减肥”的说法,严红梅表示,这种说法并不科学,虽然水果含有丰富的膳食纤维,但空腹吃水果也有可能刺激胃肠道,导致胃肠功能紊乱,要尽量避免空腹吃水果。此外,把水果当饭吃,不吃主食,这种做法不提倡,因为水果中含有丰富的果糖,可能不仅起不到减肥的功效,反而还容易引起血糖波动、营养不良等,市民还是应该注意均衡饮食。

立秋后,特别是寒凉性的瓜果要少吃,寒凉体质和脾胃虚弱者尤其应少食。虚寒体质的人,可以根据自身情况,适当煮水果茶喝。秋季尽量选应季的水果食用。

据极目新闻

秋季干眼症高发 切勿滥用眼药水

昨日是世界视力日(每年10月的第二个星期四)。青海省人民医院眼科副主任医师关瑞娟认为,在秋季易患干眼症的人群,应该更加注意护眼和用眼卫生,自行滥用眼药水或将加重眼部干燥。

何为干眼症

干眼症是指任何原因引起的泪液质和量异常或动力学异常导致的泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适,导致眼表组织病变为特征的多种疾病的总称。

干眼症症状

最常见的临床症状是干涩感、异物感或沙砾感、烧灼感和畏光。有些患者还伴有痒感、较多黏液分泌、眼睑厚重感、眼睑紧绷、泪液生成障碍、疼痛和眼红等症状。

干眼症诱因

长时间使用手机电脑等电子产品、眼部手术(近视眼手术、白内障手术、青光眼手术等)、气候干燥等因素均可诱发干眼症。

干眼症预防

干眼症的发生是一个从量变到质变的渐进过程,质变之前均可视为可逆性。因此需早预防、早控制。

①如工作中需要长时间使用电脑,休息时就要尽量远离手机、电脑等电子产品;

②若居住环境干燥,可使用加湿器保持环境湿润;

③定期规律性眨眼、眼部热敷等都可以缓解干眼的症状;

④还应注意眼部的清洁,防止睑板腺口堵塞。

关瑞娟表示,如需使用眼药水,请在医生指导下尽量使用不含防腐剂的药水滴,每天遵医嘱规范使用,不要过于频繁,一天4至5次即可。

据新华社

中国体育彩票排列3
第23271期开奖公告
本期开奖号码:096

中国体育彩票排列5
第23271期开奖公告
本期开奖号码:09675

重庆市体育彩票管理中心 2023年10月12日