

补不是一味的贴秋膘,既要注意调节肠胃 功能,促进消化吸收,又要滋阴润肺;喝点 养阴益肺、生津润燥的粥,就是补气血不 错的选择。此外,粥类食物容易吸收,含 水量也高,有助增添津液,而且粥还能帮 大家实现主食多样化,以粥为载体,添加 多种辅助食材,可达到均衡营养的目标。

中医推荐4种养生粥

浙江省人民医院中西医结合科主任 医师蔡玉群推荐,夏秋之交喝这几种养生 粥。

■银耳莲子粥

银耳清热润肺、养胃生津;莲子有助 补脾止泻、养心安神。另外,银耳有助延 缓水分的吸收速度,滋润消化道黏膜,是 润燥佳品。

适量大米、银耳一朵、莲子20克。莲 子洗净,提前浸泡1小时;银耳用清水泡 发,撕成小朵备用;大米洗净,与泡好的莲 子、银耳一同放入锅中。加适量清水,大 火煮开后转小火,熬煮1~2小时,最后根 据个人口味,加适量冰糖,搅拌至融化即 可。

■薏仁茯苓瘦肉粥

适合想祛湿又害怕燥热伤阴的人。 薏仁促消化;茯苓利水渗湿、健脾宁心;猪 瘦肉有助滋阴润燥。

炒薏仁20克、茯苓20克、瘦肉50克、 大米适量。瘦肉切成薄片,用适量的盐和 料酒腌制;把洗净的大米、炒薏仁、茯苓放 入锅中,加适量清水。

大火煮开后转小火,熬煮1小时左 右;加入腌好的肉片,继续煮10分钟左 右,最后加适量盐调味即可。

■山药枸杞粥

山药健脾养胃、补肾益精;枸杞有助 润肺止咳,能减轻秋季干燥引起的咳嗽等

【做法】

山药20克、枸杞5~10克、大米适量。 山药去皮洗净,切成小块,枸杞洗净备用; 熬煮大米,半熟时加入山药块,煮至粥稠, 加入枸杞,再煮1小时即可。

■桂圆红枣粥

适合夏秋之交时心脾虚弱、体质偏寒 者食用。桂圆和红枣有补气养血的作用, 很适合经常乏力、心悸、失眠多梦的人食

【做法】

桂圆肉30克、红枣5枚、大米适量 将桂圆肉、红枣洗净切开,与大米一同放 入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小 火,熬煮1.5~2小时即可。

这4种养生粥制作简单但滋补效果 佳,大家可根据个人体质和需求进行搭 配,以达到调养身体、预防秋季疾病的目

中医的秋日进补提示

除了饮食上的"秋补",在生活起居 上,中医也有几点提示。

1.补运动

秋天要多出门登高望远,多进行户外活 动,尽量选择轻松悠闲、活动量适宜的项目。

秋天容易出现"秋乏",午睡小憩有助 调养身心,一般以不超过30分钟为宜。 注意别睡在有穿堂风的厅堂或露天等处, 睡眠休息时最好盖条薄毯,以免昼夜温差 大引起腹部着凉而腹泻。

3 补情绪

秋天容易心情低落、思绪杂乱,身体 会产生"郁火",可以多听轻音乐,少去嘈 杂、人群密集的地方。睡前让身体自然放 松,可有效排除杂念和烦恼,使心情舒畅。

据生命时报

利福特尼唑三联方案 成幽门螺杆菌治疗新利器

当全家人围坐一起共享美食,当三五好友 相约推杯换盏,一种看不见的健康威胁-门螺杆菌,可能正悄然逼近。它通过饮食传播, 已感染我国近一半人口、七成家庭,与很多常见 多发病,尤其是约八成胃癌、溃疡、萎缩性胃炎 等密切相关,是我国重要的卫生健康问题。

如今,这一严峻的公共卫生难题有了破解 之钥:北京大学第三医院消化科周丽雅/宋志 强教授团队带领全国40家医疗机构消化疾病 诊疗中心研究发现,含利福特尼唑的三联方 案,让幽门螺杆菌治疗有望重新回归更简便的 三联方案时代,为全球幽门螺杆菌感染者带来 了全新的治疗选择。

周丽雅表示,该研究通过全球首个III期 临床试验,证实了含利福特尼唑的三联方案比 目前临床上常用的铋剂四联方案具有更高的 根除成功率和更低的不良反应发生率,而且用

药更少,服用更方便,为临床根除治疗提供了 新的杀菌利器。结果显示,以利福特尼唑为基 础的三联方案(利福特尼唑 400mg+雷贝拉唑 20mg+阿莫西林 1000mg,每日两次,14天疗 程)对比克拉霉素三联加铋剂方案(克拉霉素 500mg+雷贝拉唑20mg+阿莫西林1000mg+铋 剂 240mg,每日两次,14天疗程),在主要分析 人群中根除率实现非劣效(92.0%vs.87.9%),在 多耐药人群中实现优效(89.9%vs.87.9%),而临 床不良反应发生率更低(37%vs.53%)。

宋志强告诉记者,利福特尼唑是我国自主 研发的全球首创新型分子实体药物,专门针对 幽门螺杆菌感染研发。相关基础和临床研究 结果均显示,幽门螺杆菌对该药物普遍敏感, 最小抑菌浓度低,大大提高了幽门螺杆菌感染 的根除疗效。

据光明日报

重庆市綦江区烟草专卖局公告

● 毎日科普

年轻人的肠道"排雷"攻略

重庆大学附属肿瘤医院消化内科 王炯

据全球最新癌症负担报告,过去 10年间,30岁以下人群结直肠癌发病 率增幅高达142%,增速居所有恶性 肿瘤首位。国家癌症中心数据同样反 映出年轻化趋势:中青年患者所占比 例已达10%至15%,其中30至39岁 人群新发病例比例,从2010年的 3.8%显著上升至12.7%。这表明,结 直肠癌已不再是中老年人的"专利", 正日益成为威胁年轻群体健康的重大 隐患。面对这一趋势,年轻人主动了 解、及早"排雷"尤为重要。

为何年轻人更需警惕

高油、高盐、高糖的食物成为日常 选择,富含膳食纤维的蔬菜水果摄入不 足,导致了肠道的"清洁工"缺位,食物 残渣腐败后毒素累积,为癌细胞滋生埋 下隐患

久坐不动成常态,会延缓肠道蠕动, 使其陷入"代谢沼泽",进而导致便秘。 研究表明,长期便秘不仅会改变肠道菌 群代谢产物,增加硫化氢等致癌物浓度, 还会延长有害物质与肠壁接触时间。

"熬夜一时爽",其代价却远超想 研究发现,仅一周睡眠不足,就 足以引发711个基因表达紊乱。长 期熬夜会让免疫系统战斗力锐减,使 癌细胞有可乘之机。

避免三大认知误区

误区1:"便血=痔疮肠炎,无需紧张" 数据显示,超过六成的直肠癌患 者初期曾被误诊为痔疮或肠炎。因此, 便血无论颜色深浅,都应引起重视,及 误区2:"无症状=很健康,不必筛查"

息肉癌变通常需5~15年,早期无 症状恰恰是最大隐患! 出现明显症状 时,结直肠癌往往已至中晚期。

误区3:"肠镜羞耻又可怕,能象则躲" 肠镜是结直肠癌筛查与诊断的 "金标准"。无痛肠镜在睡眠中即可完 成"肠道排雷",兼具舒适性与隐私保 护,其高清内镜能发现毫米级病灶;发

现息肉可同步微创切除;可依据息肉

情况及病理结果,制定个体化诊疗与

肠镜"排雷"攻略

随访策略。

中国抗癌协会提出最新建议,普 通高风险人群,40~74岁间进行筛查; 有家族史人群,从亲属中最早确诊发病 年龄提前10年开始筛查;有家族性腺 瘤性息肉病的,从10岁开始每年做结 肠镜,并终身坚持。

结直肠癌是少数可防可治的恶性 肿瘤。每日摄入≥30g粗纤维(燕麦、红 薯等),多吃新鲜水果,限制红肉及加工 肉制品,戒烟限酒,规律作息,将BMI控 制在18.5~23.9等健康的生活习惯,辅 以及时"排雷",是远离结直肠癌最有效 的方法。远离误区、及早行动,让我们 共同守护好自己的肠道健康。

■专家点评

重庆大学附属肿瘤医院消化内科

该文以权威数据警示结直肠癌年 轻化趋势,科学阐释肠镜作为筛查金标 准的关键作用,为公众提供了极具价值 的早期防控行动指南。

刊登 13018333716 热线 15023163856 13018333716

(编号:5002311083406)壹枚,声明作废 ◆遗失重庆绍扬建筑劳务有限公司公章5002341 → 溃失重庆市沙坪坝区雅豪全色阳光幼

遗失声明

姓名:谢锋,不恒溃失人民警察证 证号:104326,特此声明原件作废 债权债务人自本公告见报之日起45 本中心办理相关债权债务事宜。特此 注销公告:云阳县院庄初级中学工会(统一社会信用码8150023556677890XE)拟将注销登记,现已成 清算组。请债权人自2025年10月29日起30日 大海首组中坦连约 6年41八年

江津区劳动人事争议仲裁委员会公告 (上岸区为别八争于以下极安贝云ム; 海安彤建筑劳务有限公司:本委受理张永 (单位)劳动争议一案,案号为渝津劳人仲 D25)第643号。因出庭文书无法送达,

重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会 国药控股重庆市綦江区医药有限公司 股东会会议通知 重庆善若医药有限公司、刘玉霞、余斌:

国药控股重庆市綦江区医药有限公司 董事会会议通知

遗失,巫山,具,张,尧,建,材,经,营,部公,宣,◆承和人冯忠德遗失谕中区火药局(街,巷)6号,◆渝中区志翔,五金建材经营部(钟琴莉)遗

對應的,本委将作號所用理,并以此眾出賦得來來, 重庆市渝北区劳动人事争议中藏委员会 2025年10月29日 公 告 重庆市合川区业可交换空间装饰工程有限公司, 本委已受理邓子颖,周训程与你单位关于工资争

送却開好三十日,開展請賴沙波达。 無成沙洋物原質尊专奏局 2025年10月28日 重庆市沙洋物原質尊专奏局 2025年10月28日 重庆市沙洋物原質等专奏局公告 一切目院中初级中学丁会(统一社会信 公田县院庄初级中学工会(统一社会信用代码8150023555677890XE)遺失工会は、 は、日本のでは、10023555677890XE)遺失工会は、大阪のでは、100235567890では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、1002356790では、10023567990では、10023567990では、10023567990では、 410040),声明该证书遗失作废。

2劳动争议一家(渝北劳人仲家学理向 2劳动争议一家(渝北劳人仲家学) 8号)因无法直接或邮寄送达,根据(《 仲裁办案规则》第二十条的规定,现 送达仲裁申请书副本及开庭通知书、 "仲裁文书、上述节书中土八年"

时就医排查。 8-4租赁证,计租面积:37.1平方米,声明作废 失公章,号码5001036500438声明作废 里庆市万盛经开区烟草专卖局2025年10月28日