

“秋冻”“贴秋膘”有讲究！

专家回应秋季养生热门话题



俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局近日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。“江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而

痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。“贴秋膘”应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣燥热食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对头发的损伤。

(来源：新华社)

白露

养生重在

润燥 保暖 调畅情志

秋季的第三个节气“白露”已至。中医专家介绍，白露时节气温下降更明显、昼夜温差增大，容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病，养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍，白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”，南方闷热感大幅减弱，虽然清晨露水凝结，但空气整体趋于干燥，偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损，引发感冒、咳嗽、哮喘等，另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外，这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点，人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养？杨涛说，这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物，适量进补红枣、山药等温性食物，少食辛辣、生冷食物；早睡早起，保证充足睡眠；选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等舒缓运动，避免过度劳累；通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力，保持心情舒畅。

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示，白露时节需要逐步增加衣物，以穿上后“身体略微有点凉意”为度；但昼夜温差较大，“午热晚凉”特征突出，因而民间也有“白露身不露”的说法，强调这一时节早晚外出要增加衣物，保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位，以免寒邪侵袭人体，老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌举例说，每晚用40℃左右的水泡脚15分钟，水中加适量艾叶或生姜，能够促进血液循环，驱散寒湿，预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题；轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气；按压太冲穴可调畅气机，缓解秋季情绪抑郁。

(来源：新华社)

秋季传染病

进入高发期

疾控部门提醒做好科学预防



本报讯（云浮融媒记者 梁温华）九月开学季，学校人员聚集，流动性增大，且正值秋季，昼夜温差增大，易引发各类传染病的传播流行。市疾控中心提醒，公众应做好科学防护，降低感染风险。

预防聚集性日常关键环节：一是做好个人防护，在人群密集场所规范佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮挡；勤洗手，避免用未清洁的手触摸口鼻。二是保持环境清洁，居家及办公场所每日通风2-3次，每次不少于30分钟；托幼机构、学校等集体场所加强玩具、门把手等高频接触物消毒。三是注重饮食与作息，多喝水、均衡饮食，不吃生冷不洁食物；保证充足睡眠，适当进行户外锻炼，增强免疫力。四是及时就医与接种，出现发热、咳嗽、呕吐腹泻等症状，避免带病上学或工作，及时到正规医疗机构就诊；老人、儿童等重点人群可提前接种疫苗，降低重症风险。

疾控专家特别提醒，当下正值诺如病毒感染高发期，此病毒感染多通过粪口途径传播，需格外注意饮食卫生，不喝生水、不吃未煮熟的食物；支原体肺炎多见于儿童，若出现持续高热、剧烈咳嗽，应及时就医明确诊断，避免盲目用药。做好科学预防，可有效减少秋季传染病传播风险。

冰箱非“保险箱”！

小心餐桌上的“健康刺客”

生熟砧板分开，鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式，不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节，事关你我健康。近日，在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上，多位专家围绕食源性疾病预防、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全，不仅是食品行业的金科玉律，更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌，这个看似陌生的名词，实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是，这种细菌不会导致食物明显变质变味，易被忽视。鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释，沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋：一是内源性污染，即在鸡蛋形成过程中进入；二是外源性污染，即通过蛋壳渗透。“鸡蛋应存放在冰箱单独区域，避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放，因为清洗可能破坏蛋壳表面的

保护层，反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同，李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍，李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中饱和脂肪酸的比例保持流动性，还能表达特殊的“抗冻蛋白”，防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”，就像盖房子一样，砖是胞外聚合物，水泥是分子间作用力，这个“房子”能抵御冷冻环境，让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、

孕妇和新生儿等免疫力较弱人群，李斯特菌感染可能引起严重并发症，重点人群更需注意饮食安全。

在科学膳食方面，调查显示，我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克、水果仅38.1克，蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议餐餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，其中深色蔬菜占一半以上；做到天天有水果，每天摄入新鲜水果200至350克。保留蔬菜营养，在烹饪中要注意什么？丁彩翠建议，蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃，避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸，鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群，专家建议，肥胖人群应减少高糖水果摄入；糖尿病患者需控制饮食；高血压人群应多选择富钾蔬菜；尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议，消费者要学会阅读食品营养标签，营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，下一步将坚持以风险管理为核心，推进更严谨的标准体系建设，全面推广食品数字标签，持续提升风险监测能力，落实国民营养计划，守护人民群众“舌尖上的安全”。

(来源：新华社)

广东省云浮市中级人民法院公告

(2023)粤53破5号

因新兴县兴民造纸厂有限公司管理人根据《新兴县兴民造纸厂有限公司破产清算案财产分配方案》向债权人支付了分配款，已完成了分配的工作。依照《中华人民共和国企业破产法》第一百二十条之规定，本院于2025年9月1日裁定终结新兴县兴民造纸厂有限公司破产程序。

特此公告。

广东省云浮市中级人民法院

二〇二五年九月二十日

新兴县兴民造纸厂有限公司拟注销公告

云浮市中级人民法院于2023年3月28日作出(2023)粤53破5号之四《民事裁定书》裁定受理新兴县兴民造纸厂有限公司破产清算一案，并于2023年4月7日依法指定广东定盛律师事务所担任管理人。经查明，新兴县兴民造纸厂有限公司长期不能清偿到期债务且资产不足以清偿全部债务，无重整、和解可能性，云浮市中级人民法院于2024年11月15日作出(2023)粤53破5号之二《民事裁定书》裁定宣告新兴县兴民造纸厂有限公司破产。云浮市中级人民法院于2025年7月25日作出(2023)粤53破5号之六《民事裁定书》裁定对《新兴县兴民造纸厂有限公司破产清算案财产分配方案》予以认可，并于2025年9月1日作出(2023)粤53破5号之六《民事裁定书》裁定终结新兴县兴民造纸厂有限公司破产程序。现管理人拟办理新兴县兴民造纸厂有限公司注销手续。特此公告！

新兴县兴民造纸厂有限公司管理人
二〇二五年九月二十日

广东省云浮市中级人民法院公告

(2025)粤53破7号

本院根据云浮市安信防水工程有限公司(下称金漆公司)破产重债一案，并于2025年9月18日指定广东天地正律师事务所担任管理人。金漆公司的债权人应自2025年12月6日前，向管理人(联系人：冯楚琪、马露露；联系电话：17520124155、15527734630；邮箱：528000；电子邮箱：TDZQSZX@163.com；联系地址：广东省佛山市禅城区季华五路10号金融广场24、25楼)申报债权。未在上述期限内申报债权的，可以在破产财产分配方案提交债权人会议前补充申报，但此前已进行的分配无要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。金漆公司的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。本院于2025年12月11日9点00分在云浮市中级人民法院第五审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书，如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的，应提交个人身份证明书。如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。特此公告。

广东省云浮市中级人民法院
二〇二五年九月十八日

广东省云浮市中级人民法院公告

(2025)粤53破8号

本院根据阳东文、蒋韦民、陈子豪申请于2025年9月8日裁定受理广东大鑫山白水泥有限公司(下称大鑫山公司)破产清算一案，并于2025年9月18日指定广东大鑫山白水泥有限公司清算组担任管理人。大鑫山公司的债权人应自2025年12月5日前，向管理人(联系人：冯晓明、关敏琪、陈奕东；联系电话：13545963307、13545963307；邮箱：528000；电子邮箱：tdzqszx@163.com；地址：广东省佛山市禅城区季华五路10号金融广场24、25楼)申报债权。未在上述期限内申报债权的，可以在破产财产分配方案提交债权人会议前补充申报，但此前已进行的分配无要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。大鑫山公司的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。本院于2025年12月12日9点00分在云浮市中级人民法院第五审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书，如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的，应提交个人身份证明书。如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的还应提交律师事务所的指派函。特此公告。

广东省云浮市中级人民法院
二〇二五年九月十八日

云浮日报
本土温度 主流声音

欢迎刊登《云浮日报》分类广告

咨询电话：8981913