

高邮市民文明行为10条

1、公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。

2、安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。

3、净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。

4、文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。

5、商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。

6、爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。

7、爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。

8、保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。

9、理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。

10、观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。



秋食板栗最养人

糖炒板栗是街头常见的美味小食,也是秋季人们喜爱的养生佳品。它不仅营养丰富,更美味香甜,令人垂涎欲滴。宋代诗人范成大咏颂板栗:“紫烂山梨红皱枣,总输易栗十分甜。”

秋食板栗
最养人

✓ 养胃健脾

✓ 补肾强筋

✓ 止咳化痰

早在《名医别录》中就有板栗入药的记载,称其主益气,厚肠胃,补肾气。

《本草纲目》云板栗可治肾虚、腰腿无力,能通肾益气、厚肠胃。

中医认为,板栗性温、味甘,入脾、胃、肾经,有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等功效,适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数、折伤肿痛等。

板栗熟食偏于益气血、养胃补肾、健肝脾,生食有舒筋活络、治疗腰腿酸痛的功效。

药膳推荐

日常生活中,板栗的做法各式各样,下面为大家推荐2款适合秋季进补的板栗汤粥方,以供参考。

板栗茯苓粥

材料

板栗肉50克,茯苓12克,大枣10个,大米50克,盐或白糖适量。

做法

茯苓研细,大枣去核。大米淘净加水煮沸后,下大枣、茯苓、板栗,煮至粥熟,用少许盐或白糖调味即成。

补肾健脾燥湿,适用于脾肾亏虚所致的足踝浮肿、纳呆腹胀、神疲乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣、大便溏薄、小便频数等症。

材料

板栗肉100克,猪骨250克,杜仲20克,桑寄生20克,盐、姜片、葱段适量。

做法

猪骨剁成块,焯水备用。将板栗肉、猪骨、杜仲、桑寄生、葱、姜放入砂锅中,加水适量,煲1~1.5小时,肉熟汤成,起锅时用少许食盐调味即成。

补肾强筋健骨,适合于肾虚腰膝酸软、小便频数等症。

四类人群慎食板栗

1.糖尿病患者。板栗中淀粉含量较高,进入身体后会转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高,不利于血糖稳定。

2.便秘人群。板栗中水分含量低、淀粉含量高,容易加重便秘,导致排便更加困难。

3.胃肠道疾病患者。板栗含有丰富的纤维素,生吃难以消化,熟食又易滞气。因此,患有胃肠溃疡等疾病或平素脾胃虚弱的人要慎食板栗。

4.一岁以下的儿童,肠胃发育不全,脾胃尚虚,也不应多食板栗。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。