



健康教育园地

这些“养生”方式真的养生吗？
(上)

随着健康理念的传播,越来越多的人都开始重视养生了。但一些流传甚广的养生方式,你要是真的采用了,将会养生不成反而与健康受损。

晨起喝蜂蜜水防治便秘
蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升,对糖尿病患者十分不利。
如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便。但是只有少数人存在果糖不耐受,大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加添加糖的摄入,也容易长胖。

晨起喝淡盐水排毒
身体的各种代谢废物,大家称其为“毒素”,各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外。我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行,没必要喝淡盐水。晨起喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。
白开水,才是晨起第一杯水的最佳选择。

喝白粥养胃
很多人都喜欢喝白米粥,觉得好消化又热乎。然而,白粥的营养价值相对单一,尤其是和其它粗细搭配的主食相比,膳食纤维等营养素含量相对较少。对于肠胃不好的人群来说,往往本身各类食物的摄入量就比其它人群要少,如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥的话,还可能会加剧营养不良的风险。
如果真的喜欢喝粥,建议粗细搭配,放一些杂粮杂豆,如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等,不仅有利于平稳血糖,还能增加其它营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

喝骨头汤补钙
传统观念中,一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质,拿来熬汤岂不是大补? 实际上,骨头汤味道鲜美,其补钙效果却微乎其微。
骨头确实含有大量钙质,但难以溶解,人体吸收更是困难。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有15毫克,不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油,它们的主要成分是脂肪,过多摄取反而容易导致体重增加。
油冒烟再炒菜
油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物。正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦之前就下菜。并且,做菜一定要开油烟机。

艾眉

面向全年龄段人群加强耳与听力健康工作

市人民医院神经外科 系统性服务创新赢得患者超高满意度

国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局、中国残联近日联合印发的《关于推进耳与听力健康工作的指导意见》明确,按照“预防为主、主动识别、早期发现、重点干预、有效康复”的基本原则,面向全年龄段人群和全生命周期,持续加强耳与听力健康工作。到2030年,每10万人耳鼻咽喉科执业(助理)医师数达到4.2人,从事听力检测的技师队

伍进一步充实;95%以上的县综合医院设置耳鼻咽喉科(五官科);地级市普遍具备开展残疾人听力语言康复服务的能力;新生儿听力障碍筛查率达到90%以上;工作场所噪声岗位监测合格率达85%以上;90%以上地级市能够提供规范的听力学检测服务、听觉口语教学服务。
《指导意见》要求,加强国家一省一市一县四级耳与听力健康工作

网络建设,建立不同机构间定位明确、分工协作的服务网络。推动三级医院开设听力语言康复门诊,鼓励符合条件的残疾人康复机构增设门诊部。二级综合医院要具备中耳炎、突发性聋等常见多发疾病诊疗能力,普遍开展听力学检测工作。基层医疗卫生机构要通过上级医院人员下沉、科室共建、带教帮扶等,提升本机构高危因素识别、基础听

力筛查等能力。鼓励有条件的中医医院开设耳鼻咽喉科,提供耳病中医药防治康一体化健康服务。
《指导意见》提出,制修订常见致聋疾病、人工听觉技术的临床诊疗指南(含中医诊疗方案及指南)、听力检查及干预技术规范;规范人工耳蜗植入技术应用。建立并推广人工助听设备验配、调试的规范化流程;进一步加强重点人群的听

力损失预防、筛查、诊治和康复服务。推进新生儿听力障碍筛查,逐步提高3个月内诊断率、6个月内干预率。深化65岁以上老年人家庭医生签约服务,依托基本公共卫生服务开展老年人听力粗测;加强工作场所噪声危害源头治理,督促用人单位严格按规范开展噪声暴露风险职业人群在岗听力筛查。

本报综合报道

市人民医院 正式开设周末中医外治法治疗门诊

本报讯 为了以实际行动践行“以患者为中心”的服务理念,切实解决群众看病时间难协调的困扰,进一步延伸优质医疗服务触角,德阳市人民医院中医科传统疗法中心日前积极响应患者期盼,正式开设周末中医外治法治疗门诊。
中医外治法作为中医宝库中的重要组成部分,涵盖针灸、推拿、艾灸、拔罐、中药熏洗等多种疗法,因其疗效确切、副作用小等特点深受广大患者青睐。以往,受限于门诊时间,不少“上班族”、学生及周末才有空的群众往往难以享受到及时的外治服务,病情迁

李玲

食品安全抽检 总体不合格率有所下降

市场监管总局日前通报的上半年全国食品安全监督抽检情况显示,上半年全国完成食品安全监督抽检263.9万批次,总体不合格率为2.61%,较上年同期下降0.17个百分点。
此次通报显示,消费量大的粮食加工品,食用油、油脂及其制品,畜禽肉及副产品,肉制品,乳制品监督抽检不合格率分别为0.37%、0.46%、0.61%、1.04%、0.03%,食品安全形势总体平稳。与上年同期相比,生干

坚果与籽类食品、水产品、餐饮食品等22类食品抽检不合格率降低,水果、鲜蛋,特殊医学配方食品等16类食品抽检不合格率有所上升。抽检样品不合格主要为农药残留超标、超范围超限量使用食品添加剂、有机物污染、微生物污染、兽药残留超标等问题。市场监管部门已按有关规定及时开展核查处置,严格控制食品安全风险。

周圳川

什邡市洛水镇：党建引领“三到位” 织牢民生“安全网”

本报讯 近年来,什邡市洛水镇牢固树立安全发展理念,以“防风险、保安全、护稳定”为工作主线,发挥党员先锋作用,织密织牢安全防护网,全力守护镇域平安稳定。

防汛保障到位。由党员先锋牵头,调动镇村组干部、退伍军人、网格员等多方力量,常态化开展易涝点位巡查。

对镇域3处易积水下穿隧洞安装防汛摄像头、抽水泵等设施15个,组建常态化巡逻队伍12支,实行“日巡播报”制度,近两月对重点水域、风险水域开展水域巡查61次。

食品监管到位。筹组党员先锋宣讲团,强化食品安全知识宣传;加强对流动食品小摊贩、小作坊的“体检式”监

督检查,形成“管家式”政商互动。今年以来,举行食品安全业务培训3次,纳入包保食品生产经营主体113家,检查小作坊30家次、餐馆200余家次,超市、小摊贩等90余次,未发生一例食品安全事故。

安全生产到位。建立党员干部对接协调、镇企双方合力加N位专业人

员的“1+2+N”安全生产协作机制。建立“党员带头、政府引头、企业牵头”的演练机制,常态化开展安全生产监管。今年以来,开展消防训练7次,应急演练2次,明确紧急联系人12个,进行安全生产大检查3次,发现并整改排查隐患108条。

通讯员 周颖杰

推开“德阳之窗” 看见国际旅游城市的动人景象

(上接第一版)

集历史文化、自然景观与现代设施于一体

“德阳之窗”不仅精心打造出了一条环绕旌湖的城市绿道,更打造了一个集历史文化、自然景观与现代设施于一体的综合性城市空间。在绿道的设计中,充分融入了德阳的历史记忆和文化元素,通过雕塑、壁画等形式,展现了德阳的历史变迁和文化传播。
北段(德阳文脉),从青衣江路大桥出发,三国文化园的雕塑群再现历史场景,德孝文化墙以壁画形式讲述“姜诗孝母”的典故,李调元诗词步道则让市民在漫步中感受清代文人的诗情画意;中段(智造记忆),在三线文化园内,工业艺术雕塑群与老厂房改造的展馆相映成趣,帮助人们了解“三线”建设时期的峥嵘岁月;南段(非遗生活),三星堆文化园的青铜面具雕塑吸引着市民和游客,感受古蜀文明的震撼。

作为全省首个“5G+智慧滨水带”,旌湖两岸的智能设施同样令人耳目一新:智慧座椅可充电、无线网络,智慧灯杆集成环境监测与照明调控。市民王

先生笑言:“太方便了,手机没电再也不慌了。”

这种“文化活化”的巧思贯穿全程:38处景观节点中,既有承载集体记忆的工业遗存,也有充满烟火气的市井空间。正如市民董女士所说:“现在带外地朋友逛旌湖,就像打开一本立体的‘德阳百科全书’。旌湖已经成为咱们德阳最好的名片了!”

市重点工程建设中心相关负责人表示,下一步,将以“德阳之窗”品牌升级为核心,锚定成渝地区双城经济圈文旅新标杆目标,深化“3+N”文旅格局,联动周边业态构建文旅消费生态圈。同时,还将强化生态保护与景观提升,持续优化公共服务供给,让旌湖两岸成为展示德阳高质量发展的“生态会客厅”,让德阳成为人与自然和谐共生的现代化宜居之城。

推开“德阳之窗”,望见的是一湖碧水、两岸繁花,更是一座城市对生态的敬畏、对文化的传承、对民生的关怀。在这里,历史与现代对话,自然与城市共生,每一位市民都是这幅画卷的参与者与见证者。德阳,正以旌湖为窗,向世界展示着“国际旅游城市”的德阳智慧与生动场景。

国家金融监督管理总局德阳监管分局公告 (2025)第18号

下列机构经国家金融监督管理总局德阳监管分局批准,颁发金融许可证,现予公告。

机构名称:中国建设银行股份有限公司德阳旌阳支行	营业地址:四川省德阳市沁河路9号兴业、和睦人家6栋1-4号
机构编码:B0004S351060001	邮政编码:618000
许可证流水号:01143392	联系电话:0838-2560565
批准成立日期:1989年01月01日	发证机关:国家金融监督管理总局德阳监管分局
业务范围:(以批准文件内容为准)	发证日期:2025/08/11

以上信息可在国家金融监督管理总局网站(www.cbirc.gov.cn)查询。

注销公告

德阳市旌阳区阳光幼儿园决定注销,请债权债务单位自登报之日起 60 日内向本单位申请债权债务事宜,特此公告。

德阳市旌阳区阳光幼儿园

2025年8月21日

关于梧桐苑小区公共配套设施移交的公示

梧桐苑全体业主：
您好！我司开发的“梧桐苑”小区于 2022 年 6 月 30 日集中交付。因业委会尚未正式成立,为了让项目配套用房更好投入运营,本项目公共配套设施暂移交项目物业公司(润楹物业服务(成都)有限公司德阳公司)代管,并在小区显著位置张贴公示(公示时间:2025 年 8 月 19 日—8 月 25 日)。公证单位:德阳市旌湖公证处,项目公共配套设施移交清单如下：

幢号	建筑面积	套数	用途/备注
19	761.86	1	室内运动用房
20	1771.51	12	大堂/地下室楼梯/地下室疏散口/非机动车库/设备用房/室内运动馆/物管用房/业委会议事用房/
21	373.32	5	1层养老服务/2层养老服务/办公室/消防控制室
22	829.15	1	养老服务用房

23	50	1	垃圾房
24	199.62	4	门卫室/通道
地下室	891.24	28	配套车位
地下室	725.25	1	非机动车库
地下室	2985.52	85	设备房

德阳经开区发展(控股)集团有限公司
2025年8月22日