



华春莹一口气吃了两颗的化橘红

活中,具体该如何应用化橘红?
食疗

1.化橘红炖瘦肉 取猪瘦肉150克,化橘红5克,南杏仁10克,北杏仁10克,生姜、精盐适量;将猪瘦肉切块,与其他食材一同放入炖盅,加入适量清水,隔水慢炖2小时,加盐调味即可。

此方可温肺、止咳、化痰,适用于反复咳嗽,痰色白或呈泡沫样,伴有咽喉等不适症状的患者。

2.化橘红乌梅饮 取化橘红3克,乌梅20克,北沙参10克;将所有食材洗净,放入锅中,加入适量清水煎煮约30分钟,代茶饮。

此方可化痰止咳、敛肺生津,适用于干咳少痰或久咳导

致咽干的患者。

3.化橘红葛花茶 取化橘红5克,葛花5克,陈皮2克;将所有食材放入锅中,加入适量清水煎煮约15分钟,代茶饮。

此方可解酒毒、健脾胃,适用于饮酒后出现胃脘胀满或恶心欲呕者。

漱口

取化橘红10克,白茅根20克,生地黄20克,薄荷5克,粗盐适量;将化橘红、白茅根和生地黄放入锅中,加入适量清水煎煮约30分钟;再放入薄荷及适量粗盐,煎煮约5分钟。取药汁漱口,每日漱口2至3次。

此方可清胃凉血、滋阴降火、疏风清热,适用于平素易

患口腔溃疡、牙龈肿痛或伴有重口气者。

熏鼻

取化橘红10克,炒苍耳子15克,辛夷花10克;将所有中药材放入锅中,加入适量清水煎煮约30分钟;用药液产生的蒸气熏鼻约5分钟。

此方可散寒、化浊、通窍,适用于反复鼻塞、鼻音重、打喷嚏的患者。

注意事项

1.化橘红性偏温燥,阴虚燥咳或肺热痰黄者慎用。

2.建议在中医师的指导下辨证服用食疗方。

3.漱口、熏鼻等为外用辅助疗法,若症状持续或加重,需及时就医。(摘自《中国中医药报》袁韵乐/文)



此外,槟榔对你的全身危害,比你想象的更可怕:1.肠胃系统:槟榔碱刺激胃酸分泌,轻则胃溃疡,重则胃穿孔。2.心血管:心跳加速、血压飙升,心脏病风险增加30%。3.成瘾性:槟榔碱的成瘾性堪比尼古丁,很多人从“尝鲜”变成每天3包。4.面容损毁:长期咀嚼导致咬肌肥大,变成“方形脸”,更可能因手术永久毁容。

(综合《健康时报》、39健康网、澎湃新闻)

为啥高度近视不宜献血

高度近视(成人>600度、儿童>400度)人群献血需谨慎。高度近视会导致眼轴拉长,眼底血管被牵拉得纤细脆弱,视网膜也常伴随退行性病变。

献血时血压会出现微波动,可能诱发眼底血管痉挛,导致本就病变的视网膜出现裂孔,液化的玻璃体趁机渗入视网膜下,引发视网膜脱离,严重时可能造成视力骤降至失明。

(摘自《大河健康报》)

源。日常饮食充足时,通常无需额外补充,但老年糖友、绝经后女性或骨密度降低者,可根据医生建议,钙剂配合维D一起补充,切忌一次性大剂量摄入,以免增加肾结石风险。

镁 建议多吃菠菜、羽衣甘蓝等深绿色叶菜,南瓜籽、杏仁、腰果等坚果,黑豆、黄豆等豆类,全谷物、香蕉。若需服用补剂,应先到医院做相关检查,严重肾病或肾功能不全者要谨慎补充,避免发生高镁血症。

锌 成年人每日摄入量应保证在8至11毫克,牛肉、海产品(尤其是贝类)、坚果、豆类和全谷物都富含锌。

敲响警钟 (摘自《生命时报》)

本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

近日,在十四届全国人大四次会议广东代表团小组会议现场,与会代表们向外交部副部长华春莹推荐起了化橘红等特色广货。

华春莹说:“我要特别感谢这个化橘红,我刚才一口气连续吃了两颗,的确是我迄今为止吃过的润喉方面我觉得最舒服、最好的。”

化橘红是岭南道地药材的代表,素有“南方人参”之称,性温,味苦、辛,归肺、脾经,具有化痰止咳、理气宽中、健脾消食的功效。那么,在日常生

岐黄药典

槟榔致癌,铁板钉钉

“3·20世界口腔健康日”即将到来,2026年的活动主题为“健康口腔,幸福生活”。专家提示您:口腔护理绝非日常琐事,而是与肿瘤治疗同等重要的“必修课”。科学的防护能将风险降至最低,为健康之路保驾护航。

提到“健康口腔”,就不得不提到一种“零食”,它让无数人欲罢不能,却让口腔医生后背发凉——这就是被世界卫生组织列为一类致癌物的槟榔!这种零食正在严重破坏我们的口腔健康和身心健康。

槟榔是棕榈科植物的果实,常见的有新

专家提醒

丹麦奥胡斯大学医院研究人员对英国生物银行约50万人追踪多年后发现,共患两种慢病的患者,若其中一种为II型糖尿病,其每年新增第三种疾病的概率达5.7%;而两种病均非II型糖尿病的患者,这一概率仅为3.5%。这意味着,II型糖尿病患者新发疾病风险高出约60%,且这种加速效应在40至55岁人群中最为显著。

中国应急管理部应急总医院内分泌科主任、主任医师王凯亮介绍,高血糖像“砂纸”一样磨损血管内皮,导致动脉粥样硬化,糖尿病合并高血压时,会大幅增加心梗、脑卒中风险。胰岛素抵抗不仅会导致血糖升高,还会引发血脂异常、尿酸升高(诱发痛风)、慢性炎症(损伤全身器官)等一系列代谢

注意!糖尿病加速其他慢性病

紊乱。此外,长期高血糖会损伤周围神经,导致手脚麻木、感觉减退,使糖友对疼痛、温度变化的感知能力下降,容易延误其他疾病的早期识别。

【相关链接】

糖友须补足七类营养素

膳食纤维 糖友应尽量选择新鲜食物补充膳食纤维,如全谷物(燕麦、糙米、全麦面包)、杂豆类、蔬菜、水果、坚果。推荐每日膳食纤维摄入量达到30克,约相当于50至150克全谷杂豆+500克蔬菜+250克水果+10克坚果(仁)。

B族维生素 富含B族维生素的食物,包括全谷物、瘦肉、牛奶、鱼类、蛋类、豆类、坚果和深绿色蔬菜等。

抗氧化营养素 富含多酚类物质的柑橘类、深色叶菜、西蓝花、彩椒、猕猴桃等新鲜果蔬,坚果、植物油等都是抗氧化营养素的良好来源,建议三餐食材多彩搭配。部分水果含糖量较高,糖友应控制总量,并分次食用。

维生素D 建议保持适度日晒,晴天多到户外活动,多吃深海鱼、蛋黄、乳制品等。如果维D水平明显偏低,医生可能建议补充维D制剂,同时需注意监测血钙水平。

钙 成年糖友每日钙摄入量应达到800至1000毫克,老年糖友1000至1200毫克。牛奶、酸奶、奶酪、豆制品、小鱼虾和深绿色蔬菜都是钙的良好来

从“十五五”规划纲要看哪些职业更吃香

未来五年什么人才将走俏?哪些岗位更吃香?有什么支持政策?“十五五”规划纲要里藏着这份“人才成长指引”。

数字经济、绿色经济、银发经济等蕴含就业新机遇。

规划纲要提出,积极培育新职业新岗位,拓展数字经济、绿色经济、银发经济等就业新空间。“AI、低空经济、量子科技、生物制造等,将直接创造大量全新的职业岗位。这些新职业新岗位为劳动者提供新机遇,为就业市场注入新活力。”全国政协委员、中

热思观察

国劳动和社会保障科学研究院智库首席专家莫荣说。从碳汇计量评估师、储能电站运维管理员,到养老服务师、健康照护师,技术新应用、消费新需求、市场新变化不断催生新职业,让职业二字拥有无限可能。

加强科技自主创新,“硬核”科技人才是关键。

未来5年,要全链条推动集成电路、工业母机、高端仪器、基础软件、先进材料、生物制造等重点领域关键核心技术攻关取得决定性突破。要瞄准世界科技前沿强化系统布局,实施人工智能、量子

科技、生物科技、新能源等科技战略部署。生成式人工智能系统测试员、电子电路设计师……一系列新职业由此受到越来越多关注。

巩固壮大实体经济,离不开“能工巧匠”。

规划纲要提出,实施制造业人才支持计划和专业技术人员知识更新工程,培养造就卓越工程师、大国工匠、高技能人才。无论是高端装备的精密调试,还是传统工艺的传承,“能工巧匠”都是关键技术攻关取得决定性突破。要瞄准世界科技前沿强化系统布局,实施人工智能、量子

课文变歌词,学生唱中学

“戈壁深处书写着无声承诺,一生耕耘铸就伟业强国。青丝成雪初心却从未褪色,骨铮铮护我山河。”近日,在安徽合肥市第三十八中学大通路校区,七年级9班学生的摘抄本上,多了这样一段带着旋律的文字——这是语文老师王靖带着孩子们,在学习完《邓稼先》一文后,将对邓稼先爷爷的爱转变成歌词的实践成果。

从教多年,她习惯用仿写训练引导学生感知文字,但如何让刚接触这类创作的孩子提起兴趣?她把目光投向了学生们耳熟能详的流行音乐——“歌词本身就是精炼的文字表达,和语文学习的本质相通。”

恰逢七年级下册第一课是《邓稼先》,王靖决定让孩子们

课堂内外

为这位“两弹元勋”写一首赞歌。课前,她先带着学生赏析不同风格的歌词,从比喻、拟人到排比、顶针,拆解文字里的巧思,“就是想告诉他们,歌词不是遥不可及的艺术,就是我们身边的语言游戏。”

最终,她选定了旋律优美、充满力量的歌曲《篇章》作为蓝本,让孩子们在熟悉的曲调里,替换成致敬邓稼先的词句。

课堂上,王靖用一半时间来拆解歌词的语言逻辑,剩下的时间留给孩子们动笔。“一开始他们更关心‘这首歌我会不会唱’,后来慢慢盯着字眼琢磨:‘戈壁’和‘大漠’哪个更贴合邓稼先的工作场景?‘奉献作脉搏’是不是比‘奉献作心跳’更有力量?”王靖回忆,当堂只有少数学生完成创作,更多孩子把这份作业带回

课堂内外

月薪100元,给12岁女儿打工

近日,江西九江一名12岁女孩用压岁钱盘下一家文具店,并以每天100元工资“雇妈妈打工”的视频在网络热传,引发广泛讨论。

今年春节假期后,欧阳燕还在读小学六年级的女儿李悦(化名)像往年一样到银行存压岁钱。在了解到银行利息后,李悦向母亲提出疑问:“利息这么低,有没有其他方式可以赚钱?”听完欧阳燕解释,李悦做出大胆决定:“我想从银行取出一部分钱,拿来做生意。”

在与母亲沟通后,这名12岁女孩最终拍板,拿出积攒多年的压岁钱,盘下了一家位于小学门口的文具店,包含租金、货

亲子之道

品转让费和押金在内,共计44100元。

店铺盘下来后,谁来负责经营?李悦给出了一个让所有人意外的方案:自己当老板,雇妈妈打工。母女俩分工明确:李悦负责和业务员洽谈进货、制定商品价格、调整经营方向;欧阳燕则负责看店、售卖等日常工作,并由李悦每天支付100元工资。

一次,因为觉得雪糕进价过高,李悦直接和供货商对接:“你进价这么高,我还要出电费、人工费,最后等于帮你们打工了,我不想跟你合作了。”这番对话,让欧阳燕颇为惊讶。

如今,每天下午放学后,李悦会先到店里写作业,再查看

经营情况、对接进货事宜,一直忙到晚上8点半收工回家。

欧阳燕是一名家庭教育指导师,日常工作就是为其他家长提供教育咨询。对于女儿的培养,她有理念:“财商启蒙从小就可以开始,让孩子慢慢理解什么是‘需要’和‘想要’,什么是预算和规划。”

欧阳燕强调,自己的角色不是“管教”,而是陪伴与复盘:“她做错了,让她自己去经历、去体会,之后我再坐下来跟她慢慢分析,让她自己意识到问题,我不会带着情绪去指责。”

在欧阳燕看来,这样的教育方式能够让孩子更加独立,更好地抵抗社会风险,适应环境。

(摘自《华西都市报》3.12)

了家——第二天清晨,她的办公桌上堆起了一摞带着少年心气的作品。汪雨熙同学写下“不惧十年坚守,会到燕然勒功”,孟雨萱同学则用“重器破土挺起强国密码,戈壁之上烟火已绽放灿烂”致敬邓稼先的功勋。这些文字被孩子们工整抄在摘抄本上,课间总能听见几个孩子凑在一起,哼着旋律念自己写的歌词,“比单纯的摘抄记得牢多了,他们会主动琢磨怎么把话说得更有力。”

(摘自《合肥晚报》3.12)

呼唤更多技能人才。
加快农业农村现代化,新农民将大展拳脚。

规划纲要对加快农业农村现代化、扎实推进乡村全面振兴作出系统部署。“十五五”时期,既需要懂技术的农业科技专家,破解粮食生产、农产品深加工的技术难题,也需要善经营的农业经理人、农村集体经济经理人来盘活乡村资源、培育特色产业,还需要爱农村、懂电商的青年“新农人”,用直播带货、数字技术让农产品走出大山、走向全国。

(据新华社讯)

近日,中国传媒大学党委书记廖祥忠透露,学校在去年一次性撤销了翻译、摄影等16个本科专业与专业方向。他表示,未来已进入“人机分工时代”,教师需要讲清知识点、难点与面向未来的对接点,其余可由AI辅助完成,交由学生自主学习。

面对舆论关切,廖祥忠随后作出回应:“不必惊慌。”此次调整并非简单粗暴地“砍掉”专业,而是合并与升级。摄影专业虽不再单独设置,但已整合进入“影视摄影与制作”专业。翻译专业同样不再单独招生,但跨文化沟通、国际传播等核心能力,将融入全新的人才培养体系。教育部数据显示,2024年全国高校共撤销专业点1428个,新增专业点1839个,有进有出、动态优化已成常态。高校撤销滞后专业,将资源集中投向新兴方向,是顺应时代的现实选择。业界有一个贴切的比喻:AI是“器”,知识与思想是“道”。重视技术工具无可厚非,但不能因此否定底层认知与人文精神的价值。专业可以迭代重组,真正的知识只会以新的形态持续存在。

(摘自《今晚报》)

中传撤销十六个本科专业给教育提了个醒

教育新