中秋节，老年朋友怎么吃月饼

生活常识

月是故乡明，佳节倍思亲。再过几天就是中秋节了，中秋吃月饼是中国人的传统习俗。不过，月饼属于高碳水化合物、高脂肪、高热量的甜点，100克月饼热量在400千卡左右，而一碗100克白米饭的热量为115千卡，因此吃一块月饼就相当于吃了4碗米饭，需要快步走1小时才能消耗。老年人的消化器官因为老化而吸收能力较差，都不能耐受高糖、高脂肪的月饼。那么在中秋节，老年人应该如何吃月饼呢？

适量进食月饼

从月饼的制作成分来看，主要以小麦粉、白砂糖、食用猪油居多，各种口味的月饼含有多种成分的馅料，属于高能量、高油、高糖食物。如五仁、云腿、莲蓉、蛋黄月饼等，含油脂、蔗糖等较多，其中广式月饼尤为明显，含有大量饱和脂肪酸。

一个月饼的能量可达400-600千卡，相当于老人一顿正餐的需要量。中秋节日饭菜鱼禽蛋肉等非常丰盛，同时还要享用高能量的月饼，很可能出现消化不良，如呕吐、腹痛、腹泻，夜间影响睡眠。如果享用了月饼，建议适量减少主食摄入。

小块进食月饼

随着年龄增大，许多老年朋友因为生理功能减退，比如牙齿脱落、咀嚼肌无力、环咽肌功能下降等等或多或少存在一些容易呛咳等的情况。广式月饼质地较为绵糯，苏式月饼皮薄酥散，在食用月饼时可将月饼分成数小块，细嚼慢咽，避免噎呛等情况发生。

不与高糖食品同用

月饼本身高糖、高脂，避免与高糖类食品同用，增加血糖负荷，迅速升高血糖，甚至出现消化不良。

饮食上可与高纤维和高蛋白低脂肪食品搭配，如各种蔬菜、低脂牛奶、豆浆等。

月饼富含脂肪，吃时不宜配冷饮，容易引起腹泻，可适配大麦茶、乌龙茶等。乌龙茶中含有丰富的茶多酚，能吸附油脂排出体外，避免摄取过多的热量。

据封面新闻

健康提醒

不吃早餐会影响情绪

研究显示，不吃早餐不仅与体内炎性水平、较高蛋白尿水平增加有关，还会增加血脂异常、脂肪肝、变胖等风险。近日，墨西哥的一项研究发现，儿童青少年不吃早餐不仅会不健康，还更容易不快乐。研究显示，经常吃早餐与较高的生活满意度呈近乎线性关系，即儿童青少年每天吃早餐越规律，生活满意度越高。而忽略早餐的青少年更容易情绪低落，且更可能焦虑、抑郁。据《北京青年报》

别用食疗代替药物

虽然中医食疗在养生保健方面有很大优势，但需注意食疗不能替代正规药物治疗，对于已确诊患病的患者，食疗只能作为辅助手段，不能替代专业医学治疗。此外，不同体质对食物的消化与吸收能力各异，因此，食疗方案需根据个人体质定制。最后，不要盲目相信某种食物能治愈疾病而大量食用，以免造成营养失衡或不良反应。 据《老年日报》

营养识堂

秋日养生茶 小吊梨汤

秋季是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节，很多人易患“秋燥症”，中医养生茶饮能帮助大家润肺生津，预防燥邪的入侵，比如小吊梨汤。

配方：砀山酥梨500克，银耳50克，枸杞子15克。

制作方法：1.选用砀山梨，洗净，去皮，去核；梨皮、梨核备用，梨肉切小块。2.砂锅中加入水，水量参考为梨和水的比例是1:2，放入梨皮和梨核熬煮，20分钟后捞去梨皮、梨核。煲好的梨皮可以吃，根据自己的口味接受度来定。3.依次放入梨块、泡发的银耳，加适量水一起大火煮，约10分钟后放入枸杞，盖上锅盖小火慢煲，直到自己喜欢的黏稠度为止。 据《光明日报》

心理医生

治心病，先练肺活量

“欲文明其精神，必先野蛮其体魄”。身体健康是心理健康的基石，缺乏坚强体魄的人，心理往往也较为脆弱。近期，上海体育大学等机构联合发表在《BMC公共卫生》杂志上的新研究显示，体育锻炼能有效给大学生的心理健康带来积极变化。

“大量研究证明，体育锻炼不仅可以强健体魄，还对各类心理障碍有积极的改善和预防作用。”北京市体育科学研究所副研究员赵国明博士告诉记者，运动可通过以下多种生理和心理机制发挥益处：

1.诱发积极情感，经常锻炼的人能体验到成功感，有助对抗抑郁、焦虑等消极心境。

2.人际愉悦，体育锻炼中，与同伴进行的社会交往是令人愉快的，经常参加锻炼的人也易与他人形成良好的人际关系。

3.锻炼能够分散我们对忧虑和挫折的注意力，这比放松练习或其他分散注意力的方法更有效。

4.运动可刺激去甲肾上腺素等各种神经递质的分泌，让人兴奋起来；另外，锻炼时人脑还会分泌内啡肽，其具有镇痛和催生欣快感的作用，可缓解抑郁、焦虑及其他消极情绪。

基于这些好处，心理治疗通常也会把运动作为辅助疗法，帮助患者改善身心状态。

建议大家根据自己的喜好和身体素质选择适宜的运动，一般每周3~5次、每次20~60分钟的中等强度锻炼（身体微微出汗、呼吸略微急促），就有益身心强健。 据《生命时报》

食疗养生

秋天多吃这些蔬果

秋季燥邪当令，肺容易感受秋燥之邪，许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此，秋令饮食养生应忌过燥的食物。降火气、除秋燥，可以多吃这些蔬果：

茄子。茄子性凉、味甘，有清热止血、消肿止痛、祛风通络的功效。

山药。山药能够滋阴润肺，对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

百合。百合有养阴清热、润肺止咳等功效，可煮粥、煮汤、炒食。

梨。梨对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄有辅助治疗效果。

葡萄。葡萄性平、味甘酸，有补气血、益肝肾、生津液的功效。

苹果。对消化不良、气壅不通者均有效。

据《人民日报》

长寿之道

老人显年轻有六招

人老了，脸部肌肉松弛，容易显得非常憔悴。近日，“美国退休人员协会”网站发文，给出了6个改善面部状态的方法，可让老人看起来更年轻。

进行面部锻炼。面部锻炼有助延缓面部衰老速度。下面推荐3个锻炼动作。1.鱼嘴运动：嘟起嘴巴，尽量将嘴角向内收，保持5秒后放松，重复10次。2.抬眉运动：双手食指放在额头上，轻轻抵住；抬起眉毛，同时用手指抵抗，保持5秒后放松，重复10次。3.面颊运动：鼓起脸颊，保持5秒后放松，重复10次。

增加有氧运动。快走、游泳等有氧运动，可通过增加心率和呼吸频率，促进体内氧气输送和脂肪燃烧。长时间有氧运动能够消耗全身，尤其是面部的多余脂肪，让面部更加紧致。

减少酒精摄入。减少酒精摄入可以改善皮肤的水合作用，维持皮肤弹性；减少炎症，改善皮肤状态；促进体内毒素排出。

保持充足睡眠。充足的睡眠有助于管理体重，减少不必要的脂肪储存，让面部更紧致。

限制糖盐摄入。选择低钠饮食能够有效减少体内水分滞留，让脸部线条更加紧致。糖对面容的影响也不容小觑。

增加食物种类。保持食物多样性，不仅可以确保营养的全面摄入，还能预防面部脂肪堆积。

据《生命时报》

阜阳市生态环境局行政处罚决定书 皖阜环(颍上)罚〔2024〕48号

吴柳身：性别：男，1986年6月10日出生，汉族，公民身份号码：341226198606102651，住址：安徽省颍上县耿棚镇刘园社区刘园37号。

你环境违法一案，我局经过调查、核实，现已审查终结。

我局于2024年5月11日对你经营管理的砂石场位于颍上县耿棚镇李庙村蒋庄，于2022年11月投入运营。该砂石场砂子、石子露天堆放且未覆盖，地面未硬化，未设置硬质围挡等防尘设施，运营过程中产生的粉尘无组织排放，对周边环境造成影响。以上事实，有如下主要证据证明：1.户籍证明1份，证明你的身份情况；2.2024年5月11日、5月30日现场检查(勘察)笔录各1份，证明你经营管理的砂石场存在的违法事实及整改情况；3.2024年5月11日、5月30日现场照片证据共8份，证明你经营管理的砂石场存在的违法事实及整改情况；4.2024年8月21日、8月30日调查询问笔录各1份，证明你经营管理的砂石场存在的违法事实；5.送达回证及照片各1张，证明向你送达案涉行政处罚事先(听证)告知书的情况；6.郭兵兵、金松德、吴彬修身份证复印件各1份，证明上述三人的身份情况；7.执法人员的执法证复印件2份，证明执法人员的身份和资格。你的上述行为违反了《中华人民共和国大气污染防治法》第七十二条第一款“贮存煤炭、煤矸石、煤渣、煤灰、水泥、石灰、石膏、砂土等易产生扬尘的物料应当密闭；不能密闭的，应当设置不低于堆放物高度的严密围挡，并采取有效覆盖措施防治扬尘污染”的规定。

我局于2024年7月8日以阜阳市生态环境局行政处罚事先(听证)告知书)(皖阜环(颍上)罚告〔2024〕47号)告知你拟作出行政处罚的内容、事实、理由以及享有陈述申辩权和听证申请权。你在法定期限内，未提出陈述申辩和听证申请。依据《中华人民共和国大气污染防治法》第一百一十七条“违反本法规定，有下列行为之一的，由县级以上人民政府生态环境等主管部门按照职责责令改正，处一万元以上十万元以下的罚款；拒不改正的，责令停工整治或者停业整治：(一)未密闭煤炭、煤矸石、煤渣、煤灰、水泥、石灰、石膏、砂土等易产生扬尘的物料的”规定，鉴于你的违法行为发生在《安徽省生态环境行政处罚裁量基准规定》(于2020年9月1日起施行并于2024年6月15日废止)生效期间，现行《长江三角洲区域生态环境行政处罚裁量规则》于2024年6月15日起施行。对比《安徽省生态环境行政处罚裁量基准规定》和《长江三角洲区域生态环境行政处罚裁量规则》，适用《长江三角洲区域生态环境行政处罚裁量规则》处罚和《安徽省生态环境行政处罚裁量基准规定》相当，故本案适用《安徽省生态环境行政处罚裁量基准规定》进行行政处罚。参照《安徽省生态环境行政处罚裁量基准规定》的规定，你的环境违法行为适用通用裁量表(表14)，罚款金额=Y×(裁量百分值累计之和)×(1-Y)×法定最高罚款数额，根据违法情节，按照裁量计算方法，裁量起点：Y=(法定最低罚款数额/法定最高罚款数额)×100%=10%，裁量因素中违法行为的环境影响程度：中，对应的裁量百分值为6%，违法行为持续时间：12个月以上，对应的裁量百分值为26%，其它裁量因素对应的裁量百分值为0%，裁量百分值累计之和为32%，罚款金额=[10%+32%×(1-10%)]×10万元=3.88万元。我局决定对你处以如下行政处罚：罚款人民币叁万捌仟捌佰元整(人民币38800.00)。限于接到本处罚决定之日起15日内缴至指定银行和账户(收款银行：工行文峰支行，户名：阜阳市政府非税收入管理处，账号：1311036029200036801)，缴款时请注明行政处罚决定书文号及收入项目为“环境违法罚没收入”。逾期不缴纳罚款的，我局可以依据《中华人民共和国行政处罚法》第七十二条第一款第一项规定，每日按罚款数额的3%加处罚款。

你如不服本处罚决定，可在收到本处罚决定书之日起六十日内向阜阳市人民政府申请行政复议，也可以在六个月内向阜阳市颍州区人民法院提起行政诉讼。申请行政复议或者提起行政诉讼，不停止行政处罚决定的执行。逾期不申请行政复议，不提起行政诉讼，又不履行本处罚决定的，我局将依法申请人民法院强制执行。

阜阳市生态环境局 2024年9月2日

拍卖公告

受明光市泊岗乡人民政府委托，我公司定于2024年9月19日上午10时在明光市泊岗乡人民政府会议室对以下标的进行公开拍卖：

一、拍卖标的：

1、明光市泊岗乡淮河高秦段清淤泥沙，约2000吨，起拍价:5.4万元；

2、明光市泊岗乡项目建设多余资源(砂石)，约15000吨，起拍价：81万元。

二、登记、预展时间：公告日～拍卖日，在标的物所在地。

三、联系方式及联系人：0550-3025617、13905505654 陈经理、许委员 18355008225

四、公司地址：滁州市丰乐大道475号财富国际办公单元514室。

五、竞买注意事项：1、本次拍卖竞买人资质要求：凡依法设立、有效存续的并具有良好商业信用、财务状况、银行资信的境内企业法人(企业法人的营业执照必须在有效期内，否则其报价无效)或具有完全民事行为能力的自然人(法律另有规定除外)，均可参与。2、凡参加竞买者需于2024年9月17日下午17:00之前通过本单位账户向以下指定账户转账汇入1号标的5000元、2号标的30000元竞买保证金(在缴款单附言栏中注明“泊岗乡***竞买保证金”)。竞买保证金汇入以下账户：开户单位：滁州市宏程拍卖有限责任公司 开户行：建行滁州丰乐路支行 账户：34001101160052500042 3、竞买人须在拍卖会开始前凭保证金缴款凭证到拍卖会现场领取竞买号牌。竞买人可以自行参加竞买，也可以委托其代理人参加竞买，竞买人委托他人参加竞买的应办理相关委托手续。4、参加本次拍卖会的竞买人应在拍卖会开始前30分钟到达拍卖会场，超过规定时限即视为自行放弃竞买资格。

滁州市宏程拍卖有限责任公司
2024年9月11日

拍卖公告

受委托，我公司定于 2024年9月20日9时，在阜阳市公共资源交易中心556拍卖厅举行拍租会，公告如下：

一、拍租标的：阜阳市颍泉区城市建设投资有限公司所属临沂商城渡口安置区15#2层、3层房屋三年期租赁权，具体见阜阳市公共资源交易中心网站。

二、标的展示时间及地点：自公告日起至拍租日前一日；标的所在地。

三、报名登记和注意事项：自意向日起至拍租日前一日；拍租标的所在地。

四、联系人：张经理 15556710888

阜阳市清河路行政干校南门301室
安徽钻一拍卖有限公司
2024年9月11日

拍租公告

受委托，本公司定于2024年9月24日上午9时在“中拍平台”对如下标的进行拍租，现将有关事项公告如下：

一、拍租标的：淮北市濉溪中路23号3栋110室三年期使用权。建筑面积约1106㎡。起拍价为71.6万元，保证金10万元。

二、标的展示时间及地点：自公告日起至拍租日前一日；标的所在地。

三、报名登记和注意事项：具有餐饮资质的企业法人或个体工商户请于拍租日前一日下午4:30前将保证金汇入以下账户(淮北市公共资源交易中心，账户：13050161090249766906，开户行：工行淮北淮海路支行)，然后办理竞租登记手续，通过审核后方可参与竞拍。

四、联系人：程经理 13695516129(微信同号)

合肥市庐阳区新天地广场2310室
安徽金联拍卖有限公司

废旧机动车辆网络拍卖公告

一、拍卖时间：2024年9月20日上午09时至10时(延时除外)，本次拍卖活动设置2分钟延时出价功能。二、拍卖网址：中国拍卖行业协会-中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)三、拍卖标的：

序号	购置时间	车辆品牌	车牌号码	车辆识别代码	拍卖保留价(元)
1	2006年	雪佛兰	皖CJ001F	LSGVS54Z85Y017714	3735

四、咨询、展示、报名时间：公告日至2024年9月19下午17时止，意向竞买人自行到标的物所在地实地勘察，现场勘察请提前电话预约 竞买保证金人民币1000元。(以到账时间为准)。开户行：中国工商银行股份有限公司蚌埠禹会支行 账号：1303007609300172895 户名：安徽金一德拍卖有限公司 提示：转账时需备注项目标的名称且与在中拍平台报名人名称一致，若因保证金与报名人的姓名不符等因素未能及时到账，您将无法参与竞买；但凡参加竞买者，视为已认可并接受发布的《拍卖公告》《竞买人须知及注意事项(特别说明)》等拍卖文件及相关条款。

现场勘察电话：李主任17355265628 报名联系方式：1775526770

安徽金一德拍卖有限公司 二〇二四年九月十一日

遗失声明

●合肥庐阳区芳轩建材经营部个体工商户营业执照副本遗失，拍标的：合肥市庐阳区芳轩建材经营部个体工商户营业执照副本遗失，声明作废。

●合肥学惠信息咨询有限公司公章、财务章、法人(瞿淑娴)章、合同章、发票章 遗失，声明作废。

●合肥悦美美民宿有限公司(91340102MA8QN1E10Y)公章财务章法人章丢失，声明作废。

●安徽林中有鹿文化传媒有限公司公章 财务章 法人章 合同章 发票章 遗失，声明作废。

●安徽亮涌电力能源科技有限责任公司发票章遗失，声明作废。

公 告

公 示

我公司开发项目“华邦蜀山里”(合肥市蜀山区雪霁路与井岗路交口)已竣工备案并交付使用，根据相关政策文件要求，该项目规划的配套设施有：地下车库(人防车库)10,452.56 平方米、自行车库1,701.75平方米(含人防自行车库894.03 平方米)、设备间及公共部位2,017.49 平方米(其中设备间1,476.39平方米，其他公共部位541.10 平方米)、消防控制室65.77 平方米、配电房或配电站547.53 平方米、架空层3079.94平方米。以上公共配套面积合计17,865.04平方米，属于全体业主共同所有或应按规定移交政府相关部门，由于尚未成立业主委员会，上述公共配套暂由我公司代为管理，待业主委员会成立后无偿移交业主委员会或政府相关部门，特此公告。

特此公示！

合肥华墅置业投资有限公司
2024年9月11日

365天天资讯 刊登电话：0551-62649617
地址：杏花公园北100米润安大厦B座32层