

书写九江魅力



崇德向善 塑形铸魂
文明色调更暖 市民气质更好

一座城市文明不文明,关键是看生活在这座城市中的人,创建工作开展得好不好,关键是能不能让老百姓有看得见、摸得着的实惠,获得感。市委书记林彬杨在首次召开的动员大会上就曾指出,创建全国文明城市是全市人民多年来的热切期盼,是推动高质量发展的重要抓手、增强城市竞争力的迫切需要,也是顺应人民新期盼的现实选择。

“环境变化太大了,以往这里邻居之间也没有交流,小区环境脏乱差,自从开展创建全国文明城市工作后,小区面貌焕然一新,也使得邻里之间更和睦。”家住浔阳区万家广场的吴玉莲告诉记者,24年来,小区从未有过如此大的变化,不仅改造了小区,连居民的文明意识、精神面貌都得到了提升,切实增强居民的幸福感。看着越变越美的小巷风貌,大家喜上眉梢,表示有了“老巷新街”的感觉。

文明创建人人参与,文明成果人人共享。九江围绕全国文明城市创建,广泛开展文明旅游、文明交通、文明上网、环境保护、邻里互助、社会治安、健康教育、法律援助;关爱空巢老人、留守儿童、困境儿童、困难群体、残疾人、贫困户;服

务精准脱贫、美丽中国建设、乡村振兴战略;扶贫帮困、慈善捐助、支教助学、无偿献血、器官捐献、造血干细胞捐献、义演义诊、环境保护、植绿护绿;疫情防控、抗洪抢险等28大类志愿服务活动,推动志愿服务活动进街道、进社区、进家庭。据不完全统计,3年来累计开展各类志愿服务活动2.8万余场次。参与志愿者38万余人次,随处可见文明交通劝导员、社区服务志愿者们的身影,他们用负责的态度、勤勉的付出、贴心的服务和真挚的笑容,让更多的市民感受到这座城市的气质和温度。聚是一团火,散是满天星。一个微笑、一份礼让、一次援手,都是志愿服务精神的缤纷绽放。

榜样的力量是无穷的。近年来,我市持续加大道德模范、身边好人和最美人物的评选表彰力度,用先进典型感召人、教育人、引导人。一个又一个好人不断涌现,道德天空,群星灿烂,崇德向善。他们或助人为乐,或见义勇为,或敬业奉献,或诚实守信,或孝老爱亲。全市共涌现出中国好人78名,江西好人83名,九江好人66名。全国道德模范提名奖获得者7名,江西省道德模范11名,九

江市道德模范80名。今年8月,九江市消防救援支队被中宣部授予“时代楷模”称号。

随着文明城市创建的深入推进,市民的行为习惯在改变,素养在提升。养犬的市民自觉拴上狗绳,带上袋子清理自家宠物排泄物;开车的司机过斑马线不再抢路,自觉轻踩刹车礼让行人;过马路的行人自觉等候红绿灯……一系列文明举止的背后,折射出的是每一位市民以自己所在群体的“文明小气候”带动全市的“文明大气候”,卓有成效的精神文明建设正成为推动城市前行的强大动力。

一座城市,环境是容貌,文明是灵魂,我们通过文明创建塑形铸魂。如今的九江,文明、幸福的因子已经融入其中,变得更加温情而有力量。九江作为具有悠久历史文化的一座名城,文明是永不褪色的城市符号。昂首向前,九江的创文之路虽任重道远,但创文精神已然深入人心,成为广大人民群众追求幸福生活的自觉行动。九江是我家,创建靠大家。人们不懈追求和共同期盼的有魂、更具魅力、生活更美好的文明之城,正阔步向我们走来。



充电车棚投入使用 停车更有序 充电更安全

近日,作为老旧小区化工厂宿舍安装了一批共享充电车棚,透明玻璃棚下,电动车、摩托车、自行车均朝同一方向有序停放。这些充电车棚投入使用后,原本非机动车在小区楼道随意停放、业主私接充电线等不文明现象消失了,居民停车变得更加文明、有序,电动车充电更加方便、安全。(九江报业融媒记者 刘家 摄)

走近文山三七系列报道之四

三七药用与食用相关知识介绍

□ 九江报业融媒记者 葛先虎 文/摄

三七有哪些功效?适合哪类人群食用?如何食用呢?9月16日,记者专访了毕业于江西中医药大学药学院,主管药师徐高柏。

徐高柏,1979年毕业于江西中医药大学,药学院,主管药师。从部队医院转业到九江市食品药品检验所,2015年退休至今担任九江市药学会执行理事长、九江市药品零售行业协会秘书长,一直从事药学专业四十余年。

记者:三七有什么功效?

徐高柏:散瘀止血,消肿定痛。用于咯血,吐血,衄血,便血,崩漏,外伤出血,胸腹刺痛,跌打肿痛。

《本草纲目》中提到,三七止血散血定痛,金刃伤、跌打杖疮、血出不止者,嚼烂涂,或为末掺之,其血即止。亦主吐血衄血,下血血痢,崩中经水不止,产后恶血不下,血运血痛,赤目肿痛,虎咬、蛇伤诸病。

现代学术研究发现,三七总皂苷具有改善心肌缺血、抗血栓、抗炎、抗氧化、抗动脉粥样硬化、调节血管内皮细胞功能、改善脑缺血损伤等方面的作用。而三七总皂苷是中药三七的主要成分,具有扩张血管、降低心肌耗氧量、抑制血小板凝集、延长凝血时间、降血脂、清除自由基、抗炎、抗氧化等药理作用。目前主要应用集中在心脑血管系统疾病和中枢神经系统疾病。

记者:三七更适合哪些人群食用,哪些人群不宜使用?

徐高柏:适合的人群包括以下几类。

1. 三高(血压高、血脂高、血糖高)人群
这类人群一般是因为抽烟、喝酒和肥胖才引起的。平时每天服用三七粉,可以有效预防和治疗因为肥胖、吸烟饮酒等不良习惯造成的高血压、高血脂和高血糖症状。

2. 心脑血管疾病患者

心脑血管病患者平时的血脂一般都比较低。因为三七粉有降血脂、活化血管的功效,因此每天服用三七粉,可以疏通血管,预防心脑血管病的发生。

3. 经常应酬的人

经常有应酬的人,难免会要抽烟(主动

或者被动吸烟)、喝酒。常抽烟、喝酒,高脂肪食物就会过量摄入。这种情况下,很容易患脂肪肝、酒精肝。每天服用三七粉,可以起到护肝的作用。

4. 容易疲劳的人

容易疲劳的人群,一般身体的免疫力就会低下。通过服用三七粉,可以缓解疲劳,使精力充沛,更好地调节身体免疫力。

5. 贫血的人

贫血的人通过长期服用熟三七粉可以改善贫血症状。

不过,也有人不宜食用三七。

1. 孕期妇女禁止使用:女性在怀孕期间,禁止服用三七粉。这和孕妇不能服用很多西药是一样的道理。

2. 感冒期间:风寒感冒期间不能服用三七花,因为三七花性微凉,会加重风寒感冒,三七粉性温,风寒感冒期间可以服用。患风热感冒则不宜服三七粉。

3. 三低人群:合理地食用三七能够很好地降低人体的血压、血脂和血糖,所以对三高人群来说,三七是很好的保健品。也因如此,低血压、低血脂、低血糖的人不宜多吃。

4. 月经期:三七具有很好的活血化瘀功效,但经期的女性却需要避免,若在月经期间服用,易导致出血过多,但如果是血瘀型月经不调,则可以利用三七粉的活血化瘀来调理月经。

记者:三七有哪些服用方法?

徐高柏:生食活血化瘀,熟食补血等。

1. 活血化瘀、预防高血压

三七粉约5克,用温水调服,也可用温豆浆调服,对三七粉味道不适应的人,还可以适当加一点蜂蜜,或者买一些空胶囊填满三七粉服用,每颗0.5克,每天吃10颗左右就可以了。

2. 祛斑美白

因为三七粉具有活血化瘀的功效,对气滞血瘀引起的斑纹也可以起到化瘀祛斑的效果。方法是,每天用温水或牛奶调服3~5克三七粉。三七粉还可以外用,比如

做成三七粉面膜,方法很简单,用20克三七粉加入适量的橄榄油或蜂蜜调成糊状,敷在脸上20分钟左右,再洗净。每周敷1~2次面膜,加上内服三七粉,祛斑效果更加明显。

3. 日常保健

坚持长期服用三七粉,对促进血液健康、预防心脑血管疾病是很有用的,尤其适合中老年人和长期缺乏运动的人群。服用方法很简单,每天用温水调服3~5克三七粉就可以了,不需要大量服用,避免浪费。

4. 治疗心绞痛

三七粉末,每天2次,每次6克温开水冲服,效果颇佳。高血压、高血脂的,服用后血压和血脂缓缓下降,此三七粉的吃法时间为15~30天。

三七粉熟吃的作用是补血,可以是伤后补血,也可以是产后补血,效果很好。三七粉熟吃的办法一般是做成药膳食用,如炖汤、炖鸡等,甚至煮螃蟹也可以适当添加三七粉。

记者:三七可以做成哪些药膳?

徐高柏:三七和乌鸡搭配特别好,做成的三七乌骨鸡、三七红参鸡肉汤、三七红枣炖乌鸡等效果都不错。

1. 三七乌骨鸡

用三七根和乌骨鸡烹煮而成。乌骨鸡民间称为药鸡,三七根补血行气,两者烧炖,风味独特。性甘而平缓,苦凉回甜,属高蛋白、低脂肪菜肴。此菜肴补血强身,滋阴壮阳,特别是对产妇、体弱体虚者,更具有滋补功效。

2. 三七红参鸡肉汤

材料:三七15克,红参10克,当归20克,鸡肉150克,生姜2片,红枣4颗。做法如下:

(1)、三七、红参、红枣分别洗净,三七打碎,红参切片,红枣去核。

(2)、鸡肉洗净,切块。

(3)、将适量清水和全部材料放入锅中,武火煮沸后改用文火约煮2小时,以盐调味,分两次食用。

功效:安神益智、活血通窍,对老年痴



扫码购买



呆、健忘、失眠、多梦有疗效。

3. 三七红枣炖乌鸡

原料:乌鸡一只(约800克)、三七15克、红枣10颗、生姜2片。做法如下:

(1)、三七、红枣分别清洗干净,三七打碎,红枣去核;

(2)、乌鸡剖洗干净,去除内脏,余汤后斩开。

(3)、将全部材料放入炖盅内,注入少量水,加盖隔水约炖3小时,以少许盐调味,即可食用。

功效:本汤化瘀镇痛、止血生肌,对妇女产后伤口愈合有疗效。