

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠吉林省科协与城市晚报社联合赠送的精美礼品一份。

星期三  
健康

# 三伏天请牢记“两不”和“三多”



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2018年第124期

三伏天算是一年三百六十五天当中最热的几天了,民间有传三伏天需“冬病夏治”,在三伏天出现在小暑和大暑之间的,是夏季最热的一段时期,也是冬病夏治的最佳时期。请牢记“两不”、“三多”,身体会越来越好。

## 不要贪凉

不是说不能开空调、不能喝冰水、不能吃冰激凌,而是说,要根据自己的实际状况,做到适量、舒服。低温不会引起关节炎,但如果存在关节炎,过低的温度确实会让关节觉得疼痛不适。因此,建议室内外温差不要超过7度,把空调温度设置在25℃左右比较合适,而且最好不要直对着空调吹冷风。不少人习惯了喝热水,很怕喝凉的。但其实我们身体没有那么脆弱,喝几口冰水,还不至于让身体的核心温度降低。而所谓喝冷饮吃冰激凌会让体“寒”的说法,只是臆想传言,并没有确切证据。如果觉得太冰,身子会不舒服,那就不吃。如果觉得来点儿凉的,解暑过瘾,吃喝完以后也没有不舒服,大可放心大胆地喝,不要有顾虑。

但由于冰品含糖量高,能量不少,有高血脂、糖尿病的朋友要注意不要吃太多。另外,吃好了甜品,最好漱口。

## 不要久坐

天一热,人就变得更懒。待在阴凉的房间里,窝在沙发里捧着西瓜看电视,坐着就不想起来。美国糖尿病学会2016版指南中明确指出:所有人都应该减少久坐时间,特别是避免久坐超过90分钟。久坐还容易导致腿脚肿、下肢血栓形成,加速脊柱老化。久坐危害大,最好每隔半小时就起身活动活动。换一个容积小的杯子喝水,水喝完了,就会起身去接水。这样既活动了筋骨,又能多喝点水,一举两得。

## 多吃开胃食物

在夏日的高温天气下,很多

人都很容易没有食欲,吃不下饭。只是,如果三伏天饮食量太少,身体热量补充太少的话,是很容易导致中暑的。所以说,三伏天饮食,一定要注意开胃。而在夏季,能够开胃的蔬菜选择还是比较多,像是苦瓜、苦菜等一些苦味的食物。除此之外,还有一些酸性的食物,像是山楂、话梅等小食。除此之外,为了能够让食欲更好,也可以选择山药、莲藕、木耳等益气养阴的食物来食用。

## 多祛湿

三伏天的时候,天气闷热潮湿,人体很容易被湿气侵蚀。所以说,在三伏天期间,饮食一定要注意排出湿气。那么在日常生活当中,哪些食物可以帮助人体排出湿气呢?其实,我们常见的可以帮助身体排湿的食物是有很多的,

像是薏米、红豆、绿豆等食物,都是很不错的排湿食物。

## 多喝水

在此提供一个食疗小妙招:绿豆薏米赤小豆汤。  
成分:绿豆、薏米、赤小豆各等份。  
做法:将三种材料洗净后,加入适量水,用大火煮开后转小火继续熬煮半个小时,即可出锅。待温度降至合适时,饮用。  
功效:清热解暑、健脾祛湿。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普微窗

## “知识产权走基层 服务经济万里行”首次走进我省 保护知识产权 支持医药产业发展

昨日,由国家知识产权局主办,省科技厅(吉林省知识产权局)、通化市政府承办的“知识产权走基层,服务经济万里行”吉林站活动在通化市启动。

2018年“知识产权走基层服务经济万里行”活动将包括四站,分别在山东、吉林、江苏、上海举行。每一站针对不同产业需求有所侧重,且根据实际情况辐射不同的地方和区域。这是“万里行”活动首次进入吉林省,旨在

在强化知识产权服务力度,提升知识产权保护水平。吉林站活动主题“知识产权支持医药产业发展”,活动为期两天,主要内容分为五大模块,分别是知识产权信息分享和意识培养模块、知识产权实操技能传授和能力提升模块、知识产权服务供需对接模块以及专利导航产业创新发展模块,具体包括知识产权政策宣讲、产业专利态势发布、知识产权故事会、知识产权实操技能培

训、专利巡回审查、知识产权公益咨询、专利导航产业发展以及知识产权进企业等多项措施。

作为“一带一路”倡议向北开放的重要窗口以及我国经济产业向欧洲和太平洋伸展的重要通道,我省面临前所未有的历史发展机遇。通化市作为东北东部重要的区域中心城市和我省医药重镇,具有独特的区位优势和产业基础,随着近年来知识产权工作的不断加强,经济社会创

新发展正呈现出蓬勃向上的良好势头。我省把创新作为经济加速增长的“发动机”和动能转换的“核心引擎”,极大促进了全省医药健康、装备制造、光电子(航天)信息、新材料等优势产业快速发展,企业迫切需要高质量的知识产权作为支撑。截止到今年5月底,我省专利申请量17757件,同比增长57.2%;专利授权量5684件,同比增长38.5%;有效发明专利12116件,每万人

有效发明专利拥有量4.4件。近几年来,专利申请量平均增速超过15%。专利申请数量持续增长、结构良好并不断优化、质量不断提升,整体知识产权创造增长态势保持良好。此次“万里行”活动在我省举办,将带动知识产权服务机构与人才更深入地了解企业需求,有针对性地帮助创新主体解决知识产权问题,促进经济高质量发展。

/ 记者 韩玉红 报道

## 我省大幅提升工伤人员待遇标准

记者从省人社厅获悉,近日,吉林省印发了《关于调整工伤保险待遇标准的通知》(以下简称《通知》),对工伤人员待遇标准进行了调整,提升幅度为近年来最大,全省工伤人员的获得感随之大幅提升,这也是我省连续第六年提升工伤人员待遇标准。

调整待遇的范围是2017年12月31日以前发生工伤,

按月领取伤残津贴、生活护理费和工亡职工供养亲属抚恤金的人员,需要注意的是已经终止工伤保险关系人员不在调整范围。

伤残津贴调整标准:一级伤残每月增加236元,二级伤残每月增加225元,三级伤残每月增加214元,四级伤残每月增加203元,五级伤残每月增加192元,六级伤残每月增加

170元。

生活护理费调整标准:生活完全不能自理人员每月增加224元,生活大部分不能自理人员每月增加179元,生活部分不能自理人员每月增加134元。

供养亲属抚恤金调整标准:配偶每月增加110元,其他供养亲属每人每月增加100元。孤寡老人或者孤儿在上述标准

基础上每人每月再增加10元。

调整工伤保险待遇标准所需资金,继续由原渠道支付。应当参加工伤保险但未依法缴纳工伤保险费的用人单位,执行此调整标准。执行时间从2018年1月1日开始。

此次是吉林省第二次在全省范围内统一调整待遇标准,是统筹考虑工伤保险基金结余和

我省工伤人员待遇水平做出的科学决策,是综合考虑职工平均工资增长和居民消费价格指数变化情况的惠民之举,是深入贯彻以人民为中心发展思想的重要举措,有力增强了我省工伤人员的获得感,在工伤保险领域保障和改善了民生,促进了社会公平,维护了社会和谐。

/ 记者 代丽媛 报道

## 我省将赴京招聘紧缺人才

记者从吉林省人力资源和社会保障厅了解到,为解决重点企业事业单位人才需求问题,吉林省拟于7月底赴北京举办大型招聘会。届时用人单位将提供高薪岗位招聘紧缺人

才,吉林省要求参加本次招聘会的一般工作岗位月薪不低于1万元。

据介绍,吉林省计划于7月29日在北京亚洲大酒店召开紧缺人才招聘会,现场设置

70个展位,另设政策和信息发布区。吉林省各地、各部门将结合当地产业结构,组织有一定竞争力和潜力的企事业单位,提供发展前景好、薪资待遇优、工作环境良等各方面具

有竞争力的岗位。吉林省相关部门将对参会岗位信息进行严格核查,确保岗位质量及真实性。

为吸引更多高层次人才助力东北振兴,吉林省日前出台

系列优惠政策鼓励人才落户,包括扶持创新创业、放开人才薪酬限制、给予安家补贴等。引入吉林的国内外高层次人才最高可获200万元安家补贴。

/ 新华社

## 我省县市区事业单位公开招聘组织权限全部下放

记者从吉林省人力资源和社会保障厅了解到,为增强基层用人自主权,吉林省在今年全部下放县(市、区)事业单位公开招聘组织权限,各县(市、区)事业单位可自行组织招聘,不再必须由所在市(州)统一组织。

据介绍,此次吉林省下放招聘权限后,具备独立组织公开招聘能力和条件的县(市、区)可以自行组织招聘,笔试命题制作交由或委托具备命题资质的单位进行,或按规定向具备资质的第三方机构购买命题服务。

2个及以上县(市、区)公开招聘笔试内容相同、时间相近的,可由所在市(州)统一提供命题管理服务,降低行政成本。

对当前不具备独立组织招聘能力和条件的县(市、区),吉林省要求市(州)事业单位人事

综合管理部门仍要承担起相关招聘组织工作职责,并加强业务培训指导,待条件成熟后再适时下放权限,不得强行采取“一刀切”的放权方式推卸责任。

吉林省还规定,除招聘高层次人才外,各县(市、区)所有招

聘方案和招聘计划都要事先报所在市(州)事业单位人事综合管理部门核准,并在市(州)及以上主流媒体和人社部门网站等发布招聘公告,不得仅在群众知晓面较小的媒体发布招聘公告搞“假公开”。

/ 新华社