

春季，吃得好、心情好，肝才好

春季是阳气升发的时节，同时也是肝气最旺盛的季节。中医认为，肝主疏泄，负责调节和疏通体内的气机，保持气血的通畅。春季养肝可以促进机体阳气的升发和舒展。我们可以从两个方面来养肝。

以食养肝 饮食调养是养肝的重要方法。《千金方》言：“当春之时，食宜省酸增甘，以养脾气。”春季为肝脏当令之时，肝气旺盛。肝属木，脾属土，肝木太旺容易克制脾土，影响脾胃的消化吸收功能，从而使人出现腹胀满、食欲差等问题。春季宜少食酸、多食甘。这里的“甘”不是指甜食，而是大枣、山药、莲子、萝卜、荸荠等甘味食物。甘味食物能补益人体的脾胃之气，脾胃养好了，就能调补肝脏气血，维持肝脏的正常功能。酸味入肝，其性收敛，过食酸味食物不利于春天阳气的升发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，容易引起情绪烦躁、食欲不振等。

春季应季的绿色蔬菜是养肝的佳品。民间有“春吃芽”的说法，豆芽、香椿芽等鲜嫩芽菜富含维生素和矿物质，可以促进肝脏的新陈代谢。菠菜是春季的“营养模范生”，其味甘，性凉，具有滋阴平肝、助脾运化的功效。大家应注意营养均衡，保证蛋白质的摄入，可选择瘦肉、鱼类、豆类等。鱼肉富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对肝脏修复有益。此外，应减少油腻、辛辣食物和酒精的摄入。

以乐养肝 肝主疏泄，情志过激易伤肝。春季保持心情舒畅，有助于养肝。大家可以通过以下方式缓解不良情绪。

1、踏青赏花 大家可以与亲友在公园或者山区踏青赏花。大自然的美景不仅能给人带来视觉上的享受，刺激大脑分泌多巴胺等“快乐激素”，改善情绪状态，还可以唤起人们内心积极向上的情感，让人心情愉悦。

2、培养兴趣爱好 大家可以多培养一些兴趣爱好，如绘画、书法等。绘画时，人们可以将自己的情感通过笔触和色彩表达出来，沉浸在美好的想象之中，忘却烦恼。人们在练习书法的过程中，通过运气、运笔，调节气息和情绪，专注于字的结构和笔画，能使心神安定。

3、与朋友多沟通 良好的人际关系对情绪调节非常重要。在春季，大家可以多和朋友聚会、聊天，分享彼此的快乐和烦恼。当把内心的不快说出来时，情绪就能得到释放，朋友的安慰和建议也能让人豁然开朗。

来源：光明网

细菌抗肿瘤关键原理揭示

3月14日，记者从中国科学院深圳先进技术研究院获悉，该院研究员、定量合成生物学全国重点实验室主任刘陈立牵头，联合中国科学院上海营养与健康研究所研究员肖意传团队，首次揭示细菌抗肿瘤关键原理，为利用细菌治疗恶性实体肿瘤提供了全新思路，相关研究成果近日发表在《细胞》杂志上。

“了解细菌与肿瘤之间的‘对话’机制，对设计出更安全有效的治疗方案很重要。”刘陈立介绍，研究团队从2017年起开始将定量合成生物学研究思路应用于细菌治疗恶性实体肿瘤研究，通过构建一种特殊的合成菌株，发现合成细菌在结肠癌、黑色素瘤、膀胱癌等

多种疾病动物模型上具有显著的治疗效果，展现出在治疗恶性实体肿瘤中潜在的靶向性和广谱性。

刘陈立说：“与传统药物不同，细菌能在肿瘤中存活，说明它们能逃避免疫系统攻击；同时细菌又能抑制肿瘤生长，这表明它们还能激活抗肿瘤的免疫反应。”

记者了解到，研究团队通过结合合成生物实验和定量数学模型，精确地刻画出细菌如何调控肿瘤内免疫系统的行为，从而实现安全且有效的肿瘤治疗。该成果有望指导设计出下一代疗法，通过重新编程合成生物系统，为治疗恶性实体肿瘤打开全新思路。目前该项研究正向临床试验推进。来源：人民网

持续服用奥司他韦预防流感？专家：不建议

据科学辟谣平台，有流言称流感季可长期服用奥司他韦预防流感，但这一说法并不严谨。奥司他韦是抗流感药物，主要用于抑制病毒扩散，虽可用于预防，但需在接触流感患者48小时内使用，且停药后预防作用消失。长期服用不仅不现实，还可能

引发恶心、呕吐等不良反应。预防流感更有效的方式包括接种流感疫苗、加强锻炼、佩戴口罩、保持卫生习惯等。因此，不建议长期服用奥司他韦预防流感。

来源：光明网



3月17日，陕西延安，桃花掩映下的黄河壶口瀑布。近日，黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”。每年春季黄河上游冰凌消融，形成春汛，恰逢两岸山桃花盛开，因此被称为“桃花汛”。

来源：中新网

蔬果谷物低脂奶 减轻牛皮癣

银屑病俗称牛皮癣，是一种慢性炎症性皮肤病，全球约有数百万人受此困扰。近日发表于《英国营养学杂志》的一项新研究表明，富含水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品和瘦肉的饮食模式，可能有助于缓解牛皮癣患者的症状。

英国伦敦国王学院团队开展的这项研究纳入了257名牛皮癣患者，研究人员通过问卷了解参与者对地中海饮食、得舒饮食，以及植物性饮食的依从性，并结合标准化问卷评估了患者的病情严重程度。

其中，得舒饮食模式最初是为高血压患者降低血压而设计的，强调多吃水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品和瘦肉，同时限制盐分、糖分和饱和脂肪的摄入；植物性饮食模式则以全谷物、水果、蔬菜、坚果、种子、豆类和富含不饱和脂肪的植物油为主，减少动物性食物和含糖食品的摄入。

研究结果显示，遵从得舒饮食和植物性饮食较差的患者，牛皮癣症状更为严重。进一步分析表明，红肉和加工肉类摄入量较高与牛皮癣病情加重显著相关；水果、坚果和豆类的摄入则与病情较轻有关。研究者认为，饮食干预可能成为改善牛皮癣患者预后的一种有效手段。

来源：生命时报

公告

以下人员的企业职工基本养老保险个人账户尚未处理，但经我中心多方查找，至今无法联系到参保职工本人或家属。请参保职工本人或家属看到本公告后，速与平顶山市宝丰社会保险中心联系，办理相关业务。名单如下：

许朝 410421****5513
王听 410421****1019
崔金锭 410421****3512
董罗 410421****6026
王新强 410421****303X
申片 410421****3012
赵瑞卿 410421****6015
宋太保 410421****303X

常惠庭 410421****0018
王金玉 410421****5518
樊学义 410421****4534
方显增 410421****0039
冯玉镯 410421****0043
韩邦宪 410421****5676
贺永义 410423****2517
李天义 410421****6530
李有池 410421****1037
马白妮 410421****0023
王庆善 410421****4555
王现周 410421****2530
王兴 410421****2520
武新明 410421****4558

杨长更 410421****1013
杨老四 410421****401X
余振 410421****1551
原胜利 410421****5518
赵长付 410421****4517
赵运付 410421****3012
闫长 410421****2518
王天佑 410421****3059
王建营 410401****0010
王振水 410401****0096
联系方式：0375-6515976

平顶山市宝丰社会保险中心
2025年3月18日