

中秋、国庆期间：内江社会治安大局平稳

秋季养生

◇内江市中医医院治未病中心 曾维

秋季是指立秋之日到立冬之日这一段时间，秋季是由热转寒、阳消阴长的过渡阶段，人体的生理活动随夏长到秋收而相应改变，所以秋季养生不能离开收养这一原则，保养体内阴气尤为重要。

一、精神调养

秋天容易让人产生悲忧愁闷的感觉，秋风秋雨易引起人们情绪低落，克服这些不良情绪可以多参加体育锻炼，如打太极拳、太极拳、散步或参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张去消除精神的紧张，因为运动能改善不良情绪，使人精神愉快。

二、饮食调养

饮食调养方面，《黄帝内经》提出的秋冬养阴，也就是说多吃一些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。比如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、石榴等对调养身体、滋阴润燥、养阴益肺都特别有帮助。关于“贴秋膘”也就是秋季进补也不要盲目，在这时进补，一是在炎热的夏天人们的体力和精力消耗较大，身体显得相对虚弱一些；二是秋季气候干燥易伤人体的阴津，所以在这个时候进补一定要注重滋润的原则，切忌用大温大热的食物和药物；还需要注意的是，现在大部分人营养比较充分，“贴秋膘”不宜进补太过，避免血脂过高。

三、起居保健

秋天的气候变化很大，夏去秋来一早一晚比较凉，很多孩子、老人在这个时候容易感冒，容易旧病复发，所以适时添减衣物这一点尤为重要。关于“春捂秋冻”，“春捂”就不解释了，“秋冻”要根据情况灵活一些，如果气候变化比较正常，那么我们穿衣服就要晚穿一些，这样能够增强身体的抵抗力，但如果气候变化很大，那么我们就不能死守着这个原则，否则容易感冒。

四、睡眠保健

《黄帝内经》提出，秋季早卧早起，与鸡俱兴，意思是秋天气候转凉，要早一点睡觉，以顺应阴经的收藏，也要早一些起床，以顺应阳气的舒张。睡眠时卧的方向，《备急千金要方》里说，凡人卧春夏向东、秋冬向西。

五、运动保健

金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，但人体的生理活动也随自然环境的变化处于收的阶段，阴津阳气都处在收敛内养的状态，因此运动养生也要顺应这一原则，运动量不能太大，以防汗液流失阳气消耗。中医主张秋季多做静功，如呼吸导引功、内气功等，讲究用意不用力的方法来调养身体。秋天常做健鼻功可以养肺，增强呼吸功能，其方法是：用两个手指相互摩擦，在有点热感的时候，用两手指沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着按摩鼻翼两侧的迎香穴15到20次，每天按摩3到4次，可以增强耐寒能力，对于平常有慢性鼻炎、容易感冒、有呼吸道的疾病的人非常适用。



街面值守

市公安局窗口部门“不打烊”，开通绿色通道，内江公安政务服务窗口民警全天候坚守岗位，最大限度方便办事群众，把暖心服务落到实处，用心、用情为急需办理证件的市民、游客提供服务，赢得了广大群众一致好评。

节假日期间，群众出行需求强烈，交通流量一直处于高位。对此，内江公安交警全警上路，坚守在路面一线，强化对重要节点、主要路段、重点路口和景区周边的管控力度；对违停、不戴头盔等轻微交通违法行为进行劝导；重点打击酒后驾驶、涉牌涉证、超员超载、无牌无证等严重交通违法行为。全力做好假期疏堵保畅工作，为群众创造安全、畅通的出行环境。

针对景区人流量大，内江公安机关实行由点到面的警务覆盖，及时开展疏导分流，避免拥堵，坚决防止发生拥挤，确保景区及周边治安秩序安全稳定。

内江公安机关还组织警力开展节假日期间治安清查整治行动，深入辖区行业场所开展安全检查，提醒从业人员增强治安防范意识，加强对枪支弹药、管制刀具、爆炸物品、散装汽油等重点物品的安全检查，第一时间补漏洞、除隐患，坚决防止重特大安全事故发生。

四川博达建筑勘察设计有限公司 招聘公告

一、招聘岗位及条件

工程建设咨询管理分公司 造价设备安装专业技术人员1人

招聘条件：全日制专科及以上学历，建筑电气工程专业，年龄45岁以下。熟练掌握造价设备安装专业行业技术要求，熟悉相关工作流程，具备本专业的基本理论知识，熟练运用专业软件；具有主持过大型项目全过程经验及注册造价工程师证书；细心严谨，能吃苦耐劳，具有团队精神及一定沟通协调能力。

二、招聘程序

本次招聘按报名、资格审查、综合面试、录用等程序，每个程序进行的具体时间、地点将提前告知应聘者。

三、报名方式

报名人员可将个人简历发至邮箱 261041773@qq.com，邮件标题及简历名称请注明为：“姓名+应聘岗位名称”。简历资料包括身份证、个人简历、学历学位证书（应届毕业生需提供在校成绩单）、学信网证明、

工作业绩证明等资料彩色扫描件，公司将对应应聘者信息予以保密。

报名时间：2023年10月9日至10月13日

报名地址：四川省内江市东兴区兰桂大道377号电商大楼B座23-24楼

联系人：陈女士

联系电话：0832-2023852

四川博达建筑勘察设计有限公司
2023年10月9日

注销公告

内江市东兴区同福爱宝贝幼儿园(统一社会信用代码:525110113093705449)经主管部门批准登报注销。请相关债权债务人员自公告见报之日起45日内申报债权债务事宜,逾期按相关规定处理。

联系人:钟先生 电话:13541536049

内江市东兴区同福爱宝贝幼儿园
2023年10月8日

内江日报社经营工作“三严禁”公示

为进一步加强我社作风建设,规范经营工作行为,现将我社经营工作“三严禁”予以公布,接受社会监督。

◆ 严禁组织客户或者参与客户组织的赌博活动、高档餐饮消费、高档娱乐活动等;

◆ 严禁向客户赠送或收受客户的红包、礼金、购物卡、会员卡、有价证券、支付凭证等;

◆ 严禁以各种理由要挟客户进行业务合作。

监督电话:0832-5083014
内江日报社

●广告

内江市第四届甜女风采大赛

舌甘蜜 由我定义

指导单位：内江市妇女联合会

主办单位：内江市第四届甜城甜女风采大赛组委会

承办单位：内江报业广告有限公司

协办单位：内江全媒投资发展有限公司

内江全媒文化传播有限公司

媒体支持：内江日报 内江新闻网

微内江 最内江 i内江



报名请扫码

报名
热线

梁老师
18582693163

唐老师
18380437381

李老师
18582693176