

滋阴润燥 秋季养生在于“收”

秋分,二十四节气之第十六个节气,也是秋季的第四个节气。秋分时节,天气凉爽,气候干燥,人体易出现咽干、舌干、少津、干咳、少痰、皮肤干裂等现象,中医学认为,燥为秋季的主气,称为“秋燥”。秋分之前多属温燥,秋分之后多属凉燥。燥邪伤人,易伤人体津液,此时养生宜注意养阴防燥,调和阴阳。

起居养生

《素问·四气调神大论》曰:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”做好秋“收”的关键是早睡早起,早睡能补偿苦夏的少眠,顺应阴精的收藏,以养“收”气;早起则能顺应阳气的舒达,使肺气得以舒展。

秋分时节,应注意不要过早过多地增加衣物,中医养生有句话叫“春捂秋冻”,不生杂病。秋天的天气偏向于“凉而不寒”,过早穿厚衣服,可能会使身体与“凉气”接触太少,不利于适应寒冷的冬季。但是“秋冻”也要适度,以人体觉微凉而不寒为宜。特别是体质虚弱的老人、儿童,夜间入睡后要盖好被子,以防腹部、腿脚受凉。秋分时节,适当接触冷水对预防伤风感冒、流鼻涕也有一定效果,平时可用冷水洗脸、浴鼻等。

饮食养生

秋已过半,气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。这时,要注意的问题就是要平衡膳食。饮食上应避免过量食用生冷寒凉、油腻辛辣的食物,减少对脾胃的刺激。可以适当食用一些甘温清淡、易消化的食物,如山药、南瓜、藕粉、面条、馄饨等。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”,少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒

等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,这些食物易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。相反,可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

运动养生

秋天是一个凉爽的季节,适合进行各种户外运动。秋分以“养收”为主,运动应顺应动静适宜的原则,选择轻松平缓、活动量不大的项目,以防汗出太过,耗损阳气。

放风筝:秋分自古就有放纸鸢的风俗,此时天气宜人,风力适中,是放风筝的最佳时机。放风筝也是一种传统的健身方式,人们在放风筝的过程中奔跑、跳跃,可有效锻炼身体,同时可让长期使用电子产品的现代人放松眼睛,调整颈椎的姿势。

登山:建议每周爬山1次,每次30~60分钟,每爬20分钟可以休息几分钟。登山是一项老少皆宜的户外有氧运动,既可以锻炼身体,又可以陶冶情操,经常登山能增加肌肉力量、关节柔韧性和全身协调性,还能增加肺通气量和肺活量,加强血液循环。秋分时山上的绿色植物还很茂密,山顶的空气要比山下的空气新鲜,负氧离子含量更高。如气温较低,可以戴一个护膝,但切忌太紧。爬山后



周继龙/图

注意保暖,可以通过热敷、泡脚等方式改善关节酸痛。但患有严重呼吸系统、循环系统慢性疾病者,如肺心病、高血压、冠心病等病情控制不佳者,及关节病等运动障碍者,不宜登山。 据江苏中医药

汽配筑基强链 科技研产布局

长丰岗集产业升级与科创转化双翼齐飞



近年来,在合肥北部,一座以汽车零部件为主导产业的小镇正在快速崛起。长丰县岗集镇以建设“世界级新能源汽车城”为目标,通过传统产业升级与科技成果转化双轮驱动,成为合肥新能源汽车产业集群中不可或缺的力量。从充电口执行器到强电磁防护材料,从蔚来、比亚迪供应链配套到航天军工技术孵化,这里正在书写产业发展的新篇章。

转型升级:传统产业驶入新能源赛道

“我们少生产一个零件,主机厂的车子就无法下线”,近日,位于长丰县岗集镇安徽峻基智能科技有限公司相关负责人陈会,介绍着他们自主研发生产的充电口执行器。这些看似不大的零件,每月配套8万台车辆,一年供应近百万个充电口。

岗集镇传统产业基础雄厚,面对新能源汽车产业发展大势,转型升级势在必行。当地政府以“传统制造+前沿科技”融合为切入点,推动产业朝新能源化、智能化、绿色化和国际化迈进。

安徽峻基智能科技有限公司是这一转型中的典型代表。该企业2023年入驻岗集,靠自主研发的执行器,快速获得蔚来、东风等众多车企青睐,企业规模从起初80人扩至180人,产值也从2023年的4000万元预计将在2025年跃至1.1亿元。

岗集其他老汽配企业也在积极转变,原本生产燃油车零件的厂子纷纷转产新能源汽车底盘、密封件。其中,万力轮胎通过数字化改造成为省级示范企业,晨阳橡塑的密封件、万安汽车的轻量化底盘也成为比亚迪等“链主”企业的热门产品。岗集镇还会组织企业交流会,为老企业提供新供应商资料,陈会感慨,“以前找合作要跑断腿,现在镇里递过来‘花名册’,缺啥零件直接对接,省了不少事。”

科创落地:从实验室到生产线的“岗集速度”

汽配是岗集的传统优势,而科创则是其新赛道。2023年,中国航空工业集团投资的航太雷电项目落



建设中的合肥先进光源 王权/摄

户岗集,其孵化的首个科创企业合肥天频电磁科技也随之而来。

“九三阅兵的军用飞机外壳,用的都有我们生产的复合膜材料。”合肥天频电磁科技副总经理付琦介绍,他们专注强电磁防护产品开发,与中科院及高校联合设计的雷电防护金属网,填补国内空白,打破国际垄断。他还表示,企业高精密生产对工艺要求苛刻,“产品精密度都是在显微镜下测量,控制在0.01毫米级别。”新员工至少需6个月培养,1年后才能独立操作。

目前,天频电磁科技生产线已从2023年1条扩展到3条金属网线和2条复合膜线,今年订单排到10月底。面对员工住宿难题,镇政府及时协调公租房,保障生产顺利进行。如今,岗集不仅有天频这样的企业,还在建设科创小镇,为科技企业划定园区,“一企一策”给予奖补,同时与中科大、合工大等高校深度合作,搭建研发中试与量产衔接平台。

政府暖心服务:做好企业发展的“助推器”

岗集镇企业能专注发展,离不开镇政府的优质服务。峻基智能科技刚入驻时,镇政府主动帮其寻找厂房;天频电磁科技缺人手,镇里为其对接人才政策。

在技术创新层面,岗集镇设立专项基金推动“智改数转”,鼓励企业建设技术中心,2024年万力轮胎获评“省级数字化转型示范企业”。在链主协同方面,当地推动比亚迪与本地企业建立“需求-研发-量产”直连机制,增强供应链韧性。此外,岗集镇还主动申请调整国土空间规划,以解决企业发展的空间问题,并且投入资金处理污水,启动饮用水源地保护区村庄搬迁,实现产业与生态协调发展。

向新而行:科创岗集未来可期

目前,岗集镇已聚集规模以上工业企业118家,其中汽车产业链核心企业28家,还培育出5家省级专精特新企业和63家国家高新技术企业。从传统汽配小镇成长为“世界级新能源汽车城”的核心配套区,岗集仅用短短几年,其成效源于清晰的产业战略定位,即筑牢供应链配套基础,推进传统产业升级,实现科创转化突破,打造生态宜居环境。

“岗集将继续深化‘一核两区三港四带’布局,加快物流港片区智造基地建设,拓展与未来大科学城的合作深度,吸引更多高端项目和人才集聚。”岗集镇经济发展办主任王虎表示,产业向上、城市向新、发展向美,未来岗集有望成为长三角地区颇具影响力的科技创新孵化基地。 安徽商报 元新闻记者 李娜