

昭通市人民代表大会常务委员会 关于召开昭通市第五届人民代表大会 第八次会议具体时间的决定

昭通市第五届人民代表大会常务委员会第三十五次会议授权昭通市第五届人民代表大会常务委员会主任会议决定:昭通市第五届人民代表大会第八次会议于2026年1月20日在昭阳召开,会议其他事项不变。

威信开展“护林防火” 主题宣传活动

本报讯(通讯员 杨成会)近日,为切实增强老师、幼儿及家长的森林防火意识,筑牢森林安全防线,帮助幼儿认识森林的生态价值,了解森林防火核心常识,树立“护林防火,人人有责”的意识,威信县林草局与威信县第二幼儿园联合以“护林防火 童心同行”为主题开展冬季护林防火安全教育宣传系列活动。

本次活动邀请了威信县林草局工作人员以“家长助教”的身份入园,为孩子们带来生动有趣的森林防火小课堂。助教老师结合幼儿年龄特点,通过绘本教学、观看图片、趣味问答等形式,用幼儿易懂的语言讲解核心知识:不带打火机、火柴等火种进森林;发现火情要按“快离开一找大人一打12119”三步走;争做“森林小喇叭”,向家人宣传森林防火常识。

活动期间,幼儿园组织教师在幼儿园门口向家长发放森林防火宣传手册,详细介绍森林防火“十不准”“五不烧”等核心内容,呼吁家长以身作则,杜绝野外用火行为,共同守护绿色家园。同时,幼儿园电子屏全天候滚动播放“护林防火,人人有责”“守护森林,从我做起”等宣传标语,营造出浓厚的防火宣传氛围。

此次系列活动,有效搭建了“家、园、社”协同防火的桥梁,发挥了“家长助教”的专业优势,让护林防火的意识深植于老师、幼儿和家长心中,为幼儿的健康成长保驾护航。

盐津组织农业人才集训 赋能乡村振兴

本报讯(通讯员 王彬)近日,盐津县精心组织遴选了50名农业企业带头人、产业骨干及种养大户,到昭通市启明星职业培训学校参与为期5天的高素质农民培育集训,为县域农业现代化发展“充电蓄能”。

此次培训紧扣产业发展需求与农民实际诉求,构建“理论学习+技能实操+实地观摩”三位一体培训体系。

针对盐津县乡村经营性人才短缺的痛点,讲师以昭通苹果产业发展为实践案例,通过“理论讲解+实操演练”模式,手把手传授短视频制作、专业软件应用及直播带货实用技巧,助力学员拓宽农产品销售渠道。为普及农业新产业、新业态,讲师将无人机设备引入课堂,组织学员开展实操训练,配套开设网络课程与考核测试,合格学员可获得无人机培训合格证书。

此外,讲师团队还通过微信群搭建线上学习平台,实时推送技术资料与实操案例,系统讲解粮油作物(以油菜为例)的田间管理及病虫害绿色防控技术,全方位提升学员专业技能水平。

培训期间,参训学员先后走进云南串头食品有限公司、昭通教育投资管理有限责任公司、昭通超越农业有限公司、昭通市大关县明惠养殖农民专业合作社开展实地观摩学习,近距离感受现代化农业生产模式与企业运营管理模式,实现课堂知识与生产实践的深度融合,有效拓宽了产业发展视野,积累了宝贵经验。

此次培训成效显著,大家纷纷表示,培训内容紧贴生产实际、实用性强,不仅系统学到了政策知识与专业技能,还收获了无人机培训合格证书和高素质农民培育合格证书,真切感受到党和政府对农业农村发展的关心支持,培训结束后将把所学知识充分运用到实际农业生产中,以学促干、以干践学,同时期待参与更多此类培训。

下一步,盐津县将加大农民培育力度,完善培育体系,加快打造一支有文化、懂技术、善经营、会管理的高素质农民队伍,为推动县域农业现代化发展、推进乡村振兴提供坚实的人才支撑。

鲁甸小寨启动 樱桃树修枝整形专项活动

本报讯(通讯员 梁铸)隆冬时节,樱桃树进入修枝整形关键期。1月8日,鲁甸县小寨镇启动“党旗红”引领“樱桃红”樱桃树修枝整形专项活动,通过科学修剪提升樱桃品质与产量,助力乡村振兴。

据悉,本次活动于1月8日至28日集中开展,覆盖小寨河谷地区及大坪社区等樱桃连片种植区。技术人员将组织农户按照“上下不重叠,左右不交叉,枝枝透光,果果向阳”的标准对樱桃树进行修枝整形,着力让樱桃树形成结构合理、通风透光的优良树形,最终实现樱桃产量与品质的双重提升。

本次活动分3个阶段稳步推进。1月6日开展集中培训,为技术人员与果农奠定理论基础。1月8日起,在大坪社区樱桃种植核心区(月亮湾水库安置点至游客服务中心)率先进行现场示范操作,由专业技术人员手把手教学。赵家海村、梨园村、小寨村将于月中陆续开展现场培训。随后进入为期20天的集中修枝整形阶段,重点对月亮湾水库以下沿河两岸樱桃林,依据农户报名日程表有序推进修剪。大坪社区采取培训后逐户修剪方式,其他村则由农户自行组织展开,确保技术落地、全员覆盖。

此次活动既是一次樱桃种植技术推广,更是党建引领服务乡村产业发展的生动实践。通过统一科学管理,小樱桃正孕育增收致富的大希望,映射出乡村振兴的勃勃生机。

◆通讯员 颜薇 刘宏

1月11日,巧家县万华食品有限公司生产厂区内宾朋满座,房车游客、媒体代表及核心合作伙伴齐聚一堂,共同见证省级非物质文化遗产代表性项目——巧家小碗红糖制作技艺与现代直播营销的深度碰撞,沉浸式体验金沙江畔甘蔗产业的独特魅力,共赴甜蜜盛会。

活动现场,讲解员向在场嘉宾详细讲述鱼坝村甘蔗产业的发展变迁,带领众人近距离观摩巧家小碗红糖的熬制工艺,并邀请嘉宾品尝刚出锅的红糖,其凭借清甜回甘的纯正口感获得一致好评,大家也借此领略了巧家非遗技艺的匠心传承与独特底蕴。

“在水冰糖的制作过程中,师傅借助温控设备精准把控熬煮火候,熬好的糖料捞出放入凉水中定型,糖块晶莹剔透,尝上一口,瞬间勾起小时候吃冰糖葫芦的回忆。”来自新疆的房车游客李艳芹沉浸式体验了巧家小碗红糖的制作过程,喜悦之情溢于言表。她坦言,巧家小碗红糖价格实惠、纯度高、无掺假,且生产过程环保,吃得放心,已推荐给身边的朋友,未来也会继续回购。

随后,嘉宾们走进研学基地,共享菜园、观景台等设施一应俱全的云上鱼坝度假区,登高俯瞰金沙江壮美全貌。度假区内农耕体验与休闲度假兼具的多元业态,让嘉宾们流连忘返。与此同时,主播们同步开启实景直播带货,依托大数据选品、精准流量推送等数字化营销手段,将巧家小碗红糖、红糖咖啡、天麻红糖等特色产品推向全国。来自昆明的主播熊艳洁在直播间间隙跟大家分享感受:“很高兴能为宣传巧家小碗红糖助力,今天的直播带货取得了不错的成绩。这份成绩,正是源于产品本身的优良品质。”直播间订单持续攀升,直观彰显了这场甜蜜盛会的火热氛围。

传统与新潮的深度融合,让现场的核心合作伙伴深受启发。“我的感受十分深刻,巧家小碗红糖制作技艺是珍贵的非物质文化遗产。当传统红糖与新潮咖啡相遇,再加上食品研发科技的加持,不仅能让古老技艺焕发全新生机,还能催生出红糖咖啡这样兼具多元风味与健康属性的创新产品。”

本次活动在欢声笑语中圆满落幕,不仅让嘉宾们领略了巧家小碗红糖的独特魅力,更让外界看到了巧家县在乡村振兴道路上的积极探索与实践成果。未来,巧家县将继续依托丰富的非物质文化遗产资源,不断创新营销模式,推动传统特色产业与现代科技深度融合,为乡村振兴注入更多活力。

本报讯(通讯员 李剑刘跃武文/图)冬日本是农闲时节,但昭阳区北闸街道海子村小梁山自然村却是一派忙碌景象。近日,小梁山的2000余亩党参迎来采收期,在满山怒放的“雪花”中,村民们分工协作,挖参、抖土、分拣、装袋,忙得热火朝天。

笔者走进党参种植基地,寒潮涌动,药材飘香。只见村民们三五成群、通力协作,手拿锄头将党参一根根挖出,随后去泥、分拣、装袋,忙得不亦乐乎。村民杨远琼一边挖党参,一边笑着说:“我是海子村小梁山的,我们这个基地干了10多天了,一天能挣120元,这儿离家近,活也不累。”

2023年以来,北闸街道立足辖区实际,积极调整农业产业结构,创新采取“公司+基地+农户”发展模式,流转土地3000余亩,因地制宜在海子村小梁山发展中药材种植产业,引进党参、当归等品种,种植党参2100亩、当归1100余亩。目前,2100亩党参大面积采收,预计可采收200万斤左右。中药材产业的发展,不仅助力海子村实现土地增值、农业增效,还拓宽了村民的增收渠道,带动海子村及周边400余名村民就近就业,以产业振兴赋能乡村振兴。

水富太平“两污”治理破难题 美丽乡村换新颜

本报讯(通讯员 宋春燕 冯源)垃圾定点归置、污水净化再利用,如今的水富市太平镇水清岸绿、村容整洁。笔者近日获悉,太平镇2025年农村畜禽粪污综合治理项目已全面完成并投入使用,新建的60座垃圾房助力全镇自然村垃圾分类收集全覆盖,340户家庭的生活污水处理设施惠及1200余人,通过精准破解“两污”治理难题,让乡村“颜值”与村民“幸福值”同步提升,以“千万工程”经验实践绘就生态宜居新图景。

“以前垃圾多了无处堆,夏天味道特别大。现在不仅有了垃圾房,

还定时清运,环境干净多了,住着也舒心。”在太平镇古楼村回龙片区,村民朱正光望着崭新的封闭式垃圾房,话语里满是欣慰。笔者在现场看到,这些垃圾房外观整洁美观,内部容量充足且密闭性强,彻底解决了以往垃圾露天堆放、异味扰民、蚊蝇滋生的问题。

值得关注的是,项目推进过程中,太平镇创新推行以工代赈模式,优先吸纳本地村民参与垃圾房建设,既靠自己的手艺挣了钱,又为家园建设出了力,特别有成就感。”参与施工的村民谭康其表示,这种模式不仅增加了群众收入,还增强了大家对乡村建设的参与感和认同感。

垃圾治理见成效,污水净化同步推进。在村民杜镇连家中,洗碗水顺着水槽流入输送管网,经隔油池过滤

后,清澈无异味的清水缓缓流出。“过去洗衣、洗衣服的水都直接排到沟里,时间久了又脏又臭。现在污水统一处理,村里的水沟清澈了,空气也变清新了。”杜镇连告诉笔者,他于2025年申请安装污水处理设施,如今已切实感受到生活环境的改善。

笔者了解到,为让污水处理设施真正惠及民生,太平镇投入91.8万元,由村“两委”逐户走访摸排,精准对接村民需求。项目推进中,针对部分农户宅基地狭小、无合适安装场地,以及少数群众对污水处理作用认识不足等问题,镇、村迅速组建工作专班,通过协调邻里换地、共用场地等方式破解用地难题。同时,用方言土语入户宣讲,从环境卫生、健康生活、村庄形象等角度细致解读政策,逐步打消群众顾虑。经处理后的污水均达到排放标准,可用于农田灌溉、池塘养鱼、绿化养护等,实现资源化再利用。

据镇农业农村发展服务中心负责人罗袁介绍,该项目自2025年4月启动,被纳入全镇惠民重点工程,于当年9月全面完成,受益群众达3040人。“环境好了,村民的生活品质自然就上去了。”罗袁表示,除了硬件设施提升,该镇还通过张贴宣传海报、利用微信公众号推送信息、入户宣讲等多种形式,引导村民养成爱护环境的良好习惯,推动形成“人人参与、共建共享”的乡村治理氛围。

如今,行走在太平镇的村落间,整洁的村容、清亮的水体相映成趣。“两污”治理的扎实成效,不仅让乡村“颜值”持续提升,还激活了乡村振兴的生态底色,让生态宜居的美丽乡村图景在太平镇徐徐展开。

◆通讯员 杨东升

“砍小留大,砍老留嫩,同时要把周边的杂草、杂木清理干净……”眼下正是冬季竹管护的关键时节,连日来,在绥江县竹竹种植基地,技术指导人员正带领村民开展竹管护,为来年的竹笋丰收打好基础。

近年来,绥江县坚持“绿水青山就是金山银山”的发展理念,立足丰富的竹资源优势,变竹为宝,点“竹”成金,让竹产业成为促进农民增收、助力乡村振兴的富民产业。目前,全县有竹林60万亩,2025年竹产业综合产值超过3亿元。

如何高质量发展竹产业?绥江县坚持规划引领,结合实际,制定印发了《绥江县竹产业“十四五”高质量发展实施意见》,确定了“一带两廊两园三基地”的空间布局,规划在全县海拔1200米以上适宜区域选种良种。初步建成了以方竹、箬竹两大优质笋用竹为主的产业带,沿金沙江、二横线两条百里竹廊,莲花山、三渡、罗坪3个万亩竹基地及黄龙溪竹笋加工园、和平竹材加工园,实现了集中连片、基地运作的目标。

绥江县竹竹产业发展注重规范化建设,按照“组织化”管理、“标准化”种植、“小班化”管护、“公司化”运营的模式,实现种植、管护、采收、销售、加工统一,提升竹产业效益。“组织化”管理:一个基地一名处级干部,外加一个由县、镇、村三级干部组成的工作组,加强对竹竹产业组织领导。“标准化”种植:严格按照“地块落实、施工组织、技术指导、质量管控”要求高标准高质量推进竹基地建设。“小班化”管护:以300亩左右为1个小班,每个小班标明位置、面积、株数、责任人,涉及农户,做到面积精准、责任精准、管护精准。

明等地的主播达人走进厂区,开展巧家小碗红糖线上专场销售活动。”巧家县万华食品有限责任公司总经理何启华介绍,活动现场的主播达人全情投入宣传推广,力争通过系列线上活动进一步提升巧家小碗红糖的知名度。

夜幕降临,特色杀猪饭的香气在厂区弥漫,与嘉宾们的欢声笑语交织相融,为这场充实温馨的“糖缘之旅”画上圆满句号。此次活动既充分展现了巧家小碗红糖制作技艺在科技赋能下的传承与创新,更通过“产业+文旅+直播”的发展模式,将鱼坝村特色资源成功转化为发展优势,既有助于擦亮巧家地方品牌名片,也可为乡村振兴注入持续活力。未来,随着更多合作伙伴的加入与产业链条的不断延伸,这份承载匠心、科技与希望的甜蜜事业,必将在巧家推进乡村全面振兴的道路上绽放更耀眼的光彩。

“巧家一年一度的红糖制作季已正式开启。今天,我们专门邀请房车营地的游客及昭通各县(市、区)和昆

明等地的主播达人走进厂区,开展巧家小碗红糖线上专场销售活动。”巧家县万华食品有限责任公司总经理何启华介绍,活动现场的主播达人全情投入宣传推广,力争通过系列线上活动进一步提升巧家小碗红糖的知名度。

夜幕降临,特色杀猪饭的香气在厂区弥漫,与嘉宾们的欢声笑语交织相融,为这场充实温馨的“糖缘之旅”画上圆满句号。此次活动既充分展现了巧家小碗红糖制作技艺在科技赋能下的传承与创新,更通过“产业+文旅+直播”的发展模式,将鱼坝村特色资源成功转化为发展优势,既有助于擦亮巧家地方品牌名片,也可为乡村振兴注入持续活力。未来,随着更多合作伙伴的加入与产业链条的不断延伸,这份承载匠心、科技与希望的甜蜜事业,必将在巧家推进乡村全面振兴的道路上绽放更耀眼的光彩。

“巧家一年一度的红糖制作季已正式开启。今天,我们专门邀请房车营地的游客及昭通各县(市、区)和昆

昭阳北闸2000余亩党参喜迎丰收



昭阳北闸2000余亩党参喜迎丰收

水富太平“两污”治理破难题 美丽乡村换新颜

本报讯(通讯员 宋春燕 冯源)垃圾定点归置、污水净化再利用,如今的水富市太平镇水清岸绿、村容整洁。笔者近日获悉,太平镇2025年农村畜禽粪污综合治理项目已全面完成并投入使用,新建的60座垃圾房助力全镇自然村垃圾分类收集全覆盖,340户家庭的生活污水处理设施惠及1200余人,通过精准破解“两污”治理难题,让乡村“颜值”与村民“幸福值”同步提升,以“千万工程”经验实践绘就生态宜居新图景。

“以前垃圾多了无处堆,夏天味道特别大。现在不仅有了垃圾房,

还定时清运,环境干净多了,住着也舒心。”在太平镇古楼村回龙片区,村民朱正光望着崭新的封闭式垃圾房,话语里满是欣慰。笔者在现场看到,这些垃圾房外观整洁美观,内部容量充足且密闭性强,彻底解决了以往垃圾露天堆放、异味扰民、蚊蝇滋生的问题。

值得关注的是,项目推进过程中,太平镇创新推行以工代赈模式,优先吸纳本地村民参与垃圾房建设,既靠自己的手艺挣了钱,又为家园建设出了力,特别有成就感。”参与施工的村民谭康其表示,这种模式不仅增加了群众收入,还增强了大家对乡村建设的参与感和认同感。

垃圾治理见成效,污水净化同步推进。在村民杜镇连家中,洗碗水顺着水槽流入输送管网,经隔油池过滤

后,清澈无异味的清水缓缓流出。“过去洗衣、洗衣服的水都直接排到沟里,时间久了又脏又臭。现在污水统一处理,村里的水沟清澈了,空气也变清新了。”杜镇连告诉笔者,他于2025年申请安装污水处理设施,如今已切实感受到生活环境的改善。

笔者了解到,为让污水处理设施真正惠及民生,太平镇投入91.8万元,由村“两委”逐户走访摸排,精准对接村民需求。项目推进中,针对部分农户宅基地狭小、无合适安装场地,以及少数群众对污水处理作用认识不足等问题,镇、村迅速组建工作专班,通过协调邻里换地、共用场地等方式破解用地难题。同时,用方言土语入户宣讲,从环境卫生、健康生活、村庄形象等角度细致解读政策,逐步打消群众顾虑。经处理后的污水均达到排放标准,可用于农田灌溉、池塘养鱼、绿化养护等,实现资源化再利用。

据镇农业农村发展服务中心负责人罗袁介绍,该项目自2025年4月启动,被纳入全镇惠民重点工程,于当年9月全面完成,受益群众达3040人。“环境好了,村民的生活品质自然就上去了。”罗袁表示,除了硬件设施提升,该镇还通过张贴宣传海报、利用微信公众号推送信息、入户宣讲等多种形式,引导村民养成爱护环境的良好习惯,推动形成“人人参与、共建共享”的乡村治理氛围。

如今,行走在太平镇的村落间,整洁的村容、清亮的水体相映成趣。“两污”治理的扎实成效,不仅让乡村“颜值”持续提升,还激活了乡村振兴的生态底色,让生态宜居的美丽乡村图景在太平镇徐徐展开。

绥江:下“竹”功夫 培育富民产业

“公司化”运营:以村集体经济公司或企业作为经营主体,统筹负责基地建设、管护和竹笋收购、销售,带动群众增收致富。

建立利益联结机制是推动竹竹产业发展的关键。绥江县积极探索“村集体经济公司+企业(合作社)+农户”的利益联结机制,引导县内竹笋生产企业与11家专业合作社“捆绑”,专业合作社以就业务工、收益分成等方式与农户“捆绑”,形成了“村集体经济公司+企业(合作社)+农户”的利益联结机制,构建了合作社按企业要求组织生产,农户按合作社要求开展生产活动的分工协作体系,基地投产按照村集体经济公司5%+(企业)合作社45%+农户(林地所有者)50%的比例进行分成,实现统一规范种植、统一抚育管护、统一加工检验、统一包装储存、统一销往市场,带动1.2万户增收,组织化程度明显提高。

绥江县不断夯实竹竹产业基础设施建设,围绕竹竹基地建设和竹竹产业发展

需求,不断加强林区公路、采笋道等配套基础设施建设。近年来,累计争取各类资金1.15亿元,新建竹竹产业道路457公里,其中争取财政衔接资金新建产业道路129公里,采笋道路168公里,森林防火应急通道115公里;采取以工代赈模式新建产业道路20公里、管护道路25公里,不断改善生产条件,切实解决竹笋、竹材下山难、运输难等问题。

绥江县强化示范引领,在全县建设3个高产稳产示范园(莲花山、罗坪、三渡),按照“春管秋护除草施肥”“留1修2砍3除4”管护措施,示范引领全县竹竹产业高质量发展。不断延伸竹竹产业链。云南永固农业年加工10万吨的黄龙溪竹笋深加工第一期2万吨生产线建成投产;全县建成竹笋粗加工厂3个,年处理竹笋1.1万吨以上;“金江云笋”“好笋道”两个品牌的产品远销上海、浙江等沿海市场,深受消费者喜爱。

需求,不断加强林区公路、采笋道等配套基础设施建设。近年来,累计争取各类资金1.15亿元,新建竹竹产业道路457公里,其中争取财政衔接资金新建产业道路129公里,采笋道路168公里,森林防火应急通道115公里;采取以工代赈模式新建产业道路20公里、管护道路25公里,不断改善生产条件,切实解决竹笋、竹材下山难、运输难等问题。

绥江县强化示范引领,在全县建设3个高产稳产示范园(莲花山、罗坪、三渡),按照“春管秋护除草施肥”“留1修2砍3除4”管护措施,示范引领全县竹竹产业高质量发展。不断延伸竹竹产业链。云南永固农业年加工10万吨的黄龙溪竹笋深加工第一期2万吨生产线建成投产;全县建成竹笋粗加工厂3个,年处理竹笋1.1万吨以上;“金江云笋”“好笋道”两个品牌的产品远销上海、浙江等沿海市场,深受消费者喜爱。

需求,不断加强林区公路、采笋道等配套基础设施建设。近年来,累计争取各类资金1.15亿元,新建竹竹产业道路457公里,其中争取财政衔接资金新建产业道路129公里,采笋道路168公里,森林防火应急通道115公里;采取以工代赈模式新建产业道路20公里、管护道路25公里,不断改善生产条件,切实解决竹笋、竹材下山难、运输难等问题。

扶正固本的食疗清单

日常食材中,有很多能增强免疫力的“天然药物”,如生姜具有辛温解表、散寒暖胃之功效;蘑菇类中的多糖体、柑橘类水果中的维生素C和生物类黄酮、深绿色蔬菜中的维生素E,能抗氧化、增强免疫力;发酵食品如酸奶、纳豆等富含益生菌,维护肠道健康。

中药有多种药食同源的药材,可配合常用食材共同烹煮,形成多个预防流感的食疗方。

玉屏风散改良粥 此粥可益气固表,增强卫外功能,适合肺卫气虚、易感多汗者食用。选取黄芪15克,白术10克,防风6克,大米50克。先将三味药材煎煮30分钟,去渣取汁,加入大米煮粥。

山药茯苓粥 此粥可养脾胃,提升正气,适合脾气不足、乏力倦怠者食用。选取山药鲜品一小段、莲子5克、茯苓5克、白扁豆5克、小米或大米30克。将上述食材混合煮粥即可。

金银花菊花茶 此茶可清热解毒,适合平时易口干、咽痛、便秘者饮用。选取金银花5克、菊花5克、甘草2克。将三者放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮。

不同体质的专属饮食方案
中医针对不同体质人群有不同的调理重点:
气虚体质人群可多吃山药、小米、红枣、鸡肉,如炖鸡时加入黄芪、枸杞等,可改善乏力、易出汗的症状。

阳虚体质人群适合摄入羊肉、韭菜、核桃、桂圆,如当归生姜羊肉汤可减轻四肢畏寒发凉。
阴虚体质人群常感口干咽燥、手足心热,可多吃梨、银耳、百合。

痰湿体质人群多为体型肥胖、痰多胸闷的表现,可适当摄入萝卜、薏米、冬瓜、陈皮、薏米红豆粥,均能祛湿健脾。

特别提醒:不同人群在饮食方面具有不同的注意事项。针对脾胃娇嫩的儿童,需避免寒凉、油腻之物,可增加蛋、奶、豆制品摄入。针对消化功能减弱的老年人,食物应细软易消化,同时保证充足的优质蛋白。针对营养需求增加的孕妇,需避免过热或过寒、生用食材,要确保蛋白质、铁、钙足量补充。慢性病患者需要在医生指导下调整饮食,如糖尿病患者需控制糖分,肾病患者需控制蛋白质摄入等。

这些“养生之道”反伤身
健康来源于均衡与多样化的饮食结构,树立科学的饮食观需要甄别饮食误区和禁忌。

首先是盲目进补,如过量食用人参、鹿茸等大补之品,可能适得其反;其次,饮食过度清淡,如长期只吃蔬菜水果,会导致蛋白质、脂肪等摄入不足,反而削弱免疫力;此外,没有一种食物能提供全部营养,依赖单一食物会造成营养失衡,多样化饮食才是关键;最后,过度烹饪会破坏营养素,部分食物生吃则可能增加消化负担,都应避免。

(来源于人民网)