秋分养生：以“收”为主 温润无声

秋分，是二十四节气之第十六个节气，秋季第四个节气。斗指己，太阳达黄经180°，于每年的公历9月22-24日交节。秋分时节如何养生，记者采访了义乌三溪堂中医保健院副主任中医师吕旭阳，听听他的一些好建议。

吕旭阳认为，秋分时节，阳气从一种“长”的状态，转为天地“收”的格局，此时节应尽量收敛心神，保持内心宁静。秋令当时，以燥邪为主，秋分前偏温燥，秋分后偏凉燥，宜用“阴平阳秘”、收敛闭藏为养生之则。

节气养生 这些生活细节要留意

秋分节气已经真正进入秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所说“谨察阴阳之所在，以平为期”，阴阳所在不可出现偏颇。

中医医学认为，人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化，因此秋季要特别重视保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。

适当“秋冻”。春捂秋冻，不生杂病。秋天有“薄衣御寒”的养生之道。不过对于体质虚弱者或老人儿童，夜间入睡后要盖好被子，以防腹部受凉，诱发各种疾病。

常笑宣肺。在精神方面，秋季气候渐转干燥，日照减少，气温渐降，人们的情绪未免有些垂暮之感。这时，应保持神志安宁，收敛神气，以适应秋天容平之气。

选择轻松平缓的运动。秋季养生，应以“收”为主，运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，比如：登山、步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。

宜早睡早起。秋季昼夜温差大，易邪气入体，要养成早睡早起的好习惯。秋季夜愈深，寒气愈重，寒气很容易入侵体内，给以后腰腿疼痛埋下隐患，还会导致咳嗽等疾病。

秋季饮食 去火去燥滋润肺腑

吕旭阳建议秋分可适当药补。在秋分节气的养生中要注重对肺脾肾三脏养护，党参、芡实、白术、苍术、茯苓能补脾祛湿止泻；芡实可防病延年；莲子补脾止泻、益肾固精、固涩止带、养心安神。

多喝汤滋润肺腑。秋季气候干燥容易使人的水分蒸发加快，中医认为燥易伤肺，津亏液少。因此，秋天适当喝些保健汤水，既滋阴润肺又可及时补充水分。

去火去燥多喝茶有讲究。秋季天气凉爽，风霜高洁，气候干燥，余热未消，人体津液未完全恢复平衡，容易让人产生秋燥及秋乏。此时，饮用乌龙茶一类的青茶为好。此茶性味介于红、绿之间，不寒不热，既能消除余热又能恢复津液。　**全媒体记者 吕斌**

脊柱侧弯 成青少年多发病

据介绍，脊柱侧弯现已成为我国8到14岁青少年的多发病，占青少年的3%到5%。目前我国脊柱侧弯病人超过360万人，并以每年30万的速度递增。

大部分脊柱侧弯患儿，都属于特发性脊柱侧弯，目前医学上尚未得出确切的病因结论。书包太重、低头玩手机、不良坐姿等并不会引起脊柱侧弯，但却会加速脊柱侧弯的进展。尤其是青春期的孩子，一旦患有脊柱侧弯，随着生长发育进展，侧弯极易恶化、度数增长，临床表现为双肩不等高、一侧背部或腰部隆起、胸廓不对称、腰线不对称等，在X光片里，脊柱扭曲呈C形或S形。

脊柱侧弯发展到45度后，就要考虑进行手术矫正。鉴于手术矫正有一定的风险，如术后脊柱功能丢失、生活质量下降等，建议家长对脊柱侧弯引起重视，争取做到早发现、早治疗，积极控制侧弯进展、改善外观。　**据工人日报**

早孕反应并不是每个孕妈都有

我们经常在电视剧里看到这样的场景，女主吃着吃着饭就会感到恶心、呕吐，不用想多半是怀孕了。那么在现实生活中，所有的孕妈妈都会有上述的早孕反应吗？没有孕吐，到底是不是代表宝宝没有活力、健康出了问题？

其实并不是，有些孕妈妈在孕早期并没有恶心、呕吐等不适，甚至于没有任何不适。今天我们就来聊聊没有早孕反应，这份“凡尔赛”是否可以安心享受。

为什么会出现孕吐？孕期之所以会出现孕吐，目前普遍认为是因为孕妈妈怀孕后体内的激素发生变化。比如，绒毛膜促性腺激素水平升高、雌孕激素水平升高等等，身体一时间无法适应这些激素水平的变化，才会发生孕吐反应。

一般来说，对于应用雌孕激素类药物反应大、易晕车、精神紧张的孕妈妈更容易发生恶心、呕吐等早孕反应。

没有早孕反应正常吗？早孕反应主要表现为恶心、呕吐、饮食习惯改变、食欲降低、嗜睡等症状，一般出现在停经5-6周左右，也有孕妈妈早孕反应出现得较晚，在8-9周左右。

早孕反应是大多数的孕妈妈都要经历的一个过程，但却不是所有孕妈妈都要经历的过程。可能有20%-25%的孕妈妈会是比较幸运的，她们并没有明显不适。

由于孕妈妈的体质不同，适应能力也有所不同，没有明显的孕吐也属于正常情况。准妈妈不必过度纠结早孕反应，要多多关注产检。

没有早孕反应就是胎停育吗？如果之前早孕反应明显，在孕10周前早孕反应突然消失，就要警惕胎停育的风险啦。但对于本来就没有明显早孕反应的孕妈妈，则没有早孕反应≠胎停育。

早孕反应不能完全说明胚胎发育情况，最终明确胚胎发育情况依赖于临床检查的结果，包括血HCG和超声的检查结果。孕妇个人体质不同，对妊娠的反应也会存在一定的差异。

没有发生早孕反应但胚胎发育良好，就不必紧张，只需定期、规律做产检即可，也许您就是那25%幸运的孕妈妈。

总之，对于孕妈妈们来说，要想顾好宝宝的健康，放松心态、养好心情、补充好营养，并定期到医院做产检，才是孕期的要紧事！　**据人民网**

掌握这些方法，晕车党也能愉快出行

“十一”国庆节将至，不少人早就做了安排，准备去旅游。但遗憾的是，生活中有一部分人，他们饱受晕车、晕船、晕机之苦，轻的头晕、恶心，重的五脏六腑“翻江倒海”，甚至出现虚脱和休克等症状。这在医学上被称为晕动症，也叫运动病。

那么，什么是晕动症？其发病原因是什么？相关治疗方法有哪些？请专家为读者逐一进行解答。

主要表现是恶心和呕吐

晕动症是汽车、轮船或飞机运动时所产生的颠簸、摇摆和旋转等形式的加速运动，刺激人体的前庭神经而引发的疾病。根据乘坐交通工具的不同，晕动症又被分为晕机症、晕车症、晕船症等。以乘车为例，在车辆急刹、急转弯时，该病患者的症状会加重，下车休息片刻后，症状可逐渐减轻。

晕动症主要的临床表现是恶心和呕吐，人群中约有1/3的人因晕动症出行受到严重影响。据统计，有多达2/3的人在乘坐汽车时，至少出现过1次晕车症状，坐在后排座位上的人尤为明显。

偏头痛患者更易得晕动症

专家介绍，临床上依据症状的严重程度，通常将晕动症分为轻度、中度、重度3类。轻度患者多表现为咽部不适、唾液增多、疲乏、嗜睡；中度患者多表现为恶心、呕吐、面色苍白、浑身冷汗；重度患者则会心慌、胸闷、四肢冰凉、表情淡漠、唇干舌燥、精神抑郁，甚者伴有脱水、水电解质紊乱等。

那么，晕动症的发病原因是什么呢？

内耳前庭器是人体平衡感受器官，它包括三对半规管和前庭的椭圆囊和球囊，可感受各种特定运动状态的刺激。当汽车启动、加减速和刹车时，这些刺激使前庭椭圆囊和球囊的囊斑毛细胞产生形变放电，并向神经中枢传递。这些前庭电信号的产生、传递若在一定限度和时间内，就不会对人体产生不良影响，但每个人对刺激的耐受程度不同，如果刺激超过了限度，有些人就要出现晕动症症状。每个人耐受性差别非常大，这除了与遗传因素有关外，还受视觉、个体体质、精神状态以及客观环境（如空气异味）等因素的影响，因此在相同的客观条件下，只有部分人会出现晕动症症状。

此外，偏头痛患者更易被晕动症“纠缠”。在偏头痛患者群体中，同时伴发晕动症的比例高达40%到70%。

出发前不宜吃得过饱

目前，针对晕动症的治疗方法主要有以下3种：第一种是口服西药，如晕海宁、乘晕宁、抗眩啶、胃复安等；第二种是采用中医方法，喝生姜水、陈皮水等，同时配以针灸疗法、穴位按压；第三种是对患者进行适应性训练，例如让晕船症患者反复多次乘船，使机体逐渐适应这种运动状态。

在积极采取上述治疗手段的同时，晕动症患者在出行前还要做好充分的准备工作。对此，专家为晕动症患者提出了如下建议：

首先，在出发前2小时，晕动症患者宜吃易消化、少油腻的食物，不宜吃得过饱。

其次，在乘坐车、船时，为避免低频运动的干扰，晕动症患者应尽量坐在船头区域或车辆的前排座位。在车、船行进时，不宜读书、看报、玩手机，要尽量向前看，注视地平线或远方，以减轻晕眩感。同时，要避免焦虑和担忧的情绪，此时可欣赏音乐或和亲友聊天。

最后，登上车、船前，晕动症患者可将一片鲜姜片，贴在肚脐处，用医用胶布将其固定好，到达目的地后再取下丢掉。出发前饮用1杯浓茶，或喝1小杯加醋的温开水，也会有一定防晕效果。

此外，轻度不适者还可在前额、鼻唇间的人中处，涂上少许清凉油或薄荷油。

最后提醒大家，出行前一定要记得查看各地最新防疫政策，同时准备好防护用品，做好旅途防护。　**据科技日报**

白天失忆 夜间抽搐

误以为癫痫 竟意外揪出罕见疾病

张女士一直有个小秘密，最开始是爱人告诉她的。不知道从几年前开始，爱人发现张女士晚上睡觉时手常常会抽动几下，而她本人却丝毫没有察觉。起初，张女士怀疑自己得了癫痫，但这些症状只在夜间发作，她就将这个“小秘密”藏进了心里。

直到近3年来，张女士奇怪的行为愈发“升级”——她开始间歇性“失忆”了。“朋友告诉我，别人跟我讲话，我会突然一下子呆在那里，也不会回应，像个傻子一样。”她说。

最严重的一次，张女士一家去朋友家里吃饭。张女士只记得自己站在朋友身边想帮忙洗菜，之后从洗菜到做饭、吃饭的整个过程，她完全都不记得了。“我儿子告诉我，妈妈你生病了，你得去看。我问他到底发生了什么事？儿子说饭桌上大家问我话，我一直不说话，就光顾着自己吃饭，就像灵魂出窍一样。直到我们饭都吃好了，我朋友在洗碗的时候，我才清醒过来。”张女士回忆道。一系列奇怪的表现把家人都吓坏了，张女士这才下定决心到医院看看。

入住浙大四院神经内科病房后，医生仔细分析、判断了张女士的情况，排除癫痫，同时从病房的监测数据中发现了异常。

原来，张女士的血糖偏低，尤其一到晚上，血糖常常低于临界值，还伴随有神志不清、手脚抽筋等情况。此时，神经内科医生心里有了一个大胆的猜想，于是立即给患者做了精细检查。最终，通过胰腺薄层CT、胰腺磁共振检查，医生发现了B超中没能发现的罕见肿瘤——1个约1.5公分大小的胰岛细胞瘤。

浙大四院普外科副主任医师洪强介绍，胰岛细胞瘤发病率非常低，约十万分之一。胰岛细胞瘤会分泌过量的胰岛素，引起以低血糖为主的一系列症状，患者可呈发作性低血糖昏迷，久而久之将损害脑组织，发生意识障碍、精神异常等。像张女士这样有典型症状的功能性胰岛细胞瘤，在临床上更为罕见。

病因终于明确，张女士一家人都十分开心，这意味着困扰她多年的“怪病”有了治愈的希望。经过普外科专家集体会诊讨论，手术方案最终确定为腹腔镜下胰岛细胞瘤切除术。术后，不管是白天还是夜间，张女士再也没有出现过手脚抽筋的情况，血糖也得到了控制。

洪强判断，胰岛细胞瘤人群血糖会非常低，一般会低到2.8毫摩尔每升以下（正常人在3.9—6.1毫摩尔每升之间）。如果市民反复发作低血糖，且血糖常常处于2.8毫摩尔每升以下，通过补充葡萄糖能够缓解症状的，最好去医院做个详细检查，排除胰岛细胞瘤可能。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

招标公告

招标编号：ZXZJZC2021504GK

浙江至诚工程咨询有限责任公司受义乌市华捷置业有限公司委托，对该公司的义亭镇镇前街一号地块房地产项目（云邸）前期物业管理项目进行公开招标，现将有关事项公告如下：

1.招标项目简况：

物业名称：义亭镇镇前街一号地块房地产项目（云邸）

物业类型：住宅、商业

坐落位置：义乌市义亭镇国贸大道与义亭路交叉口东北侧

物业范围(住宅区块1#、2#地块)：项目总用地面积42725.83平方米，总建筑占地面积13709.66平方米，总建筑面积131456.11平方米，其中：地上建筑面积90970.38平方米，包括住宅建筑面积81457.79平方米，住宅底商建筑面积7397.08平方米，物业管理用房建筑面积881.77平方米，其他建筑面积1233.74平方米；地下建筑面积40485.73平方米。

2.投标人资格要求：国内具有独立法人资格，具有义乌市住房和城乡建设局颁发的义乌市物业服务企业诚信手册，且参加本次招标活动前三年内，在经营活动中没有重大违法记录的物业服务企业，同时投标人未被国家级、浙江省级或义乌市级行业主管部门处罚处于暂停承接业务资格期；未被信用中国（网址 www.creditchina.gov.cn）列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人名单（信用信息查询的截止时点为投标截止时间前1个工作日）。

本项目不接受联合体参与投标。

3.报名时间和地点：于2021年9月28日至2021年10月9日（上午8:30—11:30，下午1:30—4:30，节假日除外）到浙江至诚工程咨询有限责任公司（义乌市春晗路111号4楼406室）报名并购买招标文件。招标文件每份收取资料工本费500元人民币，售后不退。

4.报名时所需提供资料：（以下复印件或扫描件加盖单位公章、并带原件核对）：

（1）单位营业执照副本复印件；（2）法定代表人授权书；（3）被授权人身份证复印件；（4）义乌市物业行业诚信手册复印件。

5.递交投标文件截止时间及开标时间：2021年10月19日上午9:30。

6.递交投标文件地点及开标地点：义乌市北苑街道春晗路111号4楼403开标室。逾期送达或未按要求密封的投标文件将予以拒收。

7.业务咨询：

招标人：义乌市华捷置业有限公司

招标人联系人：叶宇　　联系电话：13505829052

招标代理机构：浙江至诚工程咨询有限责任公司

代理机构联系人：王梦萍　联系电话：15067063687

二〇二一年九月

以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

福彩七乐彩

第2021112期　总销量4300818元

中奖号码：基本号（●）　特别号（★）

08 10 11 14 18 22 18　23

奖等	中奖条件	中奖注数(注)	奖金(元/注)
一等奖	●●●●●●●	0	0
二等奖	●●●●●●★	3	48106
三等奖	●●●●●●	115	2509
四等奖	●●●●●★	478	200
五等奖	●●●●●	4219	50
六等奖	●●●●★	9383	10
七等奖	●●●●	52766	5

奖池累计1010233元滚入下期，本信息若有误以公证数据为准。

福 彩 3D

第2021260期　中奖号码：7 2 0

销售总额78085274元

奖 等	浙江中奖注数(注)	每注奖额(固定)(元)
直 选	2288	1040
组选3	0	346
组选6	3109	173
其他投注方式中奖6926元		

浙江省销售4291080元，返奖额2924303元。本信息若有误以公证数据为准。

福彩“15选5”

第2021260期　投注总额543788元

中奖号码（无需排序）：01 02 07 09 11

奖 级	中奖条件	中奖注数(注)	奖 金(元/注)
特等奖	中5连4	0	0
一等奖	5个号全中	72	2537
二等奖	中任意4个号	4630	10

奖池累计674320元滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21260期开奖公告

开奖日期：2021年9月27日
本期销售金额：139190元
本期开奖号码：04 05 06 15 19
本期出球顺序：06 19 15 04 05

本期中奖情况

奖 级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	4	4364
二等奖	456	50
三等奖	5589	5

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年11月26日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21260期开奖公告

开奖日期：2021年9月27日
本期全国销售金额：14852786元
本期开奖号码：1 8 6 0 8

本期中奖情况

奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	52	100000	5200000
合计	52	/	5200000

351087009.64元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年11月26日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第21260期开奖公告

开奖日期：2021年9月27日
本期全国销售金额：31256924元
本省(区、市)销售金额：2474078元
本期开奖号码：1 8 6

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数(注)	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
直选	9556	705	1040
组选3	0	0	346
组选6	26982	1918	173

23020647.52元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年11月26日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第21112期开奖公告

开奖日期：2021年9月27日　本期全国销售金额：283298709元

前区　后区
本期出球顺序：22 23 18 35 21　11 12
本期开奖号码：18 21 22 23 35　11 12

本期中奖情况

奖级		中奖注数(注)	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	基本	1	10000000	10000000
	追加	0	/	0
二等奖	基本	61	283977	17322597
	追加	15	227181	3407715
三等奖		168	10000	1680000
四等奖		425	3000	1275000
五等奖		10253	300	3075900
六等奖		12208	200	2441600
七等奖		30137	100	3013700
八等奖		447935	15	6719025
九等奖		5276434	5	26382170
合计		/	/	75317707

1058537381.01元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年11月26日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报

（2021）第270期

义乌市生态环境保护监测站　9月27日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	104	Ⅲ	轻度污染	臭氧
北苑	72	Ⅱ	良	臭氧

简要说明：当日我市城区空气质量状况为良，空气污染指数AQI为88，首要污染物为臭氧。空气质量可以接受，但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。