



这些菜，秋天首选

立秋一过，“贴秋膘”三个字又成了餐桌上的高频词。传统印象里，贴秋膘约等于“以肉贴膘”——炖肉、烤肉、红烧肉，仿佛不吃几顿“硬菜”就对不起这个秋天。

但你可能不知道，所谓“贴秋膘”，补的是夏天耗损的营养，而不是单纯的脂肪。如果一入秋就着急进补大鱼大肉，反而会加重脾胃负担，导致湿热积聚，得不偿失。

在根茎类蔬菜丰收的时节，让我们把目光转向这些根植于大地、蕴藏丰富营养的蔬菜吧。

为什么秋补首选根茎类蔬菜？

比较常见的根茎类蔬菜包括山药、红薯、芋头、莲藕、荸荠、白萝卜、土豆等。这些食物普遍含有丰富的碳水化合物，可以提供较多热量，适合秋冬抗寒。与传统大鱼大肉相比，根茎类蔬菜的优势有以下几点：

脾胃无负担：根茎类蔬菜大多性平温和，不像肉类那样油腻，不会给尚未完全恢复的脾胃增加额外压力。以素代荤来“贴秋膘”，既能补虚，又不易积滞。

营养密度高：根茎类蔬菜富含淀粉、膳食纤维、维生素和矿物质，既能提供能量，又能补充精米白面中缺乏的营养素。

饱腹又通便：根茎类蔬菜普遍膳食纤维含量丰富，秋冬活动减少容易便秘，适当吃些薯类可促进肠道健康、增加饱腹感，有助于控制体重。

三类人群秋季进补要格外讲究

虽说要清淡进补，但有三类人群的进补方式不能太随意，需要更有针对性：

①脾虚者

特点：食少腹胀、肢体倦怠

注意事项：进补前应先健脾和胃。茯苓、芡实、山药、小米都是不错的选择，煮粥食用效果更佳。

②胃火旺盛者

特点：喜食冷饮、口臭便秘

注意事项：这类人群体内有热，进补前得先清胃火。可适量摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜等，待胃火退后再缓缓进补。

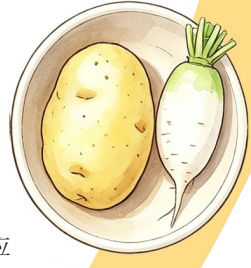
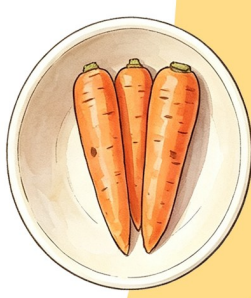
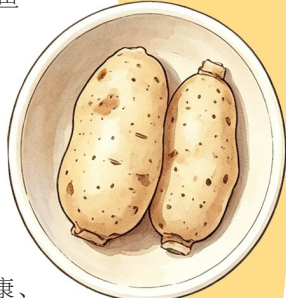
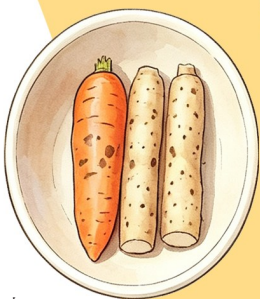
③老人与儿童

特点：他们的消化能力相对较弱

注意事项：进补前应注意消食和胃，可适量吃点山楂等帮助消化的食物。

温馨提示：糖尿病人群食用薯类时应相应减少主食量，并在餐后监测血糖。

据新华每日电讯



考前密卷、免考名额、内部渠道…… 小心这些证书陷阱

“不限学历不限工龄，内部绿色通道直接报高级”“考前给密卷，100%包过，考不过全退”“3到7天极速下证，官网永久可查”……在短视频平台、微信群和电商网站上，类似的考证广告屡见不鲜。

此前，张女士就因为相信报考“消防工程师”保过的广告，微信转账1.8万元，报名了某咨询公司的“保过班”，对方客服称，除提供线上课程，考前还可提供“密题”。后来，张女士通过官方渠道才发现，其学历根本不符合该资格证的报名条件，要求退款后，客服以相关课程已经供其学习为由，仅退款1000余元。

北京市公安局朝阳分局接到报案后，成功捣毁该诈骗团伙，6名嫌疑人均被依法采取刑事强制措施。经查，这家专门从事“消防工程师”资格证咨询和考试服务的公司，与“消防工程师”职业资格考试无任何关联，且全国有40余名事主投诉该公司存在欺诈行为。

记者在黑猫投诉平台检索发现，涉及“考证”的投诉达到1.7万余件，

包含消防工程师、陪诊师、剪辑师、全媒体运营师等数十个工种。

针对考证培训市场的乱象，人社部门提示：技能人员的证书通常包括职业资格和职业技能等级，职业资格证书主要通过职业资格目录中相应实施部门（单位）组织的职业技能鉴定获得，最新版的职业资格目录中，技能人员的职业资格有13项；而职业技能等级证书则由经人社部门遴选备案的用人单位和社会培训评价组织，依据国家职业标准开展技能等级认定后颁发。不存在所谓“免考拿证”“内部渠道”，求职者切勿轻信代办、代报宣传，谨防上当受骗，造成财产损失。

人社部门总结了5种较为常见的骗局套路：一是条件不足也能报名，声称走内部绿色通道；二是搭建高仿网站，伪造“官网可查”假象；三是层层加码，持续收取各类杂费；四是高价保过，过度承诺；五是混淆证书类型，用山寨证书冒充职业技能等级证书。

其中，“学历不够、工作年限不达标没关系，我们有内部名额，不用考试，交钱就能下证”“只收报名费，后续没有任何隐性消费，拿不到证全额退款”是骗子的常用话术。一旦被骗者不愿继续缴费，对方就会直接拉黑失联。

据中工网

拒绝近距离接触野生动物 呆萌的它其实很危险

近期，在部分旅游景区，投喂、抚摸野生旱獭（土拨鼠）或与其近距离合影打卡，成为不少游客跟风的行为。野生旱獭看起来温顺可爱，但是暗藏公共卫生安全隐患。“从传染病防控角度来看，野生旱獭是鼠疫的自然宿主，有极高的鼠疫传播风险。”内蒙古医科大学附属医院急诊外科副主任医师刘补报介绍。

鼠疫是由鼠疫耶尔森菌引发的甲类烈性传染病，也是我国法定传染病中管控级别最高、危险性最大的传染病之一。鼠疫属于典型自然疫源性疾​​病，病菌长期在野外啮齿动物种群中循环存续，无需人类参与即可在自然界长期存活、传播。

“很多人存在认知误区，认为旱獭外观活泼可爱，摸一摸、喂一下不会感染。事实上，携带鼠疫菌的旱獭外在可能没有任何异常表现，让人肉眼无法分辨。”刘补报说，“旱獭体表寄生跳蚤，游客近距离投喂、触摸、合影，甚至在旱獭洞穴周边坐卧停留，都可能被携带病菌的跳蚤叮咬，造成感染。”

据介绍，鼠疫潜伏期短，一般为1—6天，多为2—3天，个别病例可达8—9天，起病急、进展迅猛。鼠疫临床分型较多，常见的主要有3种：腺鼠疫患者主要表现为突发高热、寒战乏力、腹股沟、腋下、颈部淋巴结剧烈肿痛，若未及时救治，可快速进展为败血症型；肺鼠疫患者会出现胸闷、干咳、咯血、呼吸困难等症状，可短时间内引发

呼吸循环衰竭，同时具备极强的人传人能力，容易引发聚集性疫情；败血症型鼠疫最为危重，患者会出现全身出血、皮肤瘀斑坏死、感染性休克，未经有效治疗致死率极高。

除了野生旱獭，黄鼠、沙鼠等啮齿动物也是鼠疫的自然宿主，野兔、狐狸、野猫等野生动物也可成为鼠疫的偶然宿主，均存在传播风险。刘补报提醒，鼠疫可防可控但绝不可轻视。远离野生疫源动物、拒绝近距离接触野生动物，既是守护个人生命健康的关键，也是筑牢公共卫生安全防线的重要举措。

据人民日报微信公众号

