

秋天养肺 温润静

入秋之后，天气依然很热，许多人仍保持着暑天空调、吃冷饮的生活饮食习惯，即所谓的“秋行夏令”。气温虽然变化不大，但节气已转换，秋风起，早晚温差逐渐加大，天地阳气渐收，稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为：“肺为清虚之体而居高位，为五脏六腑之盖，开窍于鼻，外合皮毛，外感六淫之邪自口鼻皮毛而入，多先犯肺，肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵而发病。”也就是说，肺为娇脏，忌寒热忌燥忌悲，所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣“温”。肺为华盖，与喉咙鼻子相连，对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大，呼吸不畅、鼻塞感冒等症状比较常见。入秋后，鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适，容易伤风、感冒、流鼻涕。因此，早晚要适当添衣，还可以多按摩鼻子，既调养肺气，还能预防鼻塞流涕。

饮食“润”。1. 补肺防燥。入秋以后气候干燥，“燥则润之”，建议多吃滋阴润肺防燥的食物，如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消化不良的人，可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆、口舌干燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤：取玄参15克、麦冬12克、生地12克，一起煎水，出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用；二是银耳百合羹：银耳、百合性味平和，二者一起煮羹饮用，可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神，适合容易上火、虚不受补的人群。2. 少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》：“肺主秋，肺收敛，急食酸收之，用酸补之，辛泄之。”可见食酸收敛肺气，食辛发散泻肺，秋天宜收不宜散，建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品，适当食酸味果蔬，如番茄、乌梅、葡萄，以助养肺。

情志与运动“静”。秋在五脏对应肺，肺在志为悲，所以秋季要尽量内心平静，神志安宁，情绪舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到不开心的事情，也应主动自我调节，防止损伤肺气。“静”不代表不运动，而是说运动不宜激烈，可选择轻松平缓的有氧项目，如散步、慢跑、打太极拳等，防止出汗过多，阳气耗损。

(据《生命时报》)



感冒用药记住5要点

每到季节交替，感冒就会汹汹来袭。市面上感冒药有很多种，一不留神就可能进入用药误区，天津市人民医院药学部副主任史桂玲提醒，感冒用药应注意以下几点。

1. 不要随便吃抗生素。有些人一出现咳嗽、发烧，就不辨情况立即服用抗生素。史桂玲说，急性上呼吸道感染简称上感，70%—80%由病毒(普通感冒病毒、流感病毒)引起，仅有20%—30%为细菌引起。由病毒引起的感冒，服用抗生素类药物，如阿莫西林、头孢类等是起不了作用的。

当感冒病情持续10天以上，通过专业医生检查，发现有白细胞计数升高、咽部脓苔、咳黄痰等细菌感染证据，确定是细菌引发的感冒时，才需考虑使用抗生素进行治疗。

2. 普通感冒无须用抗病毒药。大多数上感为普通感冒，由病毒所致，目前尚无有针对性的特效抗病毒药。不过，普通感冒为自限性疾病，好好休息即可自愈，因此常规治疗以对症处理为主，主要针对咳嗽、鼻塞、流涕、疼痛和发热进行治疗，一般5—7天就可以痊愈。

3. 流感应尽早上抗病毒药。与普通感冒相比，流感是由流感病毒引起的感冒，根据病毒类型通常有甲型、乙型等分类，呈散发或流行趋势暴发。流感起病急，鼻咽部症状轻、全身症状较重，伴高热、全身酸痛和眼结膜炎症状。有些人没有认识到流感的危害，拖来拖去不服药，很可能加重病情，造成肺炎等并发症。

国内治疗流感的抗病毒药物有3种：奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦。它们能特异性地抑制甲、乙型流感

病毒的释放，减少病毒传播，其中奥司他韦的临床应用最为广泛。无论哪种抗病毒药物，理想的给药时间都是在症状出现48小时内或在接触流感患者48小时内服用。

4. 复方感冒药不可联用。市面上的感冒药以复方制剂为多见，且多为非处方药，患者可自行到药店购买。有些患者为了快速起效，几种复方感冒药一起服，这是很危险的，极易造成重复和超剂量用药。需要注意的是，某些感冒药命名不规范，名称上没有写“复方”，却是由多种成分构成，如维C银翘片中也含有对乙酰氨基酚、氯苯那敏等西药成分，与复方感冒药成分重合。建议患者看好药品说明书后再行服药。

5. 儿童感冒退烧药注意剂量。儿童可选用的退烧药主要有对乙酰氨基酚、布洛芬，注意严格按照说明书推荐剂量使用，不宜长期或大量服用。用于解热的感冒药连续使用一般不超过3天，同时可配合采用温水擦拭来物理降温，症状不缓解及时咨询医生或药师。

(据《生命时报》)

宝鸡市自然资源和规划局国有建设用地使用权出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》《中华人民共和国城市房地产管理法》《中华人民共和国城镇国有土地使用权出让和转让暂行条例》及有关法律法规的规定，宝鸡市自然资源和规划局决定对以下宗地国有建设用地使用权进行公开出让。现将有关事项公告如下：

一、出让地块概况(见下表)

二、竞买范围

中华人民共和国境内外的公司、企业、其他组织和个人，除法律政策另有规定外，均可参加竞买。

三、出让方式及竞得人确认

本次公开出让，具备拍卖条件的宗地采取现场拍卖竞价，出价最高且达到拍卖底价者为竞得人。拍卖会定于2020年10月9日上午10时，在宝鸡市自然资源和规划局国土资源服务大厅进行。地址：宝虢路125号市行政中心6号楼C座7楼。不具备拍卖条件的宗地，采取挂牌出让，挂牌

时限：自2020年9月22日8时30分至2020年10月9日17时。挂牌地址：宝鸡市自然资源和规划局国土资源服务大厅。地址：宝虢路125号市行政中心6号楼C座7楼。

四、竞买申请的办理

凡有竞买意向者需于2020年9月21日16时前到宝鸡市土地收购储备中心办理申请竞买手续，地址：宝虢路125号市行政中心6号楼C座7楼。

经审查符合竞买资格的竞买申请人方能参加竞买。出让成交后，竞得者交付的竞买保证金转为履约定金，未竞得者交付的竞买保证金5个工作日内予以退还，不计利息。

五、相关问题说明

出让宗地上有附着物及已有投资的，其所有权随土地使用权出让同时出售(土地出让合同另有规定的除外)，竞买人在缴纳竞买保证金时，需

按照评估(出售)价值缴纳附着物和已发生投资的补偿款。旧城改造、城中村改造宗地还必须满足相关主管部门提出的参与条件；所需拆迁安置、代征道路(绿地及教育用地)等成本支出，市财政部门、市旧城改造办公室除按照规定额度返还外，不足部分由土地竞得人自行承担，直至履行完上述义务。为切实保护被拆迁人和竞买人的合法权益，涉及拆迁补偿安置事宜的，竞买人在报名前须与被拆迁人达成补偿安置协议。企业兼并土地资产处置宗地，竞得人必须承担兼并方应承担的债务偿还和人员安置补偿的责任。

根据《宝鸡市人民政府办公室关于印发宝鸡市装配式建筑建设发展实施细则(暂行)的通知》(宝政办发[2020]1号)文件要求，每宗招拍挂土地中装配式建筑项目供地占比为16%。

有关出让宗地的未尽事宜详见《宝鸡市国有土地使用权出让文件》，竞买人在报名前应认真

阅读文件，认可竞买条件，在竞得后要切实履行相关义务。

竞买保证金(含附着物和已发生投资的补偿款)及拍成交价款均以人民币作为结算基准货币。

六、竞买申请人需提交的材料

1. 竞买申请书；2. 营业执照副本(复印件)；3. 法定代表人身份证复印件(授权委托书、委托代理人身份证复印件)；4. 公司董事会或者股东大会关于参与竞买的决议；5. 联合竞买的需提交联合竞买协议文件；6. 个人竞买者只需提交竞买申请书及其有效身份证复印件；7. 无行贿犯罪记录查询结果；8. 竞买保证金交付凭据。

出让：宝鸡市自然资源和规划局

地址：宝鸡市宝虢路125号(行政中心)

咨询电话：(0917) 3260372 3262668

宝鸡市自然资源和规划局
2020年8月31日

宗地编号	位置	面积	用途	出让年限	开发建设要求	竞买保证金(万元)	起始价(万元)	增价幅度(万元)	备注
宝市招拍挂字[2020]18号	位于宝鸡市蟠龙高新区北社街以北、规划一路以西、龙源大道以南、龙川路以东范围内。	规划总用地面积25025.33m ² (合37.538亩)，其中建设用地30.943亩，代征城市道路用地6.595亩。	工业	50年	容积率：不小于0.7、不大于1.6；建筑密度：不小于30%、不大于50%；绿地率：不小于20%；其他执行宝鸡市蟠龙高新区开发建设管理委员会自然资源和规划局提出的规划设计条件。	380	710	40	
宝市招拍挂字[2020]19号	位于宝鸡市蟠龙高新区北社街以北、规划一路以西、龙源大道以南、龙川路以东范围内。	规划总用地面积13877.33m ² (合20.816亩)，其中建设用地19.035亩，代征城市道路用地1.781亩。	工业	50年	容积率：不小于0.7、不大于1.6；建筑密度：不小于30%、不大于50%；绿地率：不小于20%；其他执行宝鸡市蟠龙高新区开发建设管理委员会自然资源和规划局提出的规划设计条件。	220	410	20	
宝市招拍挂字[2020]20号	位于宝鸡市陈仓区陈仓中路以东、朝阳路以南、西堡村宅基地以西、永安大厦以北范围内。	规划总用地面积9329.33m ² (合13.994亩)，其中建设用地13.026亩，代征城市道路用地0.526亩，代征西侧南北向通道0.442亩。	住宅	70年	容积率：不大于3.9；建筑密度：不大于22%；绿地率：不小于30%；其他执行宝鸡市自然资源和规划局提出的规划设计条件。	880	1670	90	该宗地为旧城改造项目用地。
宝市招拍挂字[2020]21号	位于宝鸡市陈仓区建国路以北、大众小学以东、大众村村民宅基地以南、以西范围内。	规划总用地面积19196m ² (合28.794亩)，其中建设用地28.794亩。	住宅	70年	容积率：小于3.5；建筑密度：不大于20%；绿地率：不小于30%；其他执行宝鸡市自然资源和规划局提出的规划设计条件。	1290	2450	130	该宗地为旧城改造项目用地。
宝市招拍挂字[2020]22号	位于宝鸡市陈仓区陈仓大道以北、车站路以西、宝啤路以南、大众东路以东范围内。	规划总用地面积66968m ² (合100.452亩)，其中建设用地85.602亩，代征城市道路用地12.403亩，代征城市绿地2.447亩。	住宅	70年	容积率：不大于3.5；建筑密度：不大于20%；绿地率：不小于30%；其他执行宝鸡市自然资源和规划局提出的规划设计条件。	6010	11440	580	该宗地为旧城改造项目用地。
宝市招拍挂字[2020]23号	位于宝鸡市金台区宏文路以北、陇海铁路以南、斗鸡佳园市场以东、陕棉十二厂家属区以西范围内。	规划总用地面积35.145亩，本宗地出让18413.33m ² (合27.62亩)，其中建设用地25.219亩，代征城市道路用地2.401亩。	商业住宅	40年 70年	容积率：商业部分不大于5.8，住宅部分北部不大于4.0、南部不大于3.5；建筑密度：不大于30%；绿地率：不小于35%；其他执行宝鸡市自然资源和规划局提出的规划设计条件。	2760	5250	270	该宗地为旧城改造项目用地。
宝市招拍挂字[2020]24号	位于宝鸡市金台区宏文路以北，宝市招拍挂字[2020]23号宗地以南、以东、陕棉十二厂家属区以西范围内。	规划总用地面积35.145亩，本宗地出让5016.67m ² (合7.525亩)，其中建设用地7.525亩。	住宅	70年	容积率：不大于3.5；建筑密度：不大于30%；绿地率：不小于35%；其他执行宝鸡市自然资源和规划局提出的规划设计条件。	740	1400	70	该宗地为旧城改造项目用地。