

《全民医疗保障“十五五”规划》发布 未来五年,医疗保障提质增效

2 版



厨师们现场比拼厨艺。



美食令人垂涎欲滴。



游客免费品尝鱼汤。

鱼王争霸赛

8月19日晚,“谁是鱼王”2026丹江口市首届丹江鮰美食争霸赛暨万人鱼汤宴在丹江口均州老街太极广场拉开序幕,活动设置厨艺竞技、鱼汤品鉴、产品展销三大板块,吸引了众多游客和市民到场参与体验。

本次厨艺竞技环节于8月19日至20日18:30至

21:00举行,南水北调沿线、西十高铁沿线、丹江口市及周边地区15支代表队现场展示丹江鮰烹饪技艺,经评委现场点评打分后决出一、二、三等奖及优秀奖;万人鱼汤品鉴、产品展销活动将持续至8月23日,每日18:30至21:00开放,现场免费提供鲜鱼汤供游客品尝。图/记者 张启国 通讯员 余丹

新学期将至 如何调整孩子作息?

■据央视网

暑假中,不少孩子习惯晚睡晚起。新学期就要开始了,如何帮孩子纠正作息?靠开学前夜强制早睡并不科学。国家中医药管理局近日举行中医药健康促进主题发布会,专家给出的办法是“循序渐进、提前铺垫”。

提前一周开始就“早睡早起”做铺垫。不要等到第二天要开学了,前一天晚上再强行让孩子早点睡觉。建议在开学前一周到10天左右,每天比前

一天提早15分钟入睡,让生物钟的节律逐步恢复到正轨。

早起后要“唤醒阳气”。早晨孩子起床后,可以让孩子做双手向上托举、比如伸懒腰、伸展全身、扭动脖子等活动,使肺经阳气能够疏通。同时,轻轻拍打腋下或者身体两侧,有利于疏通气机;再喝一杯温开水,唤醒脾胃阳气。这种情况下,从肺、脾、胃、大小肠的阳气都疏通以后,人体阳气就唤醒过来,有条件的还能到阳台或者户外活动10分钟,让自然光照一照,自然光是最好的生物钟调节器。

今明两天多云 局地有阵雨 最高气温回升至35℃

2 版

潘弘杰被湖北大学录取 “我要替爸爸 撑起这个家”

4 版

