

# 我市第二批南通老字号公布

有斐、更俗、文峰等18家单位上榜

**晚报讯** 老字号是中华民族优良传统的记忆,是展现鲜明地域文化特征和历史痕迹的重要载体。记者昨天从市商务局了解到,我市第二批南通老字号名单发布,18家单位入选。

老字号产品涉及吃、穿、用各方面,与百姓生活息息相关,是拉动市场消费、提升消费品质的一支重要力量。近年来,我市持续推动老字号的传承和创新工作,以振兴老字号发扬诚信商业文化和民族工匠精神,推进供给侧结构性改革,扩大内需。经国家和省、市商务部门组织评选,我市于2019年认定首批南通老字号24家,其中

包括老天宝银楼、白蒲黄酒、林梓潮糕等中华老字号6家,以及四海楼、西亭脆饼、四宜等江苏老字号16家。

第二批南通老字号有18家企业,字号名称分别是:王氏保赤丸、有斐、永泰仁、更俗、白猫、文峰、鑫缘、如东狼山鸡、鑫龙饭店、凯利绣品、余东酱油、霜菊、黄氏玉容、馥寿薏仁酒、如皋牌、伴今、石合泰、春华。这些品牌创立时间都在30(含)年以上,传承了独特的产品、技艺或服务,具有中华民族特色和鲜明的地域文化特征,具有历史价值和文化价值,并且具有良好信誉,得到广泛的社会认同和赞誉。

记者刘璐

## “秋老虎”来袭该如何养生?

切莫贪凉,少食辛辣多喝水

**晚报讯** “向风凉稍动,近日暑犹残”,生动形象地描绘了近期的天气状况。“秋老虎”一词相信大家都不会陌生,立秋后的一段时间内,虽然白天热浪袭人,但早晚较凉,常常会出现口干、鼻干、咽干、便秘、皮肤干燥等症状。昨天,南通六院(上海大学附属南通医院)中医科主任花佳佳提醒市民:立秋过后还需谨防“秋老虎”,在日常生活中一方面要注意防暑降温,但同时也切莫贪凉,少食辛辣、防燥润肺,多补充水分。

立秋过后天气仍旧闷热,需注意防暑降温,以防高温中暑。由于天气炎热,很多人会像夏季一样,打开空调来降温。对此,花佳佳表示,当前暑热还未完全褪去,尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留,外出时要注意做好防护措施。此外,降温时注意切莫贪凉,避免过度使用空调,出现关节酸痛、腹痛腹泻、身热头痛等现象。早晚温差较大,也需注意防寒保暖,及时根据

气温变化增添衣物。

立秋后,天气逐渐凉爽,是运动的好季节,利用跑步、散步、太极拳、五禽戏等方式,坚持运动适量原则,达到一种微出汗的状态即可,切忌大汗淋漓。花佳佳建议,运动需在早晚凉爽时进行,做一些适量的运动,能够促进人体的新陈代谢,增强身体的免疫力。

立秋之后,也极易出现脾虚乏力症状,不宜大补。如果经常大鱼大肉的,不仅容易上火,而且极易引起消化不良。“秋季人们常常会出现口干、鼻干、咽干、便秘、皮肤干燥等症状,饮食要清淡为主,多食健脾食物,比如薏苡仁、小米等。”花佳佳提醒,市民应少食辛辣,多吃蔬菜和水果,防燥润肺,及时补充人体所需要的各种矿物质和维生素,例如,秋梨、百合、葡萄、苦瓜、丝瓜等。与此同时,补水同样很重要。不是非要口渴时才去喝,这是一种习惯,每天要喝够6~8杯水,促进人体新陈代谢。

通讯员严炜 记者冯启榕

## 三伏天宝宝腹泻咋办?

专家:预防和治疗脱水是关键



特约刊登

**晚报讯** 炎热的三伏天是婴幼儿发生急性腹泻的高发季节,免疫力低的婴幼儿、早产儿、低出生体重儿、免疫系统和消化系统发育不成熟的婴幼儿是高发人群。昨天,市妇幼保健院儿童保健科专家提醒:由于腹泻的主要危害是脱水,因此,宝宝腹泻治疗最关键的是预防和治疗脱水,这是腹泻治疗的重中之重。

如何判断宝宝是否脱水?专家介绍,可以通过观察精神状态、眼泪多少、是否口

渴,触摸宝宝皮肤弹性及干燥程度、四肢指趾端温度,比较“尿不湿”的重量及每天换“尿不湿”的次数、体重变化等,来判断宝宝是否脱水。

若宝宝存在中重度脱水,一定要去儿科就诊,在医生指导下进行口服补液或静脉补液治疗。如果宝宝是轻度脱水,爸妈可以在家中给宝宝“补水”,预防脱水加重,可以给宝宝喝口服补液盐,喂些加糖、盐的米汤,少量喝些糖盐水。

专家提醒,如果宝宝出现以下任何一种情况,就要立即就医:持续高烧不退或反复高烧了好几天,没有看到好转的迹象;大便里面含有大量的脓血或鲜血;6小时左右没有小便,哭的时候没有眼泪,皮肤很干燥,精神萎靡或者烦躁不安等;出现了频繁呕吐、吐绿色胆汁或是吐鲜血、持续哭闹不止等情况。

通讯员黄佳 记者冯启榕

## 十载诚信名企,为您保障无忧装修



免费量房 免费设计 免费报价

为满足广大装修业主的需求,江海晚报继续推出装修公益栏目。只要您拨打电

(最终解释权归本报所有)



扫二维码或拨打电话  
68218933参加报名