

这7种蔬菜，秋天必吃！

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。

7种根茎类蔬菜的功效

- ①山药 山药是秋季滋补脾胃的佳品，温而不燥，补而不热。它含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。
- ②红薯 红薯能补虚乏、健脾胃、强肾阴，对改善便秘很有帮助。它富含β-胡萝卜素、维生素C和赖氨酸。
- ③芋头 芋头既可作蔬菜，又可作粮食，营养价值很高，富含淀粉、蛋白质及钙、磷、铁、钾等多种矿物质。它质地软糯、容易消化，是老人、儿童理想的滋补食材。
- ④莲藕 莲藕生吃性寒，清热除烦；煮熟后由凉变温，能养胃滋阴、健脾益气，是秋季润燥的佳品。
- ⑤荸荠(马蹄) 荸荠是一种药食同源的食材，最大的特点是清热、化痰、消积，尤其适合在秋冬季节用来缓解干燥上火引起的不适。
- ⑥白萝卜 民间素有“秋吃萝卜赛人参”的说法。萝卜能消食顺气，吃完油腻食物后吃点萝卜，解腻爽口，使脘腹舒坦。
- ⑦土豆 土豆脂肪含量低、水分适中、富含膳食纤维，饱腹感强，用薯类替换一部分精米白面，能有效控制体重。

7种根茎类蔬菜的养生吃法

蔬菜	黄金搭档	推荐吃法	针对人群
莲藕	排骨 莲子	经典桂花糯米藕：将糯米灌入藕孔，用牙签封口，加红糖、红枣、桂花，小火慢炖2小时。	儿童
山药	小米 芡实	山药芡实糊：山药去皮切段，与芡实、小米一起放入破壁机中，用米糊模式打成糊状。	上班族、儿童及乳糖不耐受或脾胃虚弱人群
红薯	生姜	姜汁红薯甜汤：红薯切块煮熟，出锅前加入现榨姜汁和少量黄糖。	手脚冰凉的人群
芋头	青菜 高汤	青菜芋头糊：芋头蒸熟碾成泥，起锅烧油放青菜碎炒香，加水烧开，放入芋头泥搅匀，加盐调味。	老年人 儿童
土豆	牛肉 胡萝卜	少油版奶香土豆泥：土豆蒸熟压泥，加少量牛奶和黑胡椒海盐调味，代替主食。	减脂人群
白萝卜	蜂蜜 梨	蜂蜜萝卜盅：白萝卜挖空心，放入蜂蜜和几粒枸杞，隔水蒸40分钟，可以缓解秋燥引起的干咳。	干咳人群
荸荠	甘蔗 雪梨	马蹄雪梨甘蔗饮：马蹄、荸荠、雪梨、甘蔗切块煮水代茶饮。	口干舌燥、嘴唇起皮等人群

来源:新华社

【树立和践行正确政绩观——聚焦煤炭领域安全发展高质量发展】

应急避险与自救互救知识

(一)通用避灾原则

井下发生任何险情，第一原则：先保人、后保设备、再保生产。优先撤离人员，绝不贪恋设备、工具、物资。撤离时严格按照矿井避灾路线，听从调度指挥、跟随队伍有序撤离，不慌乱、不单独行动、不逆行乱跑。

(二)瓦斯、火灾事故避险

立即佩戴好自救器，防止有毒气体中毒、窒息；沿新鲜风流方向快速撤离，远离火源、瓦斯聚集区域；撤离途中不乱碰电气设备、不产生火花；无法撤离时，立即进入

避难硐室、安全地点等待救援，及时汇报位置和现场情况。

(三)透水事故避险

发现透水立即向高处巷道撤离，严禁向低洼、下山巷道逃跑；撤离时快速切断沿途电源，防止积水带电伤人；被困时保持冷静，节省体力、留存通讯、等待救援，不乱跑、不盲目跳水、不私自突围。

(四)顶板冒顶事故避险

顶板掉落、冒顶发生时，立即就近躲避在支护完好的安全区域，护住头部、身体，远离垮落区域；被掩埋、被困时，尽量清理周边杂物，

保持呼吸通畅，发出求救信号，保存体力等待救援。

(五)简单自救互救

- 1.窒息、中毒人员：立即转移到通风新鲜空气处，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅，无呼吸者立即开展人工呼吸，同时上报救援。
- 2.外伤出血：立即用干净布料按压止血，简单包扎，避免大出血；骨折人员严禁随意搬动、拉扯，固定肢体后等待专业救援。
- 3.所有险情处置：‘优先救人、快速上报、严禁拖延，杜绝盲目施救、二次事故。’

本报记者 张毅整理

来源:《山西日报》(2026年08月24日 第02版)



加强自我防范意识
谨防电信诈骗

预防诈骗 时刻警惕
不听 / 不信 / 不扫码 / 不转账



晋中日报·晚报版宣