



多吃醋泡食物 不如笑口常开

4月19日“名人大讲堂”，杨思进教授漫谈中医养生文化

用中国第一部词典《尔雅》来解释，“谣”就是“徒歌”，古人随口唱唱的民谣。古人常常谣谚并称，这谣谚如何演变成了谣言？大概是因为，随口唱唱，变成了随口说说。

“晚上吃姜，如吃砒霜”“多吃醋泡的食物，可以软化血管”“每天吃XXX，一个月后身体发生了神奇的变化”……如果你经常刷朋友圈，或者混迹家族群，会不会对这样耸人听闻的“养生”知识敬而远之？究竟哪些养生偏方不可取，中医养生文化蕴藏了什么哲学思想？

4月19日晚7点30分，西南医科大学中西医结合学院·附属中医医院教授、博士生导师杨思进将做客“名人大讲堂”，在四川省图书馆星光大厅，以“中医养生文化漫谈”为题，分享中医养生文化的起源和发展，解读川派中医养生文化，揭秘中医养生的方法。

杨思进教授从事中医教研工作30余年，擅长心脑血管疾病诊治。在他看来，养生的重要秘诀之一，是要保持情绪舒畅，因为中医讲究“情志之病，百病皆生于气，已有腹郁诸病生焉”，一旦你闷闷不乐的时候，疾病就会来了。心脑血管疾病也是如此，情绪是诱发冠心病非常重要的原因之一，吃醋泡的食物不能软化血管，但是笑口常开很有必要。

尽管过了春分时节，昼夜几乎相



杨思进教授。

等，但几场绵绵春雨，让气温骤降，大家也领略了“倒春寒”的威力。这个时候应该如何用中医养生呢？杨思进教授建议，乍暖还寒时节，首先要注意御寒，保持血管通畅；此外，饮食起居方面要吃一些偏温性的饮食，比如羊肉。“起居方面，中医讲早睡晚起，就是早点睡觉，晚点起床；在锻炼方面，晨间要在阳光灿烂、空气良好的状态下做一些室外的锻炼。”

想了解更多中医养生的小妙招吗？快来报名“名人大讲堂”吧。本次活动将面向社会征集100名现场观众

(以最终主办方电话或短信通知为准)，他们将到现场聆听杨思进教授的讲座。封面新闻APP也将在4月19日晚7点30分同步直播，不能亲临现场的读者可以围观封面直播，精彩不容错过。

“名人大讲堂”是由实施四川历史名人文化传承创新工程领导小组办公室主办、四川日报报业集团(封面新闻、华西都市报)、四川省图书馆承办的重要文化活动，受到广大粉丝追捧。

自2018年11月正式开讲以来，“名人大讲堂”已经在四川省图书馆星光大厅举办20场精彩讲座，邀请到包括李敬泽、阿来、郗波、于丹、梅铮铮、方北辰、孙小淳等历史人文、自然科学等领域专家与观众坐而论道，20场线下讲座全网点击量约2344万。2021年3月，“名人大讲堂”还前往常璩故里崇州的“华民国志馆”，由西南交大特聘教授、巴蜀方言与文献研究中心主任汪启明带领观众一起跟着常璩学蜀史，线上线下吸粉无数。

华西都市报·封面新闻记者 曾洁

报名时间

即日起至4月15日24点

报名方式

已下载封面APP的用户可直接扫码报名



知冷暖

成都市区天气情况

今日		明日	
11-24℃	小雨转多云 偏北风1-2级	13-23℃	小雨转阴天间多云 偏北风1-2级

省内主要城市今明两日天气

马尔康	阴转小雨	5-18℃	小雨	3-17℃
康定	小雨	3-12℃	小雨转阴	4-13℃
西昌	晴	13-31℃	晴	12-30℃
攀枝花	晴	16-34℃	晴	17-33℃
广元	阴转小雨	13-24℃	小雨	12-20℃
绵阳	多云转小雨	14-23℃	小雨转中雨	14-20℃
遂宁	多云转小雨	15-21℃	阴转小雨	14-21℃
德阳	多云转小雨	14-21℃	小雨	13-19℃
雅安	多云转小雨	13-22℃	小雨	13-19℃
乐山	多云	14-21℃	阴转小雨	15-21℃
眉山	多云	14-21℃	多云转小雨	14-21℃
资阳	多云转小雨	14-22℃	小雨	14-23℃
内江	多云转小雨	14-22℃	多云转小雨	15-23℃
自贡	多云	15-22℃	多云转小雨	15-24℃
宜宾	阴转小雨	14-21℃	小雨	15-23℃
泸州	多云转小雨	14-20℃	阴转小雨	15-22℃
南充	多云转小雨	14-21℃	阴转小雨	14-20℃
广安	多云转小雨	15-20℃	阴转中雨	15-19℃
巴中	多云转小雨	13-22℃	阴转中雨	12-18℃
达州	多云转小雨	14-21℃	小雨	14-19℃

同呼吸

11日空气质量

成都(17时)

AQI指数 30 空气质量:优

优:马尔康、自贡、康定、广安、遂宁、南充、巴中、达州、内江、雅安、泸州、宜宾、乐山、资阳、德阳、绵阳、广元、眉山

良:西昌、攀枝花

12日空气质量预报

成都主城区

AQI指数 70-101

空气质量等级:良至轻度污染

成都平原大部城市为优至良,部分城市为良至轻度污染;

川南部分及川东部分城市为优至良;

盆地其余城市为优至良;

攀西地区和川西高原大部城市为优至良;

全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票4月11日开奖结果

7星彩第21040期全国销售16443162元。开奖号码:493950+12,一等奖0注;二等奖4注,单注奖金125034元;三等奖20注,单注奖金3000元。200408074.17元奖金滚入下期奖池。

排列3第21091期全国销售26684692元。开奖号码:472。直选全国中奖6928(四川400)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖30985(四川1372)注,单注奖金173元。32444417.31元奖金滚入下期奖池。

排列5第21091期全国销售14007902元。开奖号码:47256。一等奖68注,单注奖金10万元。343082824.16元奖金滚入下期奖池。

足球胜负第21040期全国销售34616454元。开奖号码:30131003001030,一等奖全国中奖90(四川8)注,二等奖全国中奖2578(四川173)注。

胜负平任选9场第21040期全国销售23771268元。开奖号码:30131003001030,全国中奖18762(四川1150)注。

足球6场半场胜负第21040期全国销售86130元。开奖号码:03001010033,全国中奖0注。

足球4场进球第21040期全国销售1078100元。开奖号码:32130021,全国中奖19(四川1)注。

本期兑奖截止日期为2021年6月10日。以开奖现场公证后的结果为准。

全国首家省级碳中和技术创新中心在川成立

华西都市报讯(记者杜江茜)在四川,碳中和行动正迎来更大助力。4月10日,“四川省碳中和技术创新中心”正式揭牌,这是全国首家省级碳中和技术创新中心,中心将瞄准四川省新兴产业培育与传统产业转型升级的重大需求,突破“碳减排”“碳零排”“碳负排”关键核心技术瓶颈,为全国实现碳中和目标提供技术支撑。

据悉,“四川省碳中和技术创新中心”将重点建设碳中和技术资源库,以基础设施建设和重大科技任务建设为基础,以人才团队建设为助力,以产业园区建设为出口。围绕以“生物质能源化工材料”为核心的碳中和技术创新,中心拟布局“碳减排”“碳零排”“碳

负排”三大碳中和技术研发方向,推动三个研发方向相关产业发展,打造碳中和技术创新基地。

整体上看,中国正力争2030年前实现碳达峰,2060年前实现碳中和,这是一场针对经济社会广泛而深刻的系统性变革,亟需碳中和科技创新,为抢占产业竞争制高点提供科技支撑,为构建高质量发展新格局提供战略支撑。

在四川,碳排放总量快增态势已基本扭转,碳排放强度显著下降,但下一步的碳达峰、碳中和仍面临诸多挑战。例如,思想认识和能力薄弱与碳达峰、碳中和要求存在巨大差距;发展阶段不平衡不充分实现碳达峰、碳中和

挑战十分巨大;碳达峰、碳中和纵深推进的发展基础和政策行动差距较大。

“碳中和目标的实现迫切需要科技支撑。”据中国工程院院士石碧介绍,四川大学较早早在碳中和技术领域布局。

2019年,四川大学联合省内优势科研单位及龙头企业开始筹建“四川省碳中和技术创新中心”。2020年12月底,四川大学整合校内碳中和技术相关资源,建立“四川大学碳中和技术创新中心”。2021年1月21日,四川大学发布“创新2035”先导计划,在生态与环境领域重点建设了碳中和技术创新中心及研究设施,相关工作得到四川省及成都市的大力支持。

2021年第15周停电检修计划

4月13日 8:00-18:30 龙泉街办:路灯专变、检测站专变、汽车总配厂专变、泰鸿宇汽车贸易专变

4月13日 7:30-21:30 双流区城市管理局、东升迎春小学、双流区机关幼儿园迎春园区、双流辉通商贸有限公司、景发投资景茂东郡、迎龙小区、成都立辉地产有限公司(燕楠国际)、东升接待寺社区、双楠大道3段、迎春社区、商贸园区部分

4月14日 7:30-20:00 同安街道龙泉第九中学、四堰3、4、6、7组

4月14日 8:00-16:00 洛带镇:洛带中街、洛带下街、凤仪巷、八角井街、子华苑小区、洛带北巷子、洛带中学

4月15日 8:00-19:00 正兴街道云顶雅居小区、益州大道综合管廊

及路灯、正兴街道服务中心、正兴幼儿园、正兴卫生院、岷江自来水厂、大安小区、锦江生态带路灯、正公路路灯、南天府创意公园小区(达观山)、乐盟国际学校、融创棠棠府施工用电、骨康医院施工用电、仁和制衣厂、正兴仓库、地铁19号线新码头站施工电源、建发浅水湾会所、建发浅水湾三期施工电源、科彩印务、益州大道施工用电、云龙5社、祥鹤西巷施工电源、云龙湾大桥、观澜祥云施工用电、中水电四局项目部、现代五项赛事中心、地铁5号线14标段项目部、东瑞商混、红运砖厂、合兴砖厂、新益砖厂、久强砖厂、毛家湾污水处理厂、德信麓湖云庄施工用电、回龙社区、松林3社、秦皇钉丝厂、中央商务区招商轨道施工用电、秦皇西苑小区、宁波路路灯、嘉州路综

合管廊、地铁19号线新红明挖施工用电、农安小区、府河社区、中国电信天府新区分公司、华阳雨污水处理备供电源、回龙站施工用电、公共街道兰沟5社、龙祥家园小区、合盛混凝土公司、厦门路西段路灯、南宁路综合管廊备供#1专变、蜀蓉大街01号路灯专变

4月15日 8:00-18:00 籍田街道:回江社区、蔡堰社区、西安村部分、粮丰村部分

4月15日 8:00-20:00 大面街道龙华二期B、C、D小区

4月16日 8:00-16:00 洛带镇:松桥村松林2组、洛旺建材厂、永发页岩砖厂、爱绿城环保公司

4月16日 8:00-20:30 兴隆街道兴隆街道天明村部分、瓦窑村部分 国网天府新区供电公司