

# 今天，赤峰局地有阵雨

**本报讯** 赤峰市气象台昨日 16 时天气预报，今天白天，我市天气多云，风力较大，午后西部和南部地区

有阵雨，局地将伴有雷雨大风、冰雹等强对流天气，需注意防范；今天夜间到明天白天，我市天气晴间多云，

风力较大，气温小幅上升。

今天白天，多云，午后西部和南部地区阵雨，西南风 4-5 级，最高气温

26℃，北部 25℃；今天夜间到明天白天，晴，西南风 4-5 级，最低气温 11℃，北部 10℃，最高气温 28℃，北部 27℃。

## 榴莲盆栽怎么种植

榴莲的营养价值高，属于热带水果，所以经济价值一直居高不下。有的朋友就问，榴莲在北方能养吗？如果是种来卖的话，是不太可能的，因为它对于温度、湿度、气候条件要求都是很高的，而且它体型硕大，高度能达到 30 米以上。有的朋友只想得到一些榴莲盆栽，这是可以的，虽然北方天气比较严寒，但一天 24 小时的暖气还是能够如愿种植榴莲盆栽的。那么榴莲盆栽怎么种植呢？

### 一、种植时间

榴莲是一款喜热的植物，虽然春天、夏天、秋天貌似都能种植，但是秋天光照时间相对比较短，所以春天和夏天两季才是最好的种植时间。

### 二、种植方法

1、吃榴莲总是剩下一大堆果核，所以用它来做种子最合适不过了。我们将尚未食用的果核取出，然后清洗干净，最后再将清洗好的果核放置在干净的清水中三天左右就可以发芽。

2、先准备一个透气性较好的花盆，然后在其中放置一些营养



◆资料图

土；在营养土中间挖出几个小洞，然后取出已长出小芽的果核去掉表皮种植下去，盖上一层薄薄的培养土。

3、将栽种好果核的花盆用水浇透然后放置到半阴的角落。过一段时间等到榴莲果核的新芽长出 2-3cm 就可以移出照光。

### 三、养护

1、光照：榴莲盆栽对于光照需

求比较大，所以充足的光照能够加速榴莲盆栽对于养分以及水分的吸收，更好地促进它的生长发育。

2、浇水：不能每天都浇水，隔几天再浇水，让其盆土湿润度保持在 30%-40% 最为合适。

3、施肥：为了更好地达到快速增长的目的，要适当对处于生长期的榴莲添加化肥，一般一个月施肥一次就够了。 据《生活报》报道

## 黄芪不只补气，还修心 心衰患者平时可用黄芪泡水代茶饮

黄芪作为药用已有 2000 多年历史，具有补气固表、强心利尿、托毒排脓、敛疮生肌的功效。《本经》记载其“主痈疽，久败疮，排脓止痛。补虚，小儿百病。”《日华子本草》记载其“助气壮筋骨，长肉补血。”临床上常用于治疗气虚乏力、食少便溏、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、痈疽难溃、血虚萎黄、内热消渴等症。

黄芪最具代表性的补气固表功效已得到现代研究的证实，其所含的黄酮、皂甙类、黄芪多糖等具有强心、保肝、利尿、增强免疫功能、抗衰老、抗应激、降压、增强造血功能和较广泛的抗菌作用。除了补气之外，黄芪在改善心脏疲劳衰竭方面的作用更明显。

心功能会随着年龄增长而减

弱，并受多种因素影响，导致心脏受损，如风湿性心脏病、冠心病等，久之引起心脏功能的衰竭。心衰属中医“惊悸怔忡”“胸痹”“喘咳”“水肿”“虚劳”等范畴，究其原因多是因劳倦过度、病后失调、忧思内伤等而伤人体正气，耗竭心力。从中医的角度来看，心衰大致分为 3 型：1. 心肺气虚型，治疗以补益心肺、活血化瘀和化痰为主；2. 气阴两虚型，治疗以益气敛阴、活血养心为主；3. 阴阳俱虚型，治疗以补气回阳、益阴固脱为主。临床上根据不同症候，常用养心汤、生脉饮合炙甘草汤、真武汤合四物汤、参附龙牡汤等方。在这些方剂中，都少不了黄芪。

黄芪也可单独使用。如有些缺氧或者中毒以及化疗引起的心衰

且病情较重者，可以用黄芪 50 克泡水代茶饮，2 周后改为 30 克，长期饮用者可以每日使用 15 克左右。对大多数人来说，黄芪没有什么毒副作用，不必过于担心其安全问题，但气滞湿阻、有食积、毒疮初起或溃后热毒尚盛等实证者，以及阴虚阳亢者，不宜使用黄芪，否则会加重病情。

春夏之交，正是养心的好时机，大家平时可以用黄芪泡水，或与红枣、五味子、甘草、桂枝、红花、枸杞、玫瑰花等配成花草茶，以养心补气。这里推荐一款枸杞枣茶：黄芪 10 克，枸杞 12 克，红枣 3 枚，沸水冲泡代茶饮，能够增强体质，明目补血，非常适合久坐的白领人群。

据《生命时报》报道

## 敖汉旗供电公司 制定协助政府停电流程

**本报讯** 当前，法律法规在供电企业配合政府停电方面没有明确规定，也没有统一停电流程，导致停电后，用户在对政府行为不满的情况下，极易把矛头指向供电企业，要求供电企业恢复供电或赔偿损失，给供电企业带来不必要的法律风险。

为规避法律风险，国网敖汉旗供电公司党委办公室结合市公司法律风险防范意见，协同营销部共同制定《协助政府停电流程》。通过取得并审查行政执法的文件、履行告知义务、规范“配合停电”过程、争议解决四个方面入手，规范了政府等相关具有行政执法权的来函内

容，明确停电责任主体，利用《配合行政执法停电通知书》等纸质证据留存手段，最大程度上规避法律风险。

通过制定《协助政府停电流程》，敖汉旗供电公司在以后的协助政府停电过程中既能与政府之间保持良好关系，又能与用电客户保持良好的合作。 (赵云鹏)



## 阿旗供电公司 开展网络安全 安全培训工作

**本报讯** 为进一步加强企业网络安全防范意识，近日，国网阿鲁科尔沁旗供电公司组织开展了网络安全教育培训工作，为不断深化网络安全技防措施应用，逐步建设“可管可控、精准防护、智能防御”的网络安全智能防御体系提供保障，该公司 50 余人参加培训。

此次培训通过讲解和座谈交流相结合的形式进行。公司培训老师从信息安全基本概念、网络安全等级保护基本要求和电力监控系统安全防护现状及常见问题和建议等方面阐述了网络安全及其重要性，提醒广大干部职工一定要提高网络安全意识，从严、从实、从细、从深地做好网络安全工作。

通过本次培训，进一步提高了大家的网络安全防护意识，加强网络安全管理，掌握基本安全防护方法，不断提升安全防护能力和水平。(曹晓东)

## 元宝山区供电公司 守正创新勇作为 凝心聚力谱新篇

**本报讯** 近日，为深入学习贯彻上级公司工作会议部署，激励动员国网元宝山区供电公司各级党组织和广大党员凝心聚力、锐意进取，该公司党委积极开展“守正创新、担当作为，奋勇争先、创造一流”主题党日活动。

该公司党委书记崔耀斌同志以“守正创新，久久为功—追梦路上的我们”为主题，以习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大精神和两会“主席新语”为主线，围绕“守正”与“创新”，紧扣“担当作为”，结合上级公司要求及元宝山区供电公司实际情况讲授了一堂党课，内容严谨，机关全体党员、发展对象及部分积极分子参与了此次活动。

该公司党委旨在通过此次主题活动，带领全体党员干部，不断汇聚起奋勇向前的方步力量，激励广大党员进一步坚定理想信念、牢记初心使命，勇于担当作为、创造一流业绩，为国家电网公司建设“三型两网”世界一流能源互联网企业贡献力量。(崔月佳)

