

养肺 = 养全身! 抓住夏季这个“养肺黄金期”

肺很脆弱，因为要与外界环境进行气体交换，非常容易受到一些致病因子的伤害，所以呼吸内科的疾病种类非常多，比如常见的肺炎、肺结核、肺结节、肺气肿、支气管炎、慢阻肺等等。但肺并不仅仅负责呼吸，气体经过血液运输到达组织后，血液与组织细胞之间还要进行气体交换，所以肺脏与心血管系统、免疫及内分泌系统，均有着密切的联系，可以说养肺就等于养全身!

夏季是“养肺黄金期”。在中医理论中，肺有一个美丽的别称为“华盖”，形容它像伞一样给五脏六腑遮风挡雨，当然它也非常娇弱，在寒暑到来时往往第一个受伤。所以在盛夏，人体的阳气达到一年中的高点，外界暑热骄阳，躲在体内的寒邪，最容易被赶出来。所以，相比寒冷的冬天，肺部有疾病的患者夏季

感觉最舒服，所以有“夏季养好肺，秋冬少受罪”一说。

哪些人在夏季需要养肺

经常性出现 2~3 个以下症状的人。

- (1) 常年咳嗽，并且有痰；
- (2) 口臭日益严重；
- (3) 抵抗力也特别差，容易感冒；
- (4) 天气转冷，或者在空气不好的地方都会觉得嗓子很不舒服；
- (5) 常有不明咳嗽，呼吸不畅通；
- (6) 喉咙哑了好久了老是感觉有痰，胸部觉得很闷；
- (7) 咽部不适，总感觉有异物咳不出，干咳；
- (8) 早晨起床感觉口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津；
- (9) 容易伤风感冒，容易流鼻涕、打喷嚏；
- (10) 憋气、气短。

如何才能养好肺?

对于已经有肺部疾病的人来说，夏季是稳定期康复治疗“黄金季节”，如果不在夏日祛除积寒，等到天气转寒又会勾起老病根儿。

日常起居要顺应自然阴气不足及阳气充盈，当“夜卧早起”。穿着应以宽松柔软、透气吸湿性好的为宜。酷暑炎热，可致腠理开泄而多汗，使肺所主之皮肤失固、津液失摄，则肺脏愈弱，应采用各种方法来防暑降温，如到气温较低、阴凉通风的地方乘凉避暑，或是用风扇、空调降温等，以寒凉的方法驱散回逆暑热邪气。当然，因为夏季使腠理疏松，暑亦易夹湿犯人，故不宜卧阴凉潮湿之处，更不宜汗出当风，或肆意进食冷饮及生冷瓜果，否则会导致寒邪，反而使肺病加重。

另外，夏季养肺要重视精神调养，夏时五行属火，火则克金，肺脏精气在夏季下降达最低。养肺当降火，火属心，所以宁心才可养肺。“不以物喜，不以己悲”，夏季应做到神清气和，胸怀开阔，心神得养，肺气得护。

夏季饮食应以甘凉为主，如小米、薏米、豆类、瘦肉、新鲜蔬菜、水果等。食疗养肺首选粥，夏季阳气在外，阴气内伏，中焦脾胃功能低下。菊花粥、薄荷粥、绿豆粥都有祛暑清肺生津的功效。淮山薏苡仁粥、猪肺萝卜杏仁汤、虫草炖肉汤等也有益气养肺的作用。运动可以明显增强心肺功能，还可以祛暑降温。游泳是夏季最为适宜的体育锻炼项目，也可以选择适合自己的打球、登山、骑车、太极拳等运动项目。

来源《医药养生保健报》

建行内蒙古区分行 举行庆祝 建党 100 周年 暨“两优一先”表彰大会



6月29日，建行内蒙古区分行召开了庆祝中国共产党建党100周年暨“两优一先”表彰大会。

奏国歌 忆峥嵘

主会场与分会场所有人员起立，齐唱国歌，共同从历史的角度解读和体会国歌蕴含的深刻内涵和革命精神，庄严激昂的国歌激励大家爱国爱党，爱岗敬业，坚守初心，奋力拼搏。

不忘初心 善建者行

大家一起观看了党建宣传片《不忘初心 善建者行》，回顾了建设银行内蒙古区分行60余年的创业发展历程，深刻领悟了历代内蒙古建行人的青春、智慧和汗水书就与时代同进步、与社会共发展、与百业竞繁荣的光辉历程，以敬业、勤奋凝聚力量，以探索、创新引领发展，不忘初心、砥砺前行，推动建行内蒙古区分行成为服务自治区民生、实体经济的金融生力军，为自治区经济插上腾飞的“翅膀”。

光荣在党 50 年

建党百年，为进一步增强党员的荣誉感、归属感、使命感，中央首次为“光荣在党50年”的老干部颁发纪念章。全区系统共有97名50年以上党龄的领导干部。建设银行内蒙古区分行60余年的光辉历程、丰硕成果，正是这些老党员老干部团结一心、无私奉献的结果。

此次表彰大会邀请了三位“光荣在党50年”老同志老干部代表参加现场会议。党委书记、行长张连钢同志为“光荣在党50年”的三位老干部代表颁发纪念章。

初心筑梦 不负韶华

近年来，全行上下坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，在提升“三个能力”，践行“1237”发展思路中，涌现出一大批创造优异成绩、作出突出贡献、得到党员群众公认先进典型。

为进一步提高全行基层党组织的凝聚力、战斗力，区分行对优秀共产党员、优秀党务工作者颁发荣誉证书，并为“蒙古马”党支部授旗。优秀共产党员代表张承志、优秀党务工作者代表塔娜，“蒙古马”党支部书记代表王斌依次发表了获奖感言。

重温百年党史

以《重温百年党史、传承红色基因，汇聚新时代高质量发展磅礴力量》为题，张行长结合自身学习及体会，为大家讲授了一堂生动的党史学习教育专题党课。他指出，开展党史学习教育是砥砺初心使命的“磨刀石”、是坚定理想信念的“定心丸”、是深化自我革命的“正衣镜”、是激励奋斗再出发的“加速器”，要在党史学习教育中汲取永葆初心、永担使命的智慧和力量。

学好党史要提高针对性、实效性，树立正确党史观，进一步锤炼“政治三力”、坚定“四个自信”、深入开展“我为群众办实事”实践活动、践行人民至上理念，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，推进党史学习教育求真求深求实。最后，他强调全行要知行合一、学以致用，切实把学习成果转化为新金融实践的强劲动力。

100年前先驱路，100年风雨兼程，100年岁月如歌。百年党史蕴含着无限的思想资源和实践智慧。全行广大党员群众将常学、常思、常悟党史，从党的百年伟大奋斗历程中感悟初心使命，赓续红色基因，以“两优一先”及“光荣在党50年”老前辈为学习榜样，带着使命与责任踏上新征程，以更大的决心、更高的智慧和更强的力量，坚定不移围绕“1237”发展思路推进各项工作，以改革发展的优异成绩为建党100周年献礼。区分行行领导、内蒙古总审计室处室负责人，区分行各部门科长及以上人员，以及受表彰的优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表及“光荣在党50年”老党员代表参加了此次现场会议，各二级分支行以及受表彰的优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织以视频方式参加。

来源：建行内蒙古区分行党委组织部



中国建设银行
China Construction Bank

建设银行内蒙古区分行纪委举办心理健康辅导专题讲座 为纪检干部减压赋能

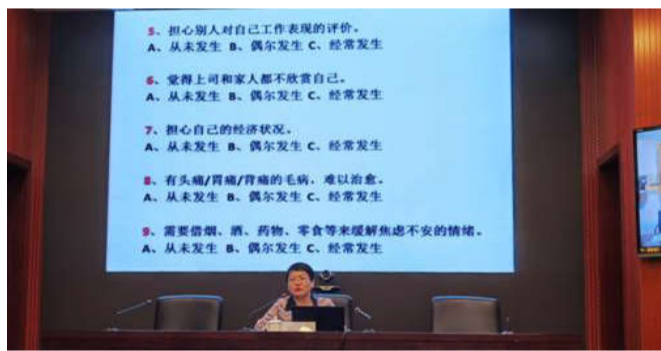


为深入学习贯彻习近平总书记关于真情关怀干部、关注身心健康的重要论述精神，落实驻建行纪检监察组相关要求，进一步提高纪检干部的心理素质和心理健康水平，6月22日，建设银行内蒙古区分行纪委通过“现场+视频”的形式举办了一场心理健康辅导专题讲座。

讲座上，内蒙古医科大学健康服务与管理专业负责人、硕士研究生导师张媛教授以《应激与压力管理》为题，结合发生在身边的案例和典型心理学实验，

深入浅出地分析了当前干部员工心理面临的压力和问题，从全视野下的健康观、应激与压力的表现、压力管理等三个方面向大家介绍了心理压力知识和排解方法，并寓教于乐的开展了“蝴蝶拥抱法”现场互动环节，同时对于干部员工常遇到的一些心理问题当场解答、给出方法技巧，让干部员工在学习心理健康知识的同时，也进行了一次有效的心理压力疏导。

讲座后，大家纷纷表示受益匪浅，对



心理压力、情绪管理有了更深刻的理解，将乐观地面对工作和生活上遇到的各种情况，以良好的身心状态快乐工作、幸福生活。

近年来，建行内蒙古区分行纪委高度重视干部员工的身心健康，按照“下谈一级”和“全覆盖”的要求，每年对14个派驻二级分支行纪检组开展一轮谈话；纪委负责同志深入基层调研，倾听纪检干部诉求，并切实加以解决；持续优化人员结构，畅通人员流动、晋升渠道；在纪

检条线倡导力戒形式主义、官僚主义，改善工作作风，科学安排工作任务，切实做到从思想上、工作上、成长上、生活上关心关爱干部员工。下一步，建行内蒙古区分行纪委将持续强化组织的关心爱护，做实做细思想政治工作，定期分析纪检干部心理上面临的压力，丰富形式载体，采取多项措施帮助纪检干部正确调整心态、管理情绪、释放压力，激励引导纪检干部以良好的精神状态推动工作高质量发展。

简皓楠

建行内蒙古区分行 2021 年职工羽毛球比赛圆满收拍



近日，以“同心奋进新金融 喜迎建党一百周年”为主题的建行内蒙古区分行2021年职工羽毛球比赛决赛在呼和浩特成功举办。今年的羽毛球比赛从4月上旬开赛，经过西部、中部、东部三个赛区的激烈角逐，共有6个团体代表队、11名个人分别参加了团体和个人项目的决赛。

区分行党委书记、行长张连钢出席决赛开幕式并宣布决赛正式开始，区分行党委委员、副行长、工会主席丁建新出席决赛开幕式并致辞。他在致辞中表示，希望此次比赛能起到积极的引导和促进作用，让更多的基层职工的兴趣爱好得以培养、文体才艺得以展现、组织才能得

以施展、服务热情得以发挥，更好地满足职工业余文化生活需要。

决赛场上，球拍挥动，灵巧飞动的凌空白羽，绚烂优美的滑动弧线，“砰砰”震动的弦声，球鞋与地面的摩擦声，让现场对决的气氛更加紧张激烈。选手们团结一致、奋力拼搏，充分发挥自己的最佳实力，迸发着运动的激情，享受着比赛的乐趣。

比赛现场气氛紧张热烈，欢呼声、喝彩声此起彼伏，整场比赛高潮迭起，精彩纷呈。

通过一轮又一轮的精彩对决，各个奖项花落各家：混合团体第一名呼和浩特分行，第二名兴安分行，第三名鄂尔多



斯分行，第四名区分行机关，第五名赤峰分行，第六名乌海分行，女子单打第一名白瑞霞（呼和浩特分行），第二名张丽（鄂尔多斯分行），第三名程晓霞（锡林郭勒分行），第四名杨乙丽（兴安分行），第五名曹玉秀（乌海分行），第六名李艳红（兴安分行），男子单打第一名王涛（鄂尔多斯分行），第二名封宇坤（赤峰分行），第三名刘鹤岩（通辽分行），第四名段杰（包头分行），第五名佟华（呼和浩特分行）。

区分行党委书记、行长张连钢，党委委员、副行长、工会主席丁建新，党委委员、副行长姜波，纪委书记、党委委员仇玉晓，合规官王泉出席闭幕式并为获奖

代表队及运动员颁奖。

新时代新金融新征程员工风采，新阶段新理念新格局庆建党百年。本次比赛充分展示了各参赛单位的良好精神风貌，赛出了风采，赛出了水平，赛出了团结和友谊。

通过此次比赛，进一步丰富了“学劳模建功新金融·展风采庆建党百年”主题活动，进一步推进了健康中国行动并促进了职工身心健康，进一步激发了职工开拓创新、团结拼搏、比学赶超的热情，带动全行职工以更加饱满的精神投身新金融行动。

来源：建行内蒙古区分行公共关系与企业文化部