

# 秋粥最宜人,煮时别忘加些“料”

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 进入秋冬季节,人容易感觉到鼻腔干燥、口唇咽干,脸上的皮肤也特别干燥,胃口也不佳。喝粥养生一直是中国人的传统,广东省第二中医院治未病中心副主任医师孙正平提醒,大家可以在煮粥时,适当加多一些食材,增加食物多样化,让粥的营养更为全面。究竟秋粥该怎么喝呢?一起看看。

## 百合银耳 粳米粥

功效:清心润肺。  
做法:银耳5~10克,先浸泡发胀,粳米100克,新鲜百合60克,加入适量冰糖同煮。

## 杏仁川贝粥

功效:润肺、化痰、止咳,适合有慢性咳嗽的或者因为秋季干燥引起的咽喉肿痛、咳嗽痰少、口渴者。  
做法:杏仁15克,川贝粒20克,糯米60克,冰糖或者白糖适量。将糯米洗净后煮沸,加入杏仁和川贝粒共同煎煮,先武火后文火煎煮成粥,出锅时加入适量的冰糖或者白糖即可。糖尿病人不要加糖。

## 桂花南瓜 糯米粥

功效:养胃润肺、益气补虚。  
做法:糯米200克,南瓜适量(洗净削皮去瓤,切成小块),桂花糖适量。将糯米放入砂锅,大火烧开,调小火慢煮半小时,然后放入南瓜,继续小火慢煮,用汤勺搅拌几次,防止粘锅。慢煮约半小时至米软瓜烂即可,调入适量桂花糖,搅拌均匀即可。

## 百合莲子 瘦肉粥

功效:有健脾益气、安神除烦的功效,特别适合因为秋燥导致失眠的人群食用。  
做法:百合30克,莲子15克,瘦肉150~250克,米(可选择小米或小米和大米合起来)50~100克,将所有材料洗净后同煮。

## 菊花大米粥

功效:菊花大米粥对秋季感冒有很好的对抗作用,还能明目清肝火。  
做法:菊花50克,大米100克。将菊花用少量水煎成汤,再同大米煮成粥。

## 红薯板栗粥

功效:红薯板栗粥具有暖身益气、生津活血的功效。  
做法:红薯80克,板栗10颗(红薯、板栗均去皮切小块),糯米50克,小米25克。在砂锅中倒入适量清水,大火烧开,加入糯米和小米,调小火煮15分钟,倒入板栗,继续煮10分钟,然后倒入红薯,熬至红薯板栗熟透即可。

## 八宝粥

功效:健脾胃、补气益肾、养血安神。  
做法:芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各6克,粳米100克,先取上述八药煎煮40分钟,再加入大米继续煮烂成粥。

## 银耳雪梨 红枣粥

功效:滋阴润肺,适合秋季皮肤干燥者。注意:糖尿病患者不要加糖。  
做法:银耳适量、红枣5枚、雪梨1个、糯米60克、冰糖或者白糖适量。银耳先洗净后用温水泡至黏柔状后撕成小片备用,雪梨去核切成小块。将红枣和糯米洗净后放入锅中共同煎煮,煮沸后加入雪梨和银耳共同熬成粥,待粥稠时加入适量白糖或者冰糖即可。

## 南瓜小米粥

功效:南瓜小米粥有健胃消食、滋润去燥的功效。  
做法:南瓜适量,小米100克。将南瓜切成小块,和小米一起加水熬成粥即可。



## 便民! 拍一次照就能办这些业务

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 今年以来,广州警方持续深化“放管服”改革,紧紧围绕人民群众关心期盼,创新服务举措,优化服务流程,进一步整合警务和社会资源,推出全市人像数据“一次采集,多事复用”便民措施,全力打造全市公安行政服务窗口部门统一取像设备、统一采集标准、线下一次取像、场景共享复用的服务新模式。

此前,广州市公安局交警、出入境、户政部门办理业务所需照片拍摄标准不同,规格不一,群众在营业性照相馆拍照后仅可申办一类公安业务。自8月13日起,广州警方联合省内各警种人像库维保单位和市内营业性照相馆,在全市范围内试行推出人像数据“一次采集,多事复用”项目,群众在照相馆一次照相,自动生成多种证件相片。新措施实施后,原有的《广东省机动车驾驶证数字相片采集回执》《广东省出入境证件数字相片采集回执》《广州市居民身份证数字相片回执》统一整合为新回执——《广州市数字相片回执》。群众持新回执,在180天有效期内可申请办理广州市内的车驾管(符合年龄或有办证需求时)、出入境、身份证等业务。市民群众扫描相片回执上的二维码,即可将电子相片及回执下载保存到手机,既可用于公安窗口业务办理,亦可用于其他用途,实现最大资源共享。如相片回执遗失,亦可在有效期内重新打印使用。



## 社保卡丢失怎么办? 别急这里告诉你

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 社保卡是政府民生服务的主要载体,有了社保卡,就有了社会保障。但是,万一社保卡丢失或找不到,该怎么办呢?为避免个人权益和账户资金受到侵害,社保卡丢失后要及时办理挂失,需要马上拨打12343或12345热线办理社保卡挂失,然后请再拨打社保卡卡面银行热线挂失银行账户。

挂失后要怎么补办社保卡呢?你可以选择网上办理,办理时可选择付费邮寄方式领卡。下载“广东人社”APP,在“社会保障卡>社保卡补换卡”栏目办理;或登录广东政务服务网(<http://www.gdzwfw.gov.cn>),在“社会保障卡补卡、换卡”栏目办理。同时,你也可以选择到银行网点现场办理,凭本人身份证原件到对应银行的社保卡网点办理,着急领卡的人员还可以到银行的即时制卡网点办理,现场就可以领卡了。

不清楚哪个银行网点还可通过“广州人社”公众号的“社保通>社会保障卡>网点信息”栏目查询。如果挂失后,又找到丢失的社会保障卡,在办理补卡前可凭本人身份证原件和社保卡到银行网点办理解挂,该卡便可恢复正常使用了。如果已办理挂失且已办理补卡手续的,则不能再办理解挂,只能领取新卡后直接使用新卡。

### 1. 哪些照相馆可以实现“一次采集,多事复用”?

答:有注册成为办证直通车证件用数字相片技术服务平台用户的照相馆都可以实现“一次采集,多事复用”,请群众在拍照前咨询照相馆。

### 2. 新措施实施后,收费提高了吗?

答:营业性照相馆按市场定价收费,与公安机关免费拍照点(仅提供拍摄服务)不同,建议群众在拍照前了解收费情况。

### 3. 去拍照有什么要求?

答:建议穿深色有领且非蓝色的衣服,不要佩戴任何饰品。

### 4. 照片多久能在办证部门查询到呢? 最快什么时候可以去办证?

答:数据传输一般在30分钟内完成,通常拍照30分钟后即可去办证。

### 5. 拍摄照片有效时间是多久?

答:采集回执是180天内有效。

### 6. 怎么下载照片?

答:扫描回执上的二维码,即可下载保存相片到手机。

### 7. 照相采集时,18岁以上都要输入身份证号码吗?

答:180天内有计划办理驾驶证业务的话,建议录入身份证号码,否则照片不能适用于驾驶证业务。

### 8. 电子相片回执不打印,可以办证吗?

答:目前办理证件时需验证纸质回执,请打印相片回执。

### 9. 相片采集回执在有效期内遗失了,怎么办?

答:可用保存好的电子回执重新打印。若无电子回执,则需重新到照相馆采集相片。因此,建议群众拿到纸质回执后,复印纸质回执或扫描回执上的二维码保存电子回执备用。

### 10. 自助照相设备还可以用吗?

答:可以。