

从武王墩到淮南牛肉汤

(上接一版)1958年,毛主席视察当时的安徽省博物馆时,曾绕着楚大鼎转了大半圈,并从鼎沿朝鼎腹看了又看,然后风趣地说:“这个大鼎,可以煮一头牛啊!”

伟人高瞻远瞩,一语中的。2024年武王墩一号墓大铜鼎出土后,媒体记者曾指着鼎内牛骨,追问考古专家,这是否就是两千多年前的“牛肉汤”,专家沉思片刻后回答,“对!”

看过相关新闻图片或视频的网友们纷纷感叹,“原来2000多年前就有淮南牛肉汤了!”部分网友甚至畅想,那时,在这样的大鼎里放入大块牛骨头、牛肉,撒入各种香料及葱姜,煮上一个半天,楚王带着满朝文武,一人一个漆木碗,趁热喝上几大口,岂不美哉!

网友们的想象戳在了楚人的味蕾上。楚人擅食,《楚辞》所言“室家遂宗,食多兮”。《楚辞·招魂》篇中的宫廷食谱更是列举了30多种肉食和烹饪方法,熬煮一鼎牛肉汤,对楚人来说,想必不在话下,而楚王生前一定也深爱这一口,以致死后鼎牛相伴。

这碗汤纵贯千年身世不凡

美食也被视为是地理文化的产物,如四川盆地气候湿热,又盛产辣椒,因此川菜以麻辣著称;广东多地靠海,海鲜资源丰富,所以粤菜擅长烹饪各种海鲜。这种“靠山吃山,靠水吃水”的饮食文化,是地理环境对美食影响的直接体现。淮南位于我国南北分界线的淮河流域,这里四季分明,河湖山川、平原草甸交错分布,适

颈椎病会造成患者颈背疼痛、活动受限,随着疾病进展,患者很难正常参与社交或开展工作。据调查显示,我国颈椎病患者逐渐趋向于年轻化,颈椎病不再是老年人专属疾病,且整体发病率逐年升高。颈椎病的初期症状可能只是轻微不舒服、疼痛,很多患者并未重视,放任病情发展,至后期出现严重的关节受限情况,且疾病影响范围扩大,严重的可能导致四肢瘫痪甚至危及生命。那么,我们应该如何应对颈椎病呢?本文将针对颈椎病的日常管理措施进行论述。

一、避免颈部受凉

颈椎病患者生活中应留意每日天气预报,根据温度变化增减衣物,注意颈部保暖,避免凉风对颈部关节造成影响,尤其在炎热的夏季更要注意不能贪凉,以免吹冷风对颈椎造成损害。

二、避免长时间低头

颈椎病患者应改变长时间低头的不良习惯,如低头玩手机、低头看电子设备等。对于不可避免的低头动作或持续活动,应低头一段时间后抬头充分活动和放松颈部,解除颈部肌肉的紧张状态,预防颈椎疼痛。

三、纠正不良姿势

颈椎病患者的关节处容易受到温度、湿度、疲惫程度等影响,因此患

宜牛羊养殖,为牛肉汤的制作提供了源源不断的食材。

“淮南”作为明确的行政区划名称最早出现于汉代,公元前203年,汉高祖刘邦封英布为淮南王,辖境包括今安徽、江苏、河南等淮河以南区域,“淮南”由此成为正式地名。公元前164年,刘安被封为淮南王,他在八公山上招贤纳士,著书立说并炼丹制药。相传,秋冬时节其仆人送餐上山,常因炼丹地点距离王府较远,登山耗时而导致菜肴变凉。为解决这一问题,其厨师杀牛取骨,加入滋补草药和卤料熬骨煮汤,并搭配牛肉等制成牛肉汤,然后在汤上浇盖牛油油花保持温度,送于刘安等食用。淮南王刘安品尝后,对牛肉汤赞不绝口。其与门客编撰的《淮南子》中言,“屠牛而烹其肉,或以为酸,或以为甘,煎熬燎炙,齐味万方,其本一牛之体。”这碗汤自刘安起便有了“淮南”的地域称号。但刘安对中华美食的贡献远不止于此,味绝天下的豆腐也由其发明。

斗转星移,岁月如梭,时间来到五代十国。史料记载,公元956年至957年间,周世宗柴荣率领诸军围攻寿州,赵匡胤领兵打援,因守将刘仁贻军纪严明且城池坚固,导致寿州城久攻不下。赵匡胤等陷入粮草短缺的困境。传说,当地百姓支援赵匡胤,宰杀自家耕牛,熬制牛肉汤送入军营,官兵后士气大振,最终攻破寿春城。赵匡胤登基后,对淮南牛肉汤念念不忘,民间遂将其传为“神汤”“救驾汤”。这些史料和传说,均展现了淮南牛肉汤的出身不凡,纵贯多个朝

如何做好颈椎病的日常护理工作

梅雪

者应养成良好的生活习惯,保持规律作息,拒绝熬夜。建议患者使用直径10cm、长50cm的小圆枕,这种枕头放置在颈部可保证枕头最高点对准人体第三、四椎棘突处,保持头部悬空,减轻颈椎压力。另外,患者日常活动时应注意保持颈椎的稳定,不可频繁或剧烈转动颈部,无论是坐姿还是站立都应保持正确体位,以免不良姿势对颈椎产生影响。

四、加强肩部肌肉训练

对于缓慢发作期颈椎病患者,建议其调整枕头高度,日常可进行单肩训练,提升肩颈灵活性。对于急性发作与接受手术的患者,则需根据患者症状与恢复情况制定康复计划。基础训练动作是与项争力,不断低头、抬头,锻炼颈部上下活动能力。再尝试向后观瞧,头颈和眼睛同时转动,反复进行,期间配合深呼吸,转动动作做到个人极限即可,否则容易引发二次损伤。完成以上动作后,患者还需开展缩头耸肩和后仰牵拉训练,分别保持10秒钟和10分钟,提升颈部延展性,放松颈部肌肉。

代,它都是“王级美食”。甲骨文记载商周时期牛是最高祭祀品,《礼记》称“凡祭宗庙之礼,牛曰一元大武”,周代规定诸侯每月仅初一可食牛肉,后至唐,多朝代均对杀牛有着严格规定,牛肉长期都不是普通百姓的日常食物。

这碗汤蕴藏着淮南迸发的精神能量

现代意义的“淮南牛肉汤”是南北交流和民族融合发展的结果。淮南是一个典型的多民族融合文化大市,迁居淮南的回族同胞有食用牛肉和牛肉汤的习俗,渐渐的淮南人将牛肉汤融入干张、豆饼、红薯粉丝等当地汉族的特色食材,逐渐发展出当下的“淮南牛肉汤”。

文献记载,唐宋时期已有回族先民迁徙至寿州(今寿县)经商,元代寿州城曾出现回族聚居的“回回街”。明朝为充实江淮地区人口,朝廷从山东、河南等地调卫屯田,大量回民随移民迁入淮南。清朝顺治年间,部分晋冀地区回民也大批迁至江淮地区,在淮南回族同胞呈现“大杂居,小聚居”特点,各民族饮食文化进一步深度融合。

20世纪30年代,淮南因煤矿开采兴起,吸引大量工人涌入,工人的饮食喜好和相对较高的收入,推动了淮南牛肉汤的进一步普及。上个世纪80年代,淮南市和重庆、大连、青岛、无锡等城市一起被国务院批准为“较大的市”,享有地方立法权。随着淮南工业化、城市化的推进,牛肉汤逐渐成为淮南地域美食主流名片。伴随着

改革开放,淮南牛肉汤开始走向全国、走向世界。不完全统计,目前国内淮南牛肉汤实体店超10万家,国外马来西亚、泰国、新加坡、日本、阿联酋等国家已开有实体店。在淮南的大街小巷,牛肉汤店遍布其间,早已成为淮南人日常生活中不可或缺的一部分。一日三餐,淮南人均可以汤为饭。

“一碗汤,一座城”,淮南人创造了这碗汤,这碗汤的鲜、辣、香也温养着淮南人的性格。鲜,代表了淮南人追求新鲜、敢于创新的精神。淮南作为一座能源之城,不仅有丰富的煤炭资源,更在新时代奋发图强,勇争潮头,积极发展新能源汽车、高端装备制造、生命健康、绿色食品等产业。辣,则体现了淮南人性格中的火爆与仗义。淮南人热情好客,乐于助人,面对他人之困,敢于挺身而出,用实际行动诠释着“仗义胆”。而香,则是淮南人朴实、大方的真实写照。他们做人做事讲究一个“真”字,无论是工作还是生活,都力求真诚待人、真诚做事。

正如经营淮南牛肉汤的商家们所言:“一碗汤里,有淮南人的匠心,更有这座城市的精气神。”一碗汤,从楚王的祭祀重器走到百姓的三餐烟火,从街巷的摊点汤锅走上世界美食餐桌,它的故事正是淮南人用开放与包容拥抱世界、用热爱与智慧创造美好生活的生动注脚。这碗汤,犹如热映电影《哪吒之魔童闹海》里,哪吒冲破天元鼎的隐喻一样,未来,冲出大铜鼎的它,带着两千多年的文化底蕴,必将开辟新的天地。

八、物理治疗

除对症用药之外,颈椎病患者也可遵医嘱采取物理治疗方法。日常可通过热敷加速颈椎部血液循环,改善疼痛状况。急性发作期则建议冷敷处理,缓解疼痛的同时改善炎症反应。另外,颈椎病患者还可进行肩颈部按摩与推拿等治疗,放松肌肉,缓解痉挛和疼痛。

九、调整睡姿

不良睡姿会加重颈椎负担,诱发颈椎疾病。因此建议颈椎病患者根据自己的感受选择高度适合的枕头,注意枕头的后枕部应当略高于颈承托部位,在提供支撑力的同时保持颈椎稳定的体位。另外,枕头应保障患者侧卧时头颈部疼痛和不适,改善颈椎功能。此外,晒太阳还有助于维生素D的合成,加快钙、磷等微量元素的吸收,进而预防骨质疏松。

七、合理用药

在医生的建议下,颈椎病患者可使用一些药物来缓解症状。例如,肌肉松弛剂如盐酸乙哌立啉片可以解除对血管和神经的刺激,而甲钴胺能司汀片则可以改善脑循环,进而改善头晕耳鸣。此外,针对耳鸣可使用甲钴胺片、维生素B12片等营养神经的药物来改善内耳局部微循环。

淮南保险业 2024 年度十大理赔案例

理赔流程,在三个工作日内完成赔付。2024年该养殖公司累计报案7次,共获得赔款18.4万元。

◆案例名称:人保财险 服务人员
◆承保公司: 人民人寿淮南中心支公司
◆承保险种:年金保险
◆理赔金额:168万元
◆案情简述:S先生是位普通的工薪阶层,他深知生活中的变数无常。为了确保家庭未来的稳定,他在2017年至2021年间,先后为自己和家人在人民人寿淮南中心支公司投保了多份商业保险。2024年11月,S先生因病去世,公司得知情况后立即安排人员与S先生家属联系,协助准备理赔材料。因S先生的女儿长期居住外地且多次搬家,在出具家属关系证明时遇到了困难。面对困难,公司立即启动排查工作,全力协助客户完善理赔资料,在多方不懈努力下,S先生家属递交了理赔材料,公司在2日内审核结案,将168万元保险理赔金赔付至受益人账户,专业、高效、人性化的服务赢得了客户的高度赞誉与认可。

◆案例名称: 保险传递爱与责任
◆理赔金额:温暖破碎家庭
◆承保公司: 太保人寿淮南中心支公司
◆承保险种:两全保险
◆理赔金额:100万元
◆案情简述:H先生是家中顶梁柱,上有老下有小,生活的重担全扛在他一人肩上。2018年,出于对家人的责任,他在太保人寿淮南中心支公司投保了两全保险,保额100万元。2024年2月19日,H先生意外溺水身故,这一噩耗瞬间击垮了他的家庭,亲人沉浸在无尽悲痛

巾帼力量勇担当

(上接一版)

夯实思想根基,汇聚奋进力量。依托市妇联宣讲团,组织三八红旗手、执委深入基层开展专题宣讲活动10次。持续推进“百千万巾帼大宣讲”“党的女儿话初心”等主题宣讲,2024年开展线上线下宣讲活动600余场次,覆盖群众1.1万余人次,发放宣传海报2万余份。

选树巾帼先模,树立“好榜样”。市妇联选树市级以上三八红旗手(集体)等各类巾帼典型151个,市中级人民法院诉讼服务中心获评“全国三八红旗集体”。在市主流媒体开设“巾帼风采录”专栏,深度挖掘优秀妇女的先进事迹和感人故事,为全市妇女姐妹树立了学习的标杆和榜样。

深化学习教育,弘扬清廉家风。市妇联联合市纪委监委、市委组织部共同开展“树清廉家风 扬清风正气”家庭助廉活动,60余名2023年以来新任县处级干部及家属参加,进一步激励党员干部和家属时刻知廉、守廉、助廉。

延伸改革触角,激发“她活力”。市妇联充分发挥“联”字优势,目前全市已在“三新”领域建立妇联组织2855家。同时,积极推进执委参与妇联全面工作,成立淮南市三八红旗手(集体)联盟,在全市妇联系统打造三八红旗手(执委)工作室31个,凝聚服务妇女儿童合力。健全完善基层妇联执委履职机制,连续四年开展以理论知识、现场实操和风采展示为主要内容的执委业务大练兵。

巾帼建功,绘就发展“新画卷”

举办女性(女大学生)专场招聘会暨女企业家产品展示会,助力女性高质量充分就业,为我市广大女企业家创业成果交流展示搭建平台,挂牌成立淮南市首批“女大学生科研实践基地”8家,为广大女大学生提供更多学习成长机会、搭建更高质量就业平台……市妇联围绕党政所急、妇女所需、妇联所能,激发女性创新创业热情。

拓宽就业“蓄水池”,创新创业“添动力”。市妇联联动人社、女企协等资源,实施暖民心就业行动,开展电商、家政等培训24期,举办女性专场招聘会83场次,成功介绍2777名女性就业。举办“创赢未来 巾帼风采”2024年淮南市巾帼创新创业大赛,利用省、市创业扶持资金139万余元,实施省、市妇女创业项目14个,为淮南女性创业创新

施工公告

为进一步加强城市内涝治理,提升区域排水防涝综合能力,根据城市建设计划,实施淮南市田家庵区西部片区城市排水防涝能力提升工程,将本工程分为两个阶段实施,第一阶段在电厂路新建雨水管道约1517米,电建路上新建雨水管道约905米,夏陶路上新建雨水管道约950米,并恢复道路路面及标线。为减少本次施工带来的道路交通影响,对相关道路交口进行分段封闭施工。现将第一阶段有关事项公告如下:

一、第一阶段封闭施工范围:

- (1)电建路[电厂路至湖滨路]
- (2)电厂路[田区四小至夏陶路]
- (3)夏陶路[电厂路至堤坝路]

二、施工方式:

注入新动力。

助企纾困出实招,护航企业“稳发展”。市妇联与徽商银行淮南分行成功签署战略合作框架协议,并联合市女企协举办银企对接会,为女企业家打造一站式精准惠企金融服务。积极承办省女企业家协会《徽风课堂》第五期培训暨走访交流活动,100余名女企业家参加培训和交流,为女企业家们提供了发展动力和智力支持。

巾帼关爱,奏响幸福“最强音”

去年9月,我市成功举办“家国同庆 见证幸福”2024年全国万人集体婚礼淮南分会场活动,全市100对新人、5对金婚伉俪与全国其他省市新人共同分享喜悦,见证幸福,感受爱的力量。市妇联还积极对接淮河能源控股集团等大型企业,为适龄单身青年开启幸福航线,先后举办交友联谊、婚恋沙龙等大型主题活动30余场次,提升了家庭服务精度。

市妇联坚持立足家庭、引领家庭,把家庭文明建设、维护妇女儿童权益落实在一系列具体举措中,把党的温暖送到千家万户。

让文明的种子在万千家庭扎根。我市深化寻找“最美家庭”内涵,并借助重要节点开展家风家教宣讲、家风家教主题宣传月活动,弘扬文明新风,共促家庭和谐。市妇联联合市农业农村局开展妇联执委履职能力提升工程,选树市级“美丽家园 从家开始”主题实践活动项目示范村8个。围绕拓展完善“1+10+N”家庭教育指导服务体系,市妇联联合市教体局启动“家教有方共享课”,揭牌成立“舜心驿站”,并组织开展家校共育报告会、舜耕家庭教育讲堂走进县区等活动270余场次。

持续精准发力,提升妇女儿童幸福感获得感。市妇联组织指导基层妇联常态化开展婚姻家庭矛盾纠纷排查,全市共走访排查7884次,排查出各类家庭矛盾纠纷2321件,化解成功2251件。启动淮南“爱心妈妈”结对关爱行动,招募爱心妈妈4542名,组建爱心妈妈团队10个,采取1+N或N+1等关爱模式开展志愿服务1300余场次,为4337名结对儿童带去温暖和希望。连续14年开展关爱困难母亲救助活动,累计发放救助金140万元,救助困难母亲1400名。深入推进儿童友好城市建设,发布了淮南儿童友好城市LOGO,制作儿童友好城市主题曲,进一步提高了儿童友好城市建设的知晓度和影响力。

2024年,淮南保险业坚持践行保险工作的政治性、人民性,在应对自然灾害、重大事故以及服务地方经济建设和民生保障中发挥了重要作用,保险理赔合计35.91亿元,同比增长25.73%,展示了淮南保险业在服务实体经济、推进民生工程、参与社会管理、提供售后服务等方面“有温度、有担当、有作为”的行业形象,较好地发挥了保险的经济“减震器”和社会“稳定器”作用。

淮南市保险行业协会摘选了部分典型案例,具体如下:

◆案例名称: 践行保险社会责任 发挥保险保障作用

◆承保公司: 中国人寿财险淮南中心支公司

◆承保险种:安全生产责任险、企财险

◆理赔金额:454.87万元

◆案情简述:2024年3月,我省某煤矿发生安全事故,事故发生后中国人寿财险省、市两级公司高度重视,立即启动重大事故理赔应急机制,成立工作组前往客户单位及出险地了解情况,积极协调处理,简化理赔流程,快速打通绿色理赔通道,在案发后48小时内完成210万人身伤亡赔款及100万紧急抢险费用预付,最终于2024年11月5日共计支付已核定损失赔款454.87万元,积极践行保险企业社会责任担当,维护客户合法权益,以专业的、有温度的理赔服务发挥保险保障作用。

◆案例名称:为物流企业保驾护航

◆承保公司: 中华财险淮南中心支公司

◆承保险种:物流责任险

◆理赔金额:130万元

◆案情简述:2024年4月24日,一辆满载货物的车辆在湖北省随州市随县高速上轮胎起火,导致车辆以及整车货物受损,总损失高达160多万。该车辆物流企业向中华财险淮南中心支公司投保

了物流责任险,公司得知情况后,第一时间安排人员进行现场查勘,了解事故情况并得知该物流企业因此次事故损失较大,将面临经营困难。随即,中华财险淮南中心支公司联合省公司理赔人员多次前往淮南与货主方协商赔偿方案,并按照保险合同约定及时赔付被保险人130万元,用于企业经营,帮助投保企业度过难关,得到了客户的肯定。

◆案例名称: 保险助力能源企业恢复生产

◆承保公司: 平安财险淮南中心支公司

◆承保险种:机器损坏保险

◆理赔金额:124万元

◆案情简述:2024年2月27日,我市某煤电公司发电厂四号机组在正常检修时,发现发电机组汽缸汽门损坏,遂向平安财险淮南中心支公司报案并申请理赔。平安财险淮南中心支公司接到报案后,立即前往事故地点进行查勘,考虑到设备的维修周期及维修成本,投保企业通过招标的方式,由我市某电力工程公司积极履行维修处理。为保险企业能够顺利恢复生产,平安财险淮南中心支公司联系投保企业及维修厂家积极推动赔偿事宜。为快速帮助投保企业恢复生产,平安财险淮南中心支公司代替投保企业直接支付维修设备维修费124万元,使得投保企业第一时间恢复了生产,在助力企业稳健经营、支持地方经济发展工作中,充分发挥了保险保障作用。

◆案例名称:高效服务为企业减负

◆承保公司:人保财险淮南市分公司

◆承保险种:建筑施工行业安全生

产责任险

◆理赔金额:99.8万元

◆案情简述:淮南某建筑公司在人保财险淮南市分公司投保建筑施工行业安全生产责任险,每次事故责任限额500万元,每人伤亡责任限额100万元。2024年5月9日,被保险人报案称其公司某施工人员在作业时不慎从高处坠落,伤势过重经抢救无效死亡。人保财险淮南市分公司工作人员第一时间赶往事发现场进行勘察核实,后应急管理部门出具事故调查报告,该起事故符合摔伤意外死亡,被保险人向死者家属支付130万余元赔偿金。人保财险淮南市分公司汇报上级审核判定属于保险责任。为充分发挥安责险保障作用,减轻企业和政府负担,人保财险淮南市分公司积极收集材料并第一时间启动大案会商机制,按保单约定于2025年7月向被保险人支付保险理赔款99.8万元,体现了保险人急企业所急、为企业减负、助力企业健康发展的责任担当。

◆案例名称:心系农户 高效理赔

◆承保公司: 国元农险淮南中心支公司

◆承保险种:肉牛养殖保险

◆理赔金额:18.4万元

◆案情简述:2024年6月,淮南市寿县某畜牧养殖有限公司在国元农险寿县支公司为其养殖的500头肉牛投保了肉牛养殖保险,保额750万元。同年6月,该养殖场养殖的部分肉牛因疫病等多种原因死亡。国元农险接到报案后,立即组织人员联合县农委畜牧专家赶往现场查勘,详细了解肉牛死亡原因,过磅称重、评估损失,并帮助养殖公司对死亡肉牛进行无害化处理。为帮助客户缓解资金压力,快速恢复生产,公司启动快速理

柱”

◆承保公司:中国人寿淮南分公司
◆承保险种:团体意外伤害保险
◆理赔金额:50万元

◆案情简述:家住淮南大通区孔店乡的C先生,投保了中国人寿团体意外伤害保险,保额50万元。2024年2月,C先生在巡查鱼塘时突发溺水事故,家中瞬间失去了唯一的经济支柱。接到报案后,中国人寿淮南分公司立即启动应急机制,安排理赔专员冒雪赶赴现场,昼夜开展事故核查。在确认保险责任后,仅用2个工作日就完成了全部赔付流程,50万元理赔款如冬日暖阳及时到账。在这场“与时间赛跑”的理赔背后,折射出中国人寿服务的温度与速度,主动上门收集材料的贴心服务,简化单证手续的专业态度以及耐心持续的心理疏导,不仅为逝者家庭送去了经济支持,更是帮助逝者家属重拾生活的信心。

◆案例名称: 一家之主的爱与责任

◆承保公司: 平安人寿淮南中心支公司

◆承保险种:意外保险

◆理赔金额:100万元

◆案情简述:父亲是儿女的山,丈夫是擎天的柱,古往今来,都会以一家之主来形容一个父亲、一个丈夫在家庭中的重要地位。当这座大山崩塌,房屋倾倒之际,仍然会有人以他的方式为这个家提供庇护,仿佛他还在,默默地尽着一个父亲、一个丈夫的义务。2019年,妻子C女士为其丈夫Z先生在平安人寿淮南中心支公司投保了一份意外险,保额100万元。2024年初,33岁的Z先生突发意外,不幸身故,一家之主的缺失让这个家庭的未来充满了阴霾。平安人寿淮南中心支公司接到客户报案后,第一时间启动案件处理流程,协助客户整理理赔材料,指导客户完成理赔申请,100万元的理赔款很快赔付至客户账户,这100万不仅仅是一家保险公司对一个客户的理赔款,更是一个丈夫对妻子、对子女最后的爱与责任。

◆案例名称: 保险守护家中“顶梁

◆案例名称: 为客户撑起生命的保护伞

◆承保公司: 泰康人寿淮南中心支公司

◆承保险种:重大疾病保险

◆理赔金额:50万元

◆案情简述:2020年4月,L先生在姐姐的介绍下为自己购买了泰康人寿的重大疾病保险,保额50万元。2024年6月26日,L先生在江苏省南京市某医院就诊,诊断为甲状腺恶性肿瘤,这一诊断对于年轻的L先生及家人来说无疑是晴天霹雳,手术和后续治疗费用对于家庭来说是沉重的负担。好在L先生在姐姐的介绍下投保了重大疾病保险,2024年7月18日,L先生携带材料向泰康人寿淮南中心支公司申请理赔,经公司审核,本次出险符合保单规定重疾标准,公司快速赔付重大疾病保险理赔金50万元,为L先生后续手术和治疗提供了坚实的保障。