

2024.10.8

星期二 甲辰年九月初六

今日8版 第8610期

全国数字出版转型示范单位

# 上交所宣布今日起“加时”5分钟

上交所10月6日晚上发布通知称,为了进一步提升指定交易业务办理效率。自10月8日起,延长接受指定交易申报指令时间。由每个交易日的9:15至9:25、9:30至11:30、13:00至15:00调整为每个交易日的9:15至11:30、13:00至15:00。其他时间不变,也就是延长了9:25到9:30这五分钟的申报时间。

近期,市场火爆,尤其是国庆期间有大量新开户的股民,长假结束后,这些新开户的股民必须先进行指定交易申报后,才可以上交所进行后续的股票交易。上交所过去在9:15~9:25接受指定交易申报指令,在9:25~9:30时段内不接受指定交易申报指

令,在此期间券商系统会将新股民的指定交易暂存后于9:30统一提交。本次政策增加的这5分钟,券商可以直接向上交所进行指定交易申报,既可以尽早开展股票交易,也可以有效分散交易时段的订单流量,减轻交易所系统的负担。

杨理天 沙千 据央视新闻客户端

## 今日寒露

### 秋已深, 防寒防燥保健康

10月8日3时,我们迎来了二十四节气中的“寒露”。寒露,二十四节气之第十七个节气,秋季的第五个节气,也是二十四个节气中最先出现“寒”这个字眼的节气。

专家提醒,此时节养生要注意“4不5要”。

#### “4不”——4个部位不能冻到

##### 1. 头部不能冻

头为诸阳之会,如果保护不好,阳气会丧失,头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

##### 2. 腹部不能冻

腹部有很多重要经脉,如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响。例如有胃病史的人受寒易胃疼,经期女性受寒容易痛经等。

##### 3. 脚部不能冻

“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。

##### 4. 关节不能冻

膝关节是人体的主要负重关节,滑液是关节间的液体润滑剂。人体膝关节约含有滑液0.5毫升,滑液的黏度直接与黏蛋白的含量有关。当气温下降时,滑液中的黏蛋白含量增多,便增加了滑液的黏度,影响了关节的活动。

#### “5要”——5件暖身事要常做

##### 1. 一碗暖身汤

秋冬寒冷之际,喝一碗暖身汤无疑是一种幸福。适合冬季养生的药膳有很多,其中最著名的要数“当归生姜羊肉汤”。

##### 2. 一盆泡脚水

热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温(不烫手)泡15分钟即可。

##### 3. 一杯暖身茶

经常感到手脚冰凉、食欲不振的人在午饭后喝上一杯温暖的茯苓蜂蜜茶,是最适合不过的了。当然高血糖等人群不宜饮用。

##### 4. 一套暖身衣

秋冬保暖有个穿衣口诀:内贴中松外收口。内衣贴身,中层宽松,外套防风。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。

##### 5. 一个暖身穴

深秋季节,脖颈、手脚、小腹最易冰凉。艾灸能驱寒祛邪,温煦全身,扶助阳气,辅以按摩命门、神阙、关元等穴位起到散寒补阳气的作用。

据央视网、健康时报等

## 32年干好一件事,“小电工”蜕变“电气大师”

——记中国宝武马钢股份特钢公司高级工程师晏超

02·榜样

携程发布“十一”旅游报告  
安徽景区门票订单量同比增长116%

03·深度报道

安徽出台全国首部  
省级未来产业法规

04·政务资讯