



# 小满养生 健脾祛湿

21日,我们将迎来二十四节气中的第八个节气——小满。从小满开始,大麦、冬小麦等夏收的作物已经结果,籽粒饱满,但尚未成熟,所以叫小满。小满有“大落大满,小落小满”的谚语。落是下雨的意思,雨水越丰沛,将来越是丰收。

据山川大药房老中医董中卫介绍,夏季是阳气最盛的时期,小满作为夏季的第二个节气,从这时候起,我们要调整好日常饮食起居,方能平安地度过炎热的夏季。

## 健脾祛湿 预防 湿邪

小满过后,大自然中阳气也处于一个小满的状态,气温逐渐增高,雨量增多,天气闷热潮湿,人体排汗后湿热交加,极易引发一系列与湿气有关的疾病。中医称之为“湿邪”。脾喜燥恶湿,湿易伤脾,而表现为食欲不振、腹胀、呕吐、腹泻、舌苔白腻或黄腻等脾胃运化功能失常的症状。

健脾重在运脾,调理脾胃。调理重在运脾化湿,脾气得运,湿邪乃去。同时,我们可有意识地去进食一些既能祛湿又能加强脾胃功能的食物,如山药、薏米仁、茯苓、赤豆、冬瓜等,忌食干肥滋腻,生湿助湿的食物,如动物脂肪以及辛辣温热助火之品及油煎熏烤之物。

## 充足睡眠 适时添衣

俗话说:热天睡好觉,胜吃西洋参。小满时节昼长夜短,气温变化较大,多雨潮湿,容易滋生各种细菌、病毒而发生各种感染性疾病。此时,睡眠应顺应自然界阳盛阴虚的变化,做到“早睡早起,适当午睡”,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

同时,小满节气后,早晚气温温差较大,尤其是降雨后气温下降更为明显。为此,要特别注意适时添穿衣服,尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,避免着凉受风而患感冒。

## 适当运动 调理情志

小满时,人们易感到烦躁不安,此时要调适心情,保持心情舒畅,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管等意外心脑血管病。

此时,可多参与一些户外运动,颐养性情。在清晨参加体育锻炼,以散步、慢跑、打太极拳等为宜,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓。

## 注意卫生 小心腹泻

每逢夏天,有人常吃隔夜饭菜,哪知很快就出现腹痛、腹泻和呕吐等症状,这是由沙门氏菌、葡萄球菌、痢疾杆菌等病菌引起的。若是症状严重者,应及时就医。

预防腹泻发热的根本方法在于饮食要清洁卫生,食物饮料必须防蝇、防虫、防蟑螂。剩饭菜要及时回锅、高温灭菌后冷藏,如果食物腐败变质,就不要再吃了。饭前饭后要洗手,便前便后更要洗手。用餐后应及时清洗消毒杯盘碗筷,食用果蔬的时候,一定要清洗干净。

□记者 应桃蕊

## 养生小妙招

# 吃点生姜 搞定空调病

随着夏天的到来,热气逼人的太阳,让我们越来越离不开空调,如果长时间在空调环境下,空气不流通、干燥,环境长时间得不到改善等一些原因,很容易出现鼻塞、头晕、打喷嚏、乏力、皮肤干燥,即我们俗称为的“空调病”。

遇上空调病该怎么办呢?

空调病的实质是我们的身体长期吹空调所导致的机能衰退。导致空调病的最主要原因就是寒邪入侵,所以防治时需疏散外寒。在我们的生活中,常用的一味食品,就有极佳的散寒、驱寒功效,那就是生姜。

中医认为,生姜具有三大功效,即发汗解表、温胃止呕、解毒。用生姜化解空调病的不良症状是不错的选择。在空调房里呆得太久,体内的寒气就会偏重,这时就可以吃些生姜。

吃完生姜后,人体会感觉浑身火辣辣的,这就是生姜正在发汗解表。排出的汗可以把体内的病毒和寒气一起带走,所以,由寒邪导致的不适症状也会随之消失。

不过,需要注意的是,由于空调病导致的症状不同,在服用生姜的同时也应用不同的方法。

有些人晚上开着空调睡,早上起床后经常会感到胃部不适,腹部隐隐作痛。这时可以喝一碗姜枣茶:取一块生姜,切成细丝,然后与5枚红枣一起放入锅中,加入适量清水煎。大枣性温,可以补益脾胃,再加上生姜可以驱寒,两者搭配,效果更好。

有些人吹空调久了,感觉四肢酸痛。出现这种症状时,则可以煮一锅热乎乎的姜汤,然后用毛巾浸水,趁热敷于患处。或者用姜汤洗手或泡脚,也可以起到活血、驱寒的效果。

也有些人因为吹空调着凉了,得了感冒,这个时候就可以来一碗生姜红糖水,发一发汗,将体内的寒气驱散掉,感冒自然就好了。



## 固定资产处置

永康市文化馆有一批铝桁架待处置,请有意者前来联系。

电话:0579-87110456

永康市文化馆

2018年5月17日

## 招标公告

永康市方岩镇文楼村多功能活动中心及排水工程(造价约149.8万元)招标,要求具备古建筑工程专业承包叁级及以上资质、项目施工负责人(项目经理)须具备建筑工程专业贰级以上建造师资格的单位带盖章复印件报名。

报名时间:2018年5月18日-22日

报名地点:总部中心金州大厦12楼

联系电话:0579-89285589

永康市方岩镇文楼村股份经济合作社

2018年5月17日

## 寻找弃婴(儿)生父母公告



2017年12月20日,在永康市大永线山西新村路口旁田地捡到女性弃婴一名,出生日期2017年12月16日,身体健康,随身携带物品有一张白色纸条,上面写着该女婴的出生日期。

请孩子的亲生父母或者其他监护人,持有效证件与永康市社会福利院联系,联系电话:0579-87175919。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

永康市社会福利院  
2018年5月17日

信息我们提供  
机会请您把握

永康日报广告中心

0579-87138766

地址:望春东路88号  
(永康日报大楼一楼)