



谷雨，一祛一防一养

谷雨是二十四节气的第六个节气，也是春季最后一个节气。此时气温升高加快、雨水增多，空气湿度大，日常养生保健应以祛湿、防过敏、养脾胃为主。

祛湿。谷雨节气，降雨多、湿度大，要注意防湿邪侵入人体，否则容易出现精力不好、头晕沉、困倦疲惫等湿热症状。从中医食疗讲，薏米是清除体内湿热的好药材。其性质甘平，入肺、肝和胃经，平时煮粥做饭时放一些薏米，可利湿健脾。也可搭配红豆做成经典食疗方——红豆薏米粥。需要提醒的是，孕妇忌用薏米，薏米不宜空腹吃。另外，也可用茯苓、淮山、党参等煲肉汤喝。

防过敏。接近立夏，此时气温越来越高，各种花草盛开，杨絮、柳絮漫天飞舞，加上人们踏青等室外活动增加，很容易引发鼻炎、哮喘等过敏问题，尤其是过敏人群。因此，除了出门注意佩戴口罩减少过敏原接触外，建议大家饮食少吃荞麦、蚕豆、牛肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物。经常按揉迎香、膻中等穴位可缓解鼻炎引发的咳嗽、流涕等不适症状。

养脾胃。中医认为，春主肝，谷雨生发之气旺盛，肝气也跟着变旺，过盛的肝气会抑制脾胃运化，因此要注意顾护脾胃。酸味入肝，其性收敛，多吃会影响肝气疏泄，导致肝脾不和。饮食上应遵循“省酸增甘”的原则：少吃酸味食物，适当多吃甘味食物。甘味食物有大枣、山药、大米、小米、黄豆、菠菜、胡萝卜、红薯、南瓜、香蕉、葡萄等，可在日常饮食中搭配食用。这里给大家推荐一款食疗方：红枣山药小米粥。取山药 100 克、红枣 10 颗、小米 150 克一起煮粥食用。

提神醒脑小招式

俗话说：“春困秋乏夏打盹”，当睡眠不足时，脑部得不到充分休息，容易产生倦意。现为大家推荐一套能提神醒脑的“招式”。

前俯后仰。自然站立，双脚分开与肩同宽，双手叉腰。先抬头后仰，同时吸气，双眼望天，停留片刻；然后缓慢向前胸部位低头，同时呼气，双眼看地。每次 10 组。

提肩缩颈。自然站立，双脚分开与肩同宽，双手自然下垂；双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放松，头颈自然伸出、还原。每次 10 组。

拉腰。自然站立，双脚略分开。双手平举，手心相对合拢，低头，翻掌尽力前伸；双手身后合拢，头向后仰，双臂在体后尽力向上向后拉伸；双臂上举合十，向左侧腰停几秒回位，向右侧腰停留几秒回位。每次 10 组。

商场按摩椅，不能随便躺

近年，商场里的共享按摩椅变得随处可见：只要用手机扫个码，十元、二十元就能按摩半个小时。无论男女老少，走累了都可以躺在上面按摩，有些人甚至还睡着了。其实这种共享按摩椅存在隐患，还需消费者注意。

第一，按摩椅无人看管，突发状况很难自救。2018 年，在杭州火车站，一位女子在使用按摩椅后要起身离开，而披散的头发夹在按摩椅的缝隙中，无法脱身，幸亏旁边的男子第一时间帮她拔掉了电源，消防员随后到场解



身心健康

救才得以脱险。此外，还可能发生突然停电等突发状况，若软组织被夹住，不能及时松开，很容易造成损伤。

第二，公共区域摆放的按摩椅很难做到消毒及时和彻底，不卫生。共享按摩椅通常投放在机场、高铁站、电影院、健身房、美容院、商场、超市等人流量集中的地方。平均每台按摩椅上有超过 10 人就坐，但并不会会有工作人员随时消毒，容易造成交叉感染，尤其在夏天肌肤裸露，人们出汗也多，更可能感染皮肤病。

角度上来看，体重应控制在标准范围之内。运动与体重指数之间有着密切的关系，同经常运动的人相比，缺乏运动的人更容易变胖，新陈代谢缓慢，免疫力低，更容易生病，而这些因素都会增加患癌的风险。

儿童和青少年每天要保证 60 分钟以上的中强度运动，成年人每周要保证 300 分钟中等强度运动外，还要加强平衡、防跌倒能力和肌肉力量的锻炼，才能保证健康。那挑选什么样的运动方式比较好呢？建议只要是强度和时间达标，任意适合自己的运动都可以。慢跑、骑车、游泳、羽毛球、跳舞等都是不错的选择。

饮酒

有充分证据表明，酒精会升高食管（鳞）、胃、肝、结直肠、乳腺发生癌症的风险，还有部分研究显示酒精还可能导致肺癌、胰腺癌和皮肤癌。

另外，喝酒脸红并不是代表酒量好，恰恰是人体乙醛脱氢酶基因突变，乙醛转化障碍的危险表现，这样的人更应限制饮酒。

熬夜

有研究发现，经常熬夜、生活不规律会增加患癌风险。另外，经常熬夜除了让患癌风险提高，还会让癌症更加难以控制，耐药性更强。

值得注意的是，作息不规律也是致癌的因素。频繁的改变生活和睡眠节奏，使生物钟混乱到“不知所措”，这样长期混乱的生物钟才是导致患癌风险提高的“罪魁祸首”

蔬果摄入过少

增加日常果蔬摄入可以降低诸如口腔、鼻咽、食管、肺、胃和结直肠的肿瘤发病风险。

食物当中富含膳食纤维，膳食纤维可以通过改善肠道菌群产生有益的短链脂肪酸，抑制肠癌细胞增殖；同时这些食物中富含胡萝卜素、维生素 A/C/E、硒、酚酸类、黄酮类、硫甙类化合物，通过抗氧化等途径，具有潜在的预防细胞突变作用。

红肉摄入过多

红肉指的是所有哺乳类动物的肉，常见的主要是猪、牛、羊肉，每周推荐的摄入量为 350~500 克熟肉。

研究显示食用过多的红肉会增加患结直肠癌的风险，每日每增加 100 克红肉，结直肠癌的风险就会上升 12%。一方面在高蛋白高脂肪红肉烹调的时候大多会采用煎、烤等高温烹调方式，这过程中就会产生杂环胺、多环芳烃等致癌物质。同时，红肉当中富含的血红素铁会通过刺激亚硝基化合物的内生形成，促进结直肠的癌变。

春困，来碗清热利湿汤

近日雨水多，不少人都感觉湿热困身，精神不振。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款芦笋香菇干贝汤，有补脾益肾、化痰消食、清热利湿功效，是春季食疗养生佳汤，老少咸宜！

【芦笋香菇干贝汤】

材料：芦笋 250 克、香菇 6 只、干贝 50 克、猪瘦肉 250 克。做法：先将猪瘦肉洗净，切大块；芦笋洗净，切段；香菇用清水泡软后，去除硬梗，对半切开；干贝放进微波炉加热 20 秒（能增香，可不走这一步）。然后，把所有备好的食材一齐置于炖盅内，加入清水 2000 毫升、白酒少许、精盐适量，隔水炖 1.5 小时，即可。

功效：此汤食材中，芦笋性味甘平，善于清热利湿、活血散结，现代药理研究表明，芦笋有显著提高人体免疫功能、抗肿瘤、降血脂及护肝等作用；香菇性味甘平，长于扶正补虚、健脾开胃、化痰理气、解毒、抗癌，现代药理研究表明，香菇有增强机体免疫功能、抗肿瘤、抗病毒、抗肝炎、抗氧化、抑制血小板聚集等作用；搭性味甘咸平，功善滋阴补肾、调中消食的干贝，以及性味甘咸微寒，功擅补肾滋阴、养血润燥、补中益气的猪瘦肉。

诸物合用，有良好的补脾益肾、化痰消食、清热利湿、解毒抗癌等作用，实为春季食疗养生佳汤，适宜于一般人群服食。也可用于脾胃不足，痰湿壅盛，或瘀毒蕴结所致诸证的辅助治疗。

本版文字摘自人民网

高邮市环创资源再生科技有限公司固体废物综合利用年处置金属废物干基 3 万吨（含水份原料 10 万吨）项目环境影响评价第二次公示

（一）公众查阅环境影响报告书（征求意见稿）的方式

公众可以通过以下网址（高邮市龙虬镇人民政府 <http://gaoyou.yangzhou.gov.cn/lqz/tzgg/201904/80b3ef0b8a514b199fb700ddf4b9a2de.shtml>）查看该项目环境影响报告书（征求意见稿），公众也可以通过联系建设单位或者环评单位借阅本项目环境影响报告书（征求意见稿）。

（二）征求意见的公众范围

征求意见稿所述各环境要素评价范围内居民、企事业单位。

（三）公众提出意见的方式及期限

公众可在公示之日起十个工作日内通过如下网址（高邮市龙虬镇人民政府 <http://gaoyou.yangzhou.gov.cn/lqz/tzgg/201904/80b3ef0b8a514b199fb700ddf4b9a2de.shtml>）获取公众意见表，也可以通过电话、信函、电子邮件或直接到工作单位等方式，向建设单位或者环评单位提交意见或咨询有关情况。联系方式如下：

建设单位：高邮市环创资源再生科技有限公司
联系人：陆洪楠
联系电话：13961008890
环评单位：南京国环科技股份有限公司
联系人：邢工
联系电话：025-86773148
E-mail: xyongjian6787@163.com
公示单位：高邮市环创资源再生科技有限公司