

高邮市民文明行为10条

- 公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停放、不占用盲道。
- 净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 理性上网讲道德,不造谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <https://www.gytoday.cn>

春困、腹泻、湿气重? 清明养生重在疏肝、健脾、祛湿

清明时节,天气渐暖,湿度渐增,正是桃花初放、杨柳青翠的宜人之时,也是调养身体的重要时机。中医认为,此时养生应顺应自然,助长阳气,疏通肝胆,健脾祛湿。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

壹 省酸增甘 慎食“发物”

清明时节,肝气最为旺盛,饮食应以温润、清补为主,多食山药、菠菜、银耳、大枣等,甘温补脾之物,少吃羊肉等“发物”,注意养肝护肝。

春季饮食忌酸,少食海鲜、羊肉等,宜食用甘温补脾之品,如牛肉、山药、菠菜、荠菜、大枣等。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

贰 下厚上薄 防寒祛湿

清明,正是冷空气与暖空气交替相遇之际,空气湿度明显增大,正是风邪入侵,湿气较重的时节,居室每天要开窗通风。

衣着上要根据寒热适时增减,以“下厚上薄”为宜,衣服应当宽松柔软,以顺应春天生发舒展的特性。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

参 宜动忌静 量力而行

春天自然界阳气升发,人们应该借势注重养阳,其关键在于宜“动”不宜“静”。阳光明媚时应积极到室外活动,勤于锻炼,活动筋骨,运动前要做好热身。

特别是平时活动较少的人群,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

肆 陶冶情志 勿动肝火

春季属木,与肝相应,肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。心情抑郁会导致肝气郁滞,容易引发精神类疾病。在春季,疏肝理气对情绪调节尤为重要。

为了适应阳气生发的规律,人们应当适当晚睡一点儿、早起一些,舒缓形体,以使神志随着阳气而舒畅怡然。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

伍 按揉太冲穴 疏肝解郁

穴位位置: 足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处。

按揉方法: 每日早晚各1次,拇指按压3分钟,配合深呼吸,力度以酸胀为度。可以疏肝解郁,调节情绪,缓解春季情绪烦躁、肋肋胀痛。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

陆 按揉足三里穴 改善腹胀

穴位位置: 外膝眼下3寸(四横指),胫骨前嵴外一横指处。

按揉方法: 用指关节顺时针揉按5分钟,或艾灸10分钟。可以健脾和胃,扶正祛邪,增强消化功能,改善腹胀、乏力,饭后按摩效果更佳。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

柒 按揉阴陵泉穴 健脾利水

穴位位置: 位于膝盖下方,沿着小腿内侧骨往上捋,向内转弯时的凹陷处。

按揉方法: 坐姿屈膝,以拇指指腹按压阴陵泉穴;以顺时针方向揉按2分钟,拇指再点按半分钟,以有酸胀感为佳。每天2次,左右交替按揉。可以健脾利水,通利三焦。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

捌 拍打胆经 疏通肝胆

步骤: 站立或坐直,双手握空拳,沿大腿外侧裤缝线,从髋部到膝盖轻拍,每次50下。

作用: 刺激胆经运行,疏通肝胆,促进排毒,改善肝胆郁热导致的口苦、失眠,宜上午练习。

春困 腹泻 湿气重?
清明养生重在疏肝、健脾、祛湿!

玖 踮脚拉伸 提升阳气

步骤: 双手交叉举过头顶,踮脚尖向上拉伸,深吸气保持5秒;呼气放松,重复10次。

作用: 拉伸膀胱经,促进阳气升发,缓解肩颈僵硬,适合久坐办公族。

本版内容摘自“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

科普专家: 浙江省中医院针灸科副主任医师 毕颖
编辑: 丁亦鑫 徐顺利 设计: 徐顺利