

## 高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.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。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.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、不宠溺狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。



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 <http://www.gytoday.cn>

助消化 缓疲劳

## 立夏时节多吃这些食物

“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大。”当春花的绚烂渐次褪去,随着立夏时节的到来,夏天便带着蓬勃的绿意与温热的风正式拉开了序幕。

在这个“春生”转入“夏长”的节气交界之时,气温升高、湿度增加,人体代谢速率、消化功能、内分泌状态等也随之改变。如何顺应天时,吃出健康来?让我们参考古人智慧,结合传统医学养生理念与现代营养学,进行科学规划膳食,解锁立夏的营养密码。

## 一、立夏养生,重在“养心”,可适当“增酸减苦”

《黄帝内经》记载“心者……通于夏气”,从现代医学角度解释:立夏之后,天气渐热,人体新陈代谢加快,交感神经兴奋,机体产热与散热负荷加大,容易出现自主神经紊乱,表现为心烦焦虑、睡眠浅短、食欲下降等,也就是俗称的“苦夏”症状。因此,立夏养生可以养心、稳定情绪状态为核心。

如何才能养心?唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中给出了饮食思路:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”这里提倡的“增辛”并非指辣椒等燥热之物,而是指生姜、葱、蒜等温和辛味食材,从现代营养学角度考虑,其含有的姜辣素和硫化物等活性成分,可促进血液循环、改善外周代谢,契合中医“春夏养阳”的原则。需注意的是,重油重辣的食物可能会加重身体炎症反应、升高机体燥热感,应适量食用。

“增酸减苦”原则,也可以用现代营养学知识来解释。高温环境下,人体消

化液分泌可能减少、消化酶活性可能下降,从而导致消化吸收能力减弱。而酸味食物中的柠檬酸、苹果酸等有机酸能刺激胃酸与消化酶分泌,提升食欲、促进消化。此外,夏季出汗量增大,钾、钠等电解质随之流失,而许多酸味水果恰恰是钾元素的优质来源,加上富含的有机酸,既可帮助维持体内酸碱平衡,又可帮助维持体内电解质平衡,缓解夏季出汗增多带来的疲劳感。明代李时珍在《本草纲目》中记载,山楂可“消食化积”,杨梅、猕猴桃、草莓、樱桃等天然酸味食物,便也成了立夏餐桌上的佳品。

## 二、古籍里的立夏“食单”

《清嘉录》记载江南“立夏见三新”,说的是樱桃、青梅、新麦皆是立夏节气代表性食材。这些时令食材不仅味道鲜美,更暗藏营养玄机:

樱桃含钾量在水果中名列前茅,同时富含维生素C与花青素——维生素C可显著提高钙和铁的吸收率,花青素则是强大的抗氧化剂,能帮助清除因高温代谢加快而产生的自由基,难怪被誉为“果中钻石”;

青梅的有机酸含量较高,不仅开胃,还兼具调节肠道菌群、抑制有害微生物的作用;

而新麦则提供以复合碳水化合物为主的能量,搭配丰富的B族维生素,正好为夏季加速的基础代谢提供稳定的燃料支持,温和补充日常消耗。

《本草纲目》中“夏食瓜,胜良药”的说法也非常贴合现代营养理念。冬瓜含水量高、能量低,富含钾元素,具利水和

促代谢作用;丝瓜富含膳食纤维、植物多糖,清淡易消化,减少肠胃负担,清炒煮汤皆宜;苦瓜虽味苦,但含苦瓜皂苷、生物碱等功能性成分,有助于调节代谢,可辅助改善心火旺盛引发的烦躁。

## 三、现代营养学与古法的“共振”

“立夏吃蛋,石头踩烂”这句谚语,其实也蕴含营养支持。鸡蛋蛋白质的氨基酸评分为100分,鸡蛋提供的优质蛋白和卵磷脂,是增强肌肉力量、补充夏日消耗的关键营养素。古代生活条件艰苦,在农忙开始的夏天吃蛋,也是给身体“充电”最朴素的方式。直到今天,用核桃壳或茶叶煮制的“立夏蛋”,依然是很多人记忆中的味道。

“五谷为养”的理念,与现代膳食指南高度统一。立夏时节湿热交加,容易伤及脾胃,此时多吃玉米、红薯、荞麦、燕麦等粗杂粮,能促进肠道蠕动、改善便秘;同时富含镁、钾等矿物质,调节水钠代谢,帮助排湿。但古人也讲究“过犹不及”,粗粮虽好,但要注意与其他细粮搭配食用,不然影响口感和消化,并妨碍其他微量营养素的吸收。

立夏的饮食之道,是一场与时间和自然的温柔对话。它不需要昂贵的补品,只需要我们怀着一颗对自然的敬畏之心,立足时令特点,遵循平衡膳食、荤素搭配、清淡少油、适度食补的现代营养学原则,搭配应季果蔬、优质蛋白与全谷物,便能达到身心调和状态。

顺时而食,便是最好的养生法则。愿大家在这个夏日适配节律,平和安然,清爽度夏。

## 适合立夏节气的运动有哪些?

立夏节气,养生专家建议大家不妨试试以下三种运动,有利于健康。

## 早起花间走 颐养心神

立夏以后,随着温度的增高,汗液排量的加大以及室外活动的减少,老年人和经常久坐的“白领一族”容易出现不同程度的气滞血瘀症状,如何促使气血流通,心脉无阻,进而预防心血管疾病的发生呢?

立夏养生要早睡早起,注意养阳,方能较好地保护心血管健康。尤其要避免大汗淋漓,因为汗液流失过多,会导致人体内电解质紊乱,伤及体内阳气。但是,不运动也不利于心脏健康,怎么办呢?南京市中西医结合医院内科主任鞠娟主任医师介绍,夏天最凉爽的时间段要数清晨了,大家不妨清晨起来在住所附近的林荫花间散散步,能颐养心神,有助于体内阳气的开发,推动血液循环,增强新陈代谢功能。

## 午睡转眼睛 效率倍增

立夏后天气炎热,昼长夜短,不少人会觉得晚间睡眠不足,再经过一个上午繁忙的学习或工作,体力和精力的消耗可想而知。所以,立夏以后,午睡对防病养生起着关键作用。

中医认为心主神明,也称“心藏神”。广义的“神”是指整个人体生命活动的外在表现,它包括人的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动等;而狭义的“神”,即心所主之神志,多指人的精神、意识、思维活动等。大家熟知的“闭目养神”,其实也是在养心。

午睡的时候如果能在一开始就转转眼球,不但会增加午睡质量,还能有效缓解视疲劳,进而提高下午的工作效率。具体的方法是双目从左向右转9次,再从右向左转9次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。

## 晚归梳“五经” 预防中风

立夏节气,不少企业会延长白天工作时间,大家要及时调整自己工作计划和生活节奏,尤其是在回家之后也要记得保健。

中医有个以指代梳的养生保健方法叫“拿五经”。怎么做呢?南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌主任中医师介绍,用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,所以称之为“拿五经”。回家略作休息以后,梳3至5次,每次不少于3分钟,晚上睡前最好再梳3次。中医认为,头为“诸阳之首”,梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位,起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头,可使人的面容红润,精神焕发。此外还能预防和缓解失眠、眩晕、心悸、中风等疾病。

## 立夏如何养生?

春日渐远,夏日初来,此时,我们该如何养生呢?记者采访了河南中医药大学第一附属医院主任医师王庆波。

王庆波表示,夏季养生有两个要点:一是顺应自然,养护阳气。夏季自然界阳气最旺,万物竞相生长,人体的阳气也最盛,此时如顺应自然界规律养阳,可达到事半功倍的效果。二是五脏养生中重点是养“心”。中医理论认为,“夏”对应五脏的“心”。进入初夏时节,人们常感到浑身不适、头痛、失眠、倦怠等。所以,五脏调理的重点是心脏。

## 早睡早起

立夏之后,昼长夜短,天亮得早而黑得晚。在自然界阳盛阴虚的气候变化下,人们可较春天稍晚点睡觉,一般建议在23时之前睡觉,以顺应阴气的不足;早上应早点起床,以适应阳气的充盈与盛实。同时,中午可小憩半小时到1小时,以保持下午精力充沛。

## 常食葱姜

饮食上,要把握“春夏养阳”的原则,选择温补阳气、有辛味生发的食物。姜和葱都属于阳性食物,有助于人体阳气生发。而且,适量食用葱姜可开胃健脾、增进食欲,防止肚腹受凉及感冒。同时,夏季宜适当多食红色的食物以养心,如西瓜、樱桃、番茄、胡萝卜、红豆、牛羊肉等。另外,夏季气候炎热,暑热当令,心火易于旺盛,容易出现胃肠道疾病,膳食调养中应以低脂、低盐、低糖的清淡饮食为主,不宜暴饮暴食。

## 适当运动

夏天保健要多增加室外活动,多晒太阳,适当运动。运动以微微出汗为宜,可舒展体内阳气,调节体温,还可除湿。但也不要出汗过多,运动过度反而会损伤阳气。可以选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等运动。

## 静养身心

立夏后气温升高,容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年人,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此,立夏后要做到戒躁戒怒,静养身心,保持心情愉悦,以降心火。可用食指指腹对巨阙穴按揉2至3分钟,能够调节心脏功能,起到养心安神的作用。

身心  
健康

## 立夏时节重养心

冬去春来,转眼已到立夏。中医认为,暑气通于心,立夏养生,重在养心。如果不加注意,过劳过逸、大悲大喜,就可能伤心、伤身、伤神。所以要有意识地进行调养,不妨从以下两方面入手。

## 注意睡眠

立夏后昼长夜短,睡眠的问题显得更加重要。想要在夏天获得高质量的睡眠,一定要睡好子午觉。

睡好子午觉。子时胆经当令,是人体阳气最弱、阴气最盛的时间,最容易入睡。错过了这个时间,可能就会出现困意全无、入睡困难的情况,长此以往可能导致心悸,很多人感觉心里不踏实,容易受到惊吓,就是中医说的心虚胆怯。

睡好午觉。夏季日出变早,起床也

偏早,白天最好睡个午觉,稍作休息。工作一上午消耗了很多体力,且午后消化道供血增多,容易使人感到精神不振、困意频频。午时心经当令,这时候适当睡午觉,对精力、体力都是很好的补充,有益于养心。需要提醒大家的是,午睡虽好,但午睡的时间不宜太长,一般以半小时为宜。对于中午不能午休的人来说,听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。

## 习练心经拍打操

手少阴心经是十二经脉之一,分布于腋下、上肢内侧后缘、掌中及手小指桡侧等区域。心经可主治循环系统疾病、精神情志病及经脉循行所过部位的病症,例如咽干、渴而欲饮、胸痛、手臂内侧疼痛、掌中热痛、心痛、心悸、失眠、神志失常等。不妨一起来练习一下心经拍打操,可以促进气血运行通畅,缓解心悸胸闷等不适,强壮心脏。

拍打方法及要领。虚掌,以手腕为轴,拍打要柔和、均匀、有力、持久。柔和是指手法轻而不浮,重而不滞,柔中有刚;均匀指动作有节奏,力道、速度保持一致;有力即具有一定的力量,但是也要根据个人体质不同而调整;持久即持续一定的时间,以手不感到疲劳、酸痛,上臂无明显不适为度。

最佳时段。心经在午时经气旺,即中午11至13点。因此午睡后是敲心经的最佳时间。其他时间如晨起后、睡觉前也可进行拍打。

注意事项。进行心经拍打操需要注意以下几点:第一,拍打时应全身放松,取站姿或坐姿均可,提前活动手掌、手腕关节,避免损伤;第二,拍打路线清晰有规律,循着心经走行,建议从腋窝匀速拍向手指;第三,拍打时可跟随舒缓的音乐,不仅悦耳动听,还可以使身心放松,事半功倍。

除了上述两点外,立夏养生还应注意保持适量运动,保持心情愉悦的状态,使身体各脏腑功能保持正常,为安度酷暑做好准备。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。