

爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信
 维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗
 爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活
 尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦
 言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城



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>

养心气,调情志 立夏养生记住“六个一”

一首好诗

《立夏》——赵友直 立夏养生

四时天气促相催，一夜薰风带暑来。
 陇亩日长蒸翠麦，园林雨过熟黄梅。
 莺啼春去愁千缕，蝶恋花残恨几回。
 睡起南窗情思倦，闲看槐荫满亭台。

立夏五行属火(主心)，立夏以后饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心，养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素B、C的供给，起到预防动脉硬化的作用。总之，立夏要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足，邪不可干”的境界。



一杯好茶

立夏养生

功效：心经与小肠经互为表里；通过清热泻火，帮助清除体内热邪，同时与小肠的分清泌浊功能相关，可有效缓解心烦气郁。
 原理：淡竹叶入心经，小肠经，胃经。

淡竹叶 10g
 苦丁茶 5g
 甘草 3g
 冰糖 适量



沸水冲泡10分钟，滤渣饮用。

一套功法

太极拳的“倒卷肱” 立夏养生

这个动作连贯流畅，有助于调节体内气血循环，特别是促进上肢和背部的气血流通，帮助身体适应立夏后气温逐渐升高、气血运行加快的变化。



功法步骤：以左倒卷肱为例，身体右转，右手翻掌向上，经腹前向右后方划弧，左手随之翻掌向上；重心后移，左脚脚尖内扣，右脚提起向后退一步，前脚掌着地；右手继续后捋，至右耳侧，左手向下经腹前向右前方划弧；上体左转，右脚踏实，重心前移，左脚跟提起，右手向前推出，左手收至左腰间，掌心向上。



一个穴位

立夏养生

立夏后，天气逐渐炎热，心脏负担加重。在你感到心慌、心烦时，可掐按内关穴，该穴是手厥阴心包经的常用腧穴之一，可宁心安神、理气止痛。

取穴：位于前臂前区，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



方法：可用拇指指甲垂直掐按内关穴，力度以有酸麻胀感为宜，每次持续1-2分钟，对心悸、胸闷、失眠等心脏及情志方面的问题有较好的调理作用。



一套疗法

立夏养生

立夏后，气温逐渐升高，人体阳气浮于外，体内气血运行加快。

火龙罐综合灸集推拿、艾灸、刮痧、按摩于一体，利用特制的罐体，内置艾柱燃烧产生温热刺激。在人体经络穴位上进行熨烫、推拿，能促进气血流通，排出体内寒湿，缓解肌肉酸痛，调节脏腑功能。



适应证：颈肩腰腿痛、失眠、脾胃虚寒、宫寒、月经不调、免疫力低下等。

作用：温通经络、散寒除湿、活血化瘀、调和气血、扶正祛邪。



一首好曲

《紫竹调》 立夏养生

《紫竹调》源于沪剧“同场戏”《双脱花》，它的旋律起伏爽朗，情绪乐观亲切，一句一顿的曲调，活泼明快的节奏，调式有规律地进行转换。这首曲子中运用属于火的徵音和属于水的羽音配合很独特，补水可以使心火不至于过旺，补火又可使水气不至于过凉，心经午时当令，在这个时间欣赏，对舒缓心情有利。



欣赏时间：11:00~13:00

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。

高邮市东方港务有限公司扬州内河港高邮港区城东作业区码头工程(重新报批)征求意见稿公众参与公示

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径;

1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:<http://www.huanpingbao.cn>

2、查阅纸质报告书的方式和途径:

公众可在本公示发布起10个工作日内联系建设单位或环评单位索取环评报告纸质版。

(二)征求意见的公众范围;

征求公众意见的范围:包括园区内及周边村镇居民、单

位及相关管理部门等

征求公众的主要意见:与本环境影响及环境保护措施有关的建议及意见

(三)公众意见表的网络链接;

http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

(四)公众提出意见的方式和途径;

可以通过信函、电子邮件等向环境影响评价单位以及建设单位反映。

评价单位:扬州拓蓝环保科技有限公司

联系人:蒋工

联系电话:18005276160

电子邮件:18005276160@163.com

联系地址:高邮市高邮街道宋庄路

建设单位:高邮市东方港务有限公司

联系人:左总 联系电话:13813117175

(五)公众提出意见的起止时间:自信息发布起十个工作日。