

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、不喂宠狗、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、不损坏文物。



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>

小满“吃苦”并非“进补” 祛湿需因人而异

小满时节,各类养生说法广为流传。针对“小满吃苦,胜似进补”“夏季出汗能排毒养颜”等观点,中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂在5月19日国家卫生健康委召开的新闻发布会上表示,这些说法不完全正确,并提醒公众理性看待饮食与排毒祛湿的养生方法。

“可以适量吃‘苦’,但不能当成‘进补’。”刘征堂表示,中医认为,苦味食物多具有寒凉的特点,不能替代鱼、蛋、奶、豆制品等营养来源,也不是吃得越多越健康。尤其是本来胃肠敏感,容易腹泻,怕冷的人群以及儿童和老人,不宜大量吃苦寒食物,否则可能加重胃肠不适。

针对“夏季出汗排毒养颜”的说法,刘征堂表示,适度运动、微微出汗对身体有益,但刻意追求暴汗并非健康之道。“长时间蒸桑拿、穿暴汗服运动、在高温下剧烈锻炼,并不能把所谓的‘毒素’排出去,反而容易导致脱水、头晕、心慌,严

重时还可能中暑。”他强调,皮肤状态更多与睡眠、饮食、清洁、防晒和情绪相关,并非依靠大量出汗就能改善。

对于市场上流行的红豆薏米水、祛湿茶、祛湿糕点及祛湿泡脚包等祛湿产品,刘征堂表示,祛湿需因人而异。生薏米性偏凉,胃肠虚弱、容易腹泻者,经期女性和孕妇不建议长期大量食用;祛湿糕点往往糖分较高,血糖偏高者应少吃;泡脚虽可帮助放松,但皮肤破溃、足部感染或糖尿病足风险人群应避免使用。

刘征堂提醒,如果长期出现身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻等症状,应及时前往医疗机构请医生辨证施治。

立夏、小满时节,气温升高,不少人贪食生冷辛辣食物,或一紧张就出现腹胀、腹泻。针对这一常见问题,刘征堂提示,若胃肠镜检查无明显异常,很可能属于胃肠敏感,可通过饮食、作息和情绪调节加以改善。

他建议首先要学会自己寻找诱

因。“建议大家留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。”他提醒,胃肠敏感的人应少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,水果也要适量。腹泻时不可完全禁食,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软食物,少量多餐。若腹泻次数较多,可使用口服补液盐,防止脱水。

其次,情绪与作息对胃肠功能影响显著。刘征堂表示,中医认为,思虑过多会影响胃肠功能,紧张焦虑会通过脑肠轴影响消化功能,加重腹胀和腹泻。所以要规律作息、少熬夜,午间可短暂休息。

针对儿童群体,刘征堂特别强调:“孩子胃肠调理重在少贪凉、别积食。”孩子易因吃冷饮、零食或进食过多过快而消化不良。家长应帮助孩子养成定时定量吃饭的习惯,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后避免立即跑跳。若孩子仅出现轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食、少量多餐。

小满时节养心护阳 清暑祛湿

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。此时节,北方麦粒灌浆饱满、将熟未熟,南方雨水渐丰、江河渐涨,天地间一派盈而未满的景象。

“小满之日苦菜秀。”小满有三候,一候苦菜秀,二候靡草死,三候麦秋至。此时,苦菜茂盛生长;之后,喜阴且枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯萎;在小满的最后一个时段,麦子渐趋成熟,对麦子而言,这便意味着“秋”的来临,因此叫“麦秋”。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师张萃介绍,小满时节,暑气初升、湿热交加,人体易被“暑湿困脾”所扰,常表现为浑身发沉、精神不振、食欲减退,甚至心烦、长痘、皮肤瘙痒。中医认为夏季五行属火,五脏属心,夏季心火当令,适当食苦可清心泻火;同时“苦能燥湿”,正对小满湿热交加的特点。

“小满养生的核心在于养护心阳、清暑祛湿,饮食起居都要讲究一个‘度’。”张萃表示,具体到饮食调养,宜以清爽清淡为主,可适当吃些赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、山药等清利湿热、滋养阴液的食物。需特别注意,少吃冰激凌、冰镇饮料等生冷之物;此时虽宜食苦,但苦瓜、绿豆等食物也不宜食用过量,以免生湿助湿、损伤脾胃。

民谚云“小满见三鲜”,这三鲜便是黄瓜、蒜薹与樱桃。黄瓜利水利尿、清热解毒,可缓解天热引起的烦躁与咽喉肿痛;蒜薹性温,能温中下气、调和脏腑;而樱桃性温味甘,尤擅养心血、护心阳,夏初食用,正好能补充身体因暑热而流失的精气。

有趣的是,在二十四节气中,小与大往往对应出现——小暑有大暑相对,小雪有大雪相应,小寒有大寒相连,唯有小满之后,没有“大满”。在中国人的心中,水满则溢,月盈则亏,“小满胜万全”——凡事留有余地,不求太满,才是真正的圆满。这种智慧,在养生上同样适用——不贪、不偏、不过,刚刚好。

中医专家支招 初夏脾胃调养

立夏已过,是调养脾胃的黄金时期。那么初夏时节如何调养脾胃?天津中医药大学第一附属医院消化科专家给出了脾胃养生处方:

饮食不要贪凉 以养脾气

初夏时节忌食肥甘厚味,以免脾胃负担过重损伤脾气。推荐食材有山药、红枣、豆芽、莲藕等。饮食中要少吃油腻、生冷、黏腻的食物,如糯米糕、肥肉、冰激凌,此类食物易阻碍脾胃运化,易伤及脾阳。

情志戒怒达观 舒展肝气

中医认为“怒伤肝”,而肝气不舒又会反过来影响脾胃。所以,脾胃养护首先要学会管理情绪。暖阳下散步,身心融入自然,有助于肝气调达;学会适当倾诉,为身体“减压”;按揉太冲穴,每天按揉3分钟至5分钟,有助于疏解郁气。

起居夜卧早起 广步于庭

初夏时节可以适当晚睡一点,但别超过晚上11点,早起迎接朝阳,在庭院或公园里散步,让身体的阳气随着自然的节奏升发起来。需要提醒的是,初夏时节早晚温差大,脾胃最怕受寒,建议早晚气温低时加件背心,晚上睡前用热水泡泡脚,既能暖脾胃,又能助睡眠。泡脚水温40摄氏度左右,泡15分钟至20分钟,全身微微出汗即可。

运动舒展柔和 升发阳气

运动不宜剧烈,大汗淋漓反而会耗伤阳气。初夏时节适合做一些舒展柔和的运动,有助于脾胃运化。推荐散步、八段锦、太极拳等运动。还可以摩腹,每天早上醒来或晚上睡前,顺时针方向轻揉腹部36圈,能促进胃肠蠕动,健脾和胃。

身心
健康

这些防暑降温的“宝藏”中成药,你真的用对了吗?

天气渐热,夏日的高温带来中暑的风险。在这样的天气下,通过一些防暑药物解暑降温,可以保护自己和他人的健康。而这些药品,多为中成药,种类繁多,如何合理选择和使用这些常用的防暑降温药物?下面就一起来了解一下吧!

中医把中暑分为阳暑和阴暑。因烈日暴晒引起的中暑为阳暑,因夏日吹风纳凉或冷饮无度而导致的中暑为阴暑。两种类型的中暑各有其特点,药物治疗策略也各有不同。

仁丹——抗阳暑

仁丹内含薄荷脑、冰片等成分,能迅速清热开窍,对阳暑患者尤为有效,是阳暑的“清凉使者”。

合理用药提示:

1.可有效缓解因暴晒出现头晕、恶心、胸闷等症状,可含化或用温开水送服仁丹,每次10~20粒。

2.仁丹中的朱砂具有毒性,不可随意或超量服用,肝肾功能不佳者更应慎用。

藿香正气水——抗阴暑

主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,按中医辨证属于阴暑,此药被称为阴暑“守护神”。

合理用药提示:

1.它并不适用于因烈日暴晒引起的

阳暑,因为其中的温热药材可能加重病情。

2.藿香正气水含有酒精,不能与头孢类药物同服,且不适合驾驶员、高空作业者、孕妇及年老体虚患者。

3.特殊人群推荐“藿香正气液”,它不含酒精,不良反应更小,适合驾驶员、高空作业者及特殊人群。

十滴水——中暑救星

对于中暑后的头晕头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状有良好缓解作用,中暑急诊的“救星”。使用时,取10~20滴加入白开水中搅拌均匀即可。

合理用药提示:

1.十滴水仅适用于发病时,不能作为预防用药。

2.本药物含有酒精,应避免与头孢类药物同服。

3.不适合驾驶员、高空作业者、孕妇及年老体虚患者。

风油精——缓解症状

中暑时若出现头痛、头晕,风油精是不错的选择。将其涂抹于太阳穴、印堂、人中穴等穴,可迅速缓解症状。

合理用药提示:

风油精中的薄荷脑、樟脑等成分可能通过汗腺被人体吸收,因此孕妇和婴儿禁用。

合理用药小常识

1.按医嘱使用。不要随意增加剂量或改变使用方法,以免对身体造成不必要的负担。

2.避免“酒驾”。此类药物多含有酒精,不适合驾驶员、高空作业者。

3.注意药物相互作用。此类药物多含有酒精,应避免与头孢类药物同服,以免引起双硫仑样反应,如低血压、心律失常,甚至晕厥等严重不良反应。

4.避免过敏。如果你对某些药物过敏,一定要在使用前仔细阅读说明书。

5.存放得当。这些药物都要存放在阴凉干燥处,避免阳光直射和高温。

防暑降温小常识

1.补充水分是关键。夏日高温下,人体出汗多,容易导致体内水分和电解质失衡。记得要多喝水,尤其是淡盐水和含有电解质的饮料,以补充身体所需。

2.避免阳光直射。尽量减少在中午时分外出,如果必须出门,记得涂抹防晒霜、戴帽子和撑遮阳伞,以减少阳光对皮肤的伤害。

3.穿着透气衣物。选择棉质或其他透气性良好的衣物,能够帮助身体更好地散热,减少中暑的风险。

最后,希望大家都能度过一个清爽舒适的夏天!