

高邮市民文明行为10条

- 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。
- 安全出行讲规则,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。
- 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,不乱搭建、不乱挂晒、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、不缠绕狗、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、不毁坏树木。
- 理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、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>

中医说夏至:养心祛湿有良方

“东边日出西边雨,道是无晴却有晴。”高温高湿、雷雨频发的夏至节气,于6月21日到来。天地阴阳自此迎来消长转折,人们该如何消解暑湿侵扰、安度盛夏?

《黄帝内经》提到,“夏至四十五日,阴气微上,阳气微下”。正是在夏至这个阳气的顶点,初生的阴气开始悄然萌动,展现了大自然物极必反、生生不息的奥妙。

时序流转,人体状态亦随之改变。中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师杨晓忱说,夏至时节气温较高、湿度大,人体大量出汗,阳气外浮,中焦脾胃相对虚寒,容易诱发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病及皮肤类疾病。

把握节气特点、饮食得当,便可安然度夏,为秋冬健康打下坚实基础。

不贪凉,不过食苦寒食物,晨起饮用温热的姜枣茶驱散寒气……在中医看来,“清淡利湿,温养脾胃”是夏至食养的核心原则。

“同时莫忘解暑。”杨晓忱说,绿豆、冬

瓜可以消暑,但不宜冰镇;由乌梅、山楂、陈皮、甘草煮水而成的酸梅汤也是传统解暑佳品。

夏至一碗面,食养调阴阳。我国南北多地选择夏至食面,其背后也藏着中医“五谷为养”的养生智慧。

“暑热耗气伤津,脾胃功能亦随之减弱。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭莹介绍,小麦性凉味甘,入心、脾、肾经,可以清暑热、补虚损、养心气,正契合夏至前后心火易旺、津液易亏的体质特点。

食面的搭配则更显精妙。朱旭莹说,北方夏至面多以麻酱凉拌,辅以黄瓜丝、绿豆芽,麻酱润燥、黄瓜清热、绿豆芽解暑利水,一碗下肚,烦热顿消;而在江南水乡,人们用茯苓粉与面粉制成茯苓饼或茯苓糕,茯苓性平味甘,利水渗湿而不伤正,健脾宁心而安神,恰能化解梅雨季节的湿困之弊。

天气闷热,人们的脸上也写满了烦躁倦怠。

“中医认为,夏至心,夏至阳极湿盛,暑湿之气交织,最易困扰心神、阻滞气机,引起神疲乏力、心烦失眠等不适。”湖南省康复医院副院长张件云认为,顺应夏季阳盛之性,戒躁息怒、恬淡养神,方能令心气舒展、气机条达。

日日外出的上班族,巧用碎片化时间即可调畅情志。张件云支招:工作疲惫时闭目调息、静心凝神;午间小憩十余分钟,既能补养心气、固护心阳,又能缓解困倦;闲暇时摒除杂念、保持心境平和,也能有效疏解情志郁结。

散步、八段锦等舒缓运动不伤正气,能疏通周身淤积湿浊;用艾叶、茯苓煮水泡脚,能温通经络、健脾祛湿,缓解周身困重乏力;按揉内关、足三里、涌泉三穴,可调心安神、运化水湿、调和脏腑……中医“百宝箱”里还藏着不少简单易用的调护良方。

顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,便能在悠长夏日里觅得自在清爽。

“端午悬艾”是传承千年的民俗习惯,古人将艾草悬于门楣,依靠其辛香之气辟秽驱虫、祈愿阖家平安。但大多数人只知艾草的节庆用途,节后风干的艾草常常直接丢弃。殊不知,这束随手可得艾草是中医临床常用中药材,就此丢弃十分可惜。

端午时节暑热升腾,湿邪弥漫,湿热二气交织缠绕,极易侵扰人体,诱发头重如裹、肢体困重、食欲不振、脘腹胀满等不适,部分人群还会口渴却不欲饮水、饮水难解内燥,伴随心烦身热。这个时节养生,务必恪守清热不伤阳,祛湿不伤阴的准则。

现代药理研究证实,艾草拥有抗炎抗氧化、调节人体免疫、驱赶蚊虫等多重作用;其挥发油具备明确抗菌效力,可有效抑制金黄色葡萄球菌等常见致病菌。中医视角下,艾叶温经散寒、芳香辟秽,养生外用、配伍内服皆可发挥价值。而民俗里习惯倒挂艾草,一方面暗合“端午剑”驱邪纳祥的美好寓意,另一方面也能让艾草内部有效成分回流蓄积,保留更好药效。

在这里和大家分享几种实用用法,让民俗好物变身养生良方:

1. 煮水清洁抑菌

取干艾草50克,加水大火煮沸后再慢煮10分钟,滤出药汁。既可稀释后洗澡、全身熏蒸,也能擦拭桌椅、门窗等家具,借助艾草抑菌成分,减少环境中病菌滋生。

2. 足浴散寒祛湿

艾叶煮水放至40℃左右泡脚,单次浸泡15分钟为宜。能够改善脚臭、脚气问题,疏通下肢经络、加速足部血液循环,长期坚持可帮助排出三焦寒湿。

3. 配伍茶饮温养脾胃

鲜艾叶15g、生姜5片、大枣5枚,搭配适量红糖一同水煎服用。此方擅长调理胃寒、身体浮肿,适合宫寒痛经、常年手脚冰凉的人群;职场女性熬夜加班后出现面部、肢体浮肿,也可酌情饮用辅助消肿。

4. 艾灸调理虚寒顽疾

老话讲“家有三年艾,郎中不用来”,存放多年的陈艾药性温和,制成艾条后,在专业中医师辨证取穴指导下,艾灸关元、足三里等穴位,能够改善宫寒痛经、脾胃虚寒引发的胃脘冷痛等问题。

5. 填充枕芯安神助眠

将陈艾叶填充枕芯,搭配合欢皮、酸枣仁同用,借助艾叶芳香之气疏肝理气,配伍药材养心安神,长期枕用,可舒缓心神、改善失眠多梦。

6. 坐垫调理寒性体质

畏寒怕冷、惧怕吹风,偏爱温热饮食,吹风受凉就容易腹痛腹泻,多属于寒性体质,而寒邪滞留体内是多种慢病的诱因。可取500克艾叶充分晒干揉碎,装入纱布袋缝制为坐垫,日常久坐使用,持续温煦下焦、驱散寒湿。

7. 中药香囊化醒醒脾

除单独使用艾草外,还可搭配经典药材制作随身香囊。传统配伍配方:苍术+白芷:苍术燥湿健脾,白芷通窍散邪,两味药材合用,芳香化湿、醒脾开胃,完美适配仲夏暑湿困脾带来的周身困顿、胃口不佳。制作与用法:把调配好的药材装入透气小布袋,可单独随身佩戴于衣襟、背包;也能和悬挂剩余的艾草搭配摆放在家中卧室、玄关,全屋散香避秽。

需要强调的是,艾草养生优先外用,泡脚、环境熏蒸安全性更高;内服茶饮、汤药务必须由中医师辨证后再使用,切勿自行长期服用。艾灸属于专业中医操作,应由专业人士操作,谨防烫伤皮肤、错用穴位加重不适。阴虚内热人群(手足心热、夜间盗汗)、实热体质人群(口苦口臭、大便干结)不建议内服艾叶,也不宜艾灸。孕妇、婴幼儿、艾草严重过敏人群,无论外用还是内服,都需要遵从医嘱。剂量也要严格把控,因艾草含有侧柏酮、桉叶油素、樟烯等物质,长期大量内服会加重肝脏代谢负担,因此,每日干艾叶内服摄入量不可超过9克。

本版内容摘自“学习强国”“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

端午悬过的艾草别扔!这样一物多用,可祛湿养生

身心
健康

太阳那么大 你的眼睛防晒了吗?

夏天光照强,防晒衣、防晒袖套、防晒帽、防晒面罩……大街上随处可见武装到牙齿的防晒族。不过,眼睛的防晒你做到位了吗?除了刺眼的阳光,眼睛在夏天还要经受哪些考验?今天,眼科专家就为大家介绍夏季眼睛防护的三个要点。

阳光对眼睛的两大“背刺”

夏天烈日当空,其对眼睛的伤害可以体现在两个方面。一是急性损害,暴露于高强度的阳光下,紫外线会损伤眼周的皮肤以及眼表上皮;二是慢性损害,长期暴晒可导致眼表组织的异常增生,比如翼状胬肉等。更为重要的是,长期不注意眼睛的防晒,紫外线的持续损害还会导致白内障的早发,甚至眼底病的发生。所以,夏天眼睛的防护是十分重要的。

夏天在户外活动时,要给眼睛选一个质量过关的防紫外线太阳镜,且尽量挑选紫外线防护率高的。

在选购时还要注意一个细节,就是太阳镜的尺寸大小,要挑选镜片足够大的防护镜。如果是一个相对小的紫外线防护镜,阳光还是能通过镜框周边照进去,并不能有效防护。除了太阳镜外,遮阳帽的佩戴也非常重要。它不仅保护眼睛,还可以保护眼睛周围的皮肤。

当心空调让眼睛“缺水”

炎热的夏天空调不可或缺。无论是在办公室还是在家,大家在享受凉爽时也不经意让眼睛遭了殃。空调开启后,室内空气中的湿度会降低,使环境变得干燥。

这时候,眼睛表面保持湿润的泪膜很容易随之蒸发,有可能引发干眼及眼表的

损害。如果你需要长时间在空调房里,建议准备一个加湿器,没有加湿器也可以放一盆水、挂一条湿毛巾,对于给空气加湿都是有用的。

游泳时谨防眼睛感染

游泳是不少人夏季消暑的重要方式之一。不少人有一个错误的观点,认为游泳池的水都是经过消毒的,很干净。因此,并不太注重游泳镜的佩戴。其实,游泳池中使用的消毒剂本身就对眼表有化学性刺激,因此游泳镜必须要戴。

此外,还有一部分人的观点相反,觉得游泳池里的水不干净,每次游完泳就自行滴点抗生素滴眼液。这个操作也是错误的,滥用抗生素滴眼液会导致耐药性增加、眼部菌群失调及眼表损伤,严重时甚至诱发致盲性疾病。

总结一下,夏天护眼注意“三防”:防晒、防风、防游泳池水感染。一旦发生莫名其妙的畏光流泪,尤其是刺激性地流泪,应该主动就诊。

每天吃点豆 可防高血压

最新研究发现,多食豆类及豆制品者得高血压的风险更低。近日挪威学者对多项研究进行的汇总分析显示,每日吃170克豆类(豌豆、扁豆、鹰嘴豆、大豆、蚕豆、菜豆等)、60至80克的豆制品(豆腐、豆浆、豆豉、味噌)或为最佳量。

这项研究共分析了12项前瞻性观察性研究的数据。分析表明,与吃豆类

最少的人群相比,吃得最多的人得高血压的几率低16%;同样,吃豆制品最多的人比最少的人得高血压的几率低19%。

进一步分析显示,每日吃豆类约170克,高血压风险线性降低30%,每日吃60至80克豆制品时,降低高血压风险幅度最大(28%至29%),超出这一摄入量后风险

降低幅度不再增加。研究者综合分析后认为,豆类的摄入量与降低高血压风险之间可能有一定因果关系。

为何吃豆类及豆制品会降低高血压风险?研究者表示,豆类蔬菜及豆制品均富含钾、镁和膳食纤维,而这些均有降低血压的作用。此外,豆类中可溶性纤维发酵后会产生短链脂肪酸,帮助扩张血管;大豆中的异黄酮也有助于降低血压。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议,每天食用大豆25克,相当于南豆腐125克或豆腐丝50克。