

夏季养生做到四点



“暑”——消暑

三片叶:薄荷叶、淡竹叶、荷叶

薄荷叶里面有薄荷油,含在嘴里会有含冰块的感觉,用水冲泡后,是天然的降温饮品,能提神醒脑。

淡竹叶是一味清热的中药,常用来预防中暑。最好用新鲜叶子,别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。

夏天吃荤腥食物时,荷叶就派上了大用场。将食材用荷叶包裹,或蒸或煮,营养不会流失,荷叶中的生物碱还能调和油腻感。

三个果:杨桃、奇异果、火龙果

夏天爱出汗,这就少不了吃水果补水,这个时节,营养价值高又能解暑的水果要数杨桃、奇异果和火龙果。

杨桃含水量很高,超过了90%,同时含有多种维生素和矿物质,不但补水,还能

补充随着汗水而流失的钾、钠离子。奇异果就是猕猴桃,在水果中营养成分最为充分。而火龙果人们在食用时常只吃果肉,其实果皮富有的花青素抗衰老作用显著,因此最好把果皮和果肉一起榨汁饮用。

三个瓜:苦瓜、黄瓜、西瓜

“三瓜”即苦瓜、黄瓜、西瓜。

苦瓜里含有苦瓜素,也叫清脂素,可以清脂减肥;黄瓜里含有丙醇二酸,有助于加速体内脂肪的分解;西瓜也叫白虎汤,它是夏天防暑降温最好的水果,西瓜还可以利尿,帮助排毒。

“热”——护心

按:按揉三穴保心

心包经有三个穴位要经常按揉,劳宫穴、大陵穴、内关穴。这三个穴位都在手前臂和手掌上,常按可宁心安神,清心泻火。劳宫穴在手掌心,第二、三掌骨之间偏于第三掌骨,握拳屈肘向中指尖处;大陵穴在腕横纹的中点处;内关穴在前臂掌侧,大陵与曲泽的连线上,腕横纹上两寸。

吃:百合、麦冬

百合莲子银耳汤来润燥养阴,将莲子15克、银耳10克发开后,与30克百合、冰糖同放锅中,加清水适量煮至汤浓即成,每天一碗。

麦冬不仅有助于润肺,还有利于改善

阴虚血瘀引起的心绞痛症状。补养肺阴,用麦冬直接泡水喝就很好,通常一杯水放5克左右的麦冬就可以了。

“湿”——祛湿

一入夏,多地开启了“阴雨模式”,潮湿的天气最让身体受罪:周围常有伤风感冒的,食欲不振,胃胀腹泻,皮肤出疹。这些都是太湿惹的祸。

一道粥:薏仁加红豆 祛湿更强劲

梅雨季节,很容易出现腹泻、感冒等疾病,需要祛湿。推荐平时多吃点赤小豆、茯苓、冬瓜皮、薏苡仁、山药等健脾祛湿的食物,其中,把薏仁和赤小豆搭配一起煮粥吃,祛湿的效果更强劲。赤小豆有利湿、利尿的作用,在薏米化湿的同时,搭配红小豆可以把湿气更好地排出去。这两者搭配在一起,同时还

一盒药:藿香正气水不可少

雨季湿气重,晴雨交替变化又快,加上此时出汗较多、嗜食冷饮、喜吹空调等,就很容易感受风寒之邪而导致伤风感冒和肠胃受伤。藿香正气水是对付这些小毛病的法宝,对于暑湿感冒和引起的肠胃腹泻很管用。如果不能忍受它的特殊味道,可以选用藿香正气软胶囊。

此外,还可以经常按风池、合谷、迎香这三个穴位,按风池穴有祛风的作用,按合

谷穴能缓解感冒引起的头痛,按迎香穴则有疏通经络,从而预防感冒的作用。

“火”——降火

莲子——清心火

当出现舌头赤红,甚至溃疡、肿痛,或者有心中烦热、失眠、口渴喜冷饮、脸发红、小便黄等,中医认为,这是心火旺的表现。出现心火旺,用莲子心1-2克,放入水杯中,沸水冲泡,5-10分钟后就可以饮用。莲子心有清心、去热、止血,治心烦、口渴、目赤肿痛等功能,此茶具有清心火、除烦热、降血压等作用。

苦丁茶——去胃火

胃火旺出现牙疼或者伴有牙龈出血,面赤发热、咽痛、口臭、胃中灼热、口渴喜冷饮。可以取1-2克苦丁茶泡水饮用,刚开始可以用少量的,待适应苦味之后再逐渐增加。苦丁茶擅长清胃火,消暑热。现代临床应用表明,苦丁茶具有消暑解毒、消炎杀菌、化痰止咳、健胃消积、提神醒脑、降血压、降血脂、降胆固醇等。

白茅根——降肺火

夏天肺火过旺,可见流鼻血、鼻腔中烘热,或者伴有鼻中发臭、呼吸粗重、胸中烦热、咽喉发干肿痛。可以用10-15克白茅根煎水饮用,白茅根可清肺降火,清利下焦湿热,凉血止血,去暑利尿。

(本报综合)

祛暑湿,刮痧正当时

本报讯 记者朱亚平报道:一遇到感冒、发热或中暑,老人们通常都喜欢用刮痧的方式来祛湿排毒。夏季正是暑、湿、热三邪当道,刮痧就变得更受欢迎。但刮痧讲求方式方法。

6月23日,市中医院治未病中心主任王先锋介绍,刮痧除了能排毒,也可起到“补”的作用,中医术语分别为“泻法”与“补法”。“补法”刮拭按压力小、刮拭速度慢,刺激时间较长,这种手法适用于年老、体弱、久病、重病或体形瘦弱者;“泻法”刮拭按压力大、刮拭速度快,刺激时间较短,适用于年轻体壮、新病、急病、形体壮实者。

刮痧时,要求手腕均匀用力,以感觉

舒服为原则,调整刮动的力量;一般可轻向下刮拭,或从内向外反复刮拭,逐渐加重,以患者能耐受为度;刮痧时要沿同一方向刮,力量要均匀、采用腕力,一般刮10至20次;刮痧时间不宜过长,一般不超过30分钟,以出痧为度,三至五天刮一次。

如用于保健,可每天刮一次。夏季刮痧重在保养心阳、脾阳。刮拭膝关节内侧的阴陵泉及膝眼外下三指处的足三里,可养心安神、健脾益气。

值得提醒的是,体质虚弱或虚证的人群不适合刮痧,出现微红或紫红色痧后应迅速停止。



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

夏至后,不妨多看点“苦”

本报讯 记者马丽报道:6月22日,夏至节气。从中医养生角度讲,夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。那么,“夏至”后该如何养生?当日,咸宁卫校附属医院中医科主任刘金祥建议:“不妨吃点苦。”

炎热的气候会令人的消化功能相对较弱,此时如过多食用油膩食物,会影响营养消化吸收,因此要以清淡食物和瓜果蔬菜为主,少吃烧烤和辛辣食物。

另外,还应多吃一些苦味。中医学认为,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用,

用,例如可多吃素有“菜中君子”美称的苦瓜。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,消除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。此外苦味食物还有芹菜、蒲公英、苦菊、黄瓜、野蒜等。

炎热的天气还导致人体出汗增多,可以选择性地食用一些酸甘食品来益气生津,如多喝些热茶,因为热茶有促进汗腺分泌的作用,比凉茶更具祛暑功效。在做好饮食调节的同时,睡午觉也是一个避暑养心的好方法。

“要休息,尤其是夏天,正午时,烈日当头,要在太阳底下长时间照射,热气会很重。”刘金祥说。

咸宁市消防安全委员会关于开展全市夏季消防检查工作的公告

为切实加强夏季火灾防控工作,进一步提升防火和灭火救援能力,把握消防工作主动权,按照公安部、省政府和市政府的统一部署,咸宁市消防安全委员会决定从即日起至9月20日,在全市集中开展夏季消防检查。

此次检查内容:一是重点企业、以石油化工、煤化工、白酒生产企业、油库等易燃易爆单位为重点,主要检查建立落实消防安全责任制,消防设施运行和维护保养,日常消防检查巡查,防火防爆防雷防泄漏措施,灭火药剂储备,灭火应急预案制定和组织演练,专职消防队建立,员工消防安全教育培训等情况。二是重点场所。以宾馆饭店、商场市场、公共娱乐场所、医院、学校、幼儿园、养老院、福利院等人员密集场所,世界文化遗产、全国重点文物保护单位、国家历史文化名镇(村)、寺庙等文物古建筑为重点,主要检查建立落实消防安全责任制,消防设施运行和维护保养,消防安全隐患责任人、管理人员、消防专兼职人员、消防控制室值班操作人员和保安等五类人员培训,人员安全疏散,装修装饰材料,用电用管理,违规住人,灭火应急预案制定和组织演练等情况。三是重点行业、安监、商务、文化、教育、旅游、住建、民政、卫生计生等消防安全委员会成员单位,主要检查行业部门组织开展行业系统消防安全检查,制定行业消防安全管理标准等情况,推动解决劳动密集型企业消防安全专项治理部署要求,主要检查建立落实消防安全责任制,消防设施运行和维护保养,日常消防检查巡查,违规设置住宿与生产储存经营合用场所等情况,推动解决劳动密集型企业集中区域基础设施建设,落实基层政府、部门监管责任,建立长效机制。四是重大火灾隐患。以全市尚未整改销案的重大火灾隐患单位和集中区域火灾隐患为重点,主要检查整改方案制定,整改措施、整改施措,整改资金落实情况。

要求各行业部门:一是组织开展自查自纠。7月前,相关行业主管部门要按照各自监管职责,发动本行业系统社会单位全面开展消防安全自查自纠,签订消防安全承诺书,做到“隐患自查、责

资源共享,首谱南鄂校企联姻新篇章

6月25日下午,本着资源共享、合作共赢、促进双方长远稳健发展的宗旨,鄂南首个文化产业重点项目《时舞·香城恋》与湖北科技大学就“学生实习实训基地”授牌揭幕仪式在金桂路青少年宫时舞剧场隆重举行。

湖北香城文化传媒有限公司成立于2013年7月,注册资本2000万元,现有员工360余人。其斥资12亿元倾力打造的文化旅游综合体“时舞”品牌,是在围绕党中央、国务院将国家文化产业规划落到实处的指导思想下,以鄂南旅游文化为综合体现,展现鄂南文化的价值内涵,体现咸宁本土文化与风土人情,丰富市民文化生活、提升城市品位,打造咸宁文化产业精品和文化名片,旨在传承与发扬中华传统文化精髓,发掘与演绎荆楚文化底蕴,是集以大型荆楚文化旅游歌舞剧《香城恋》、“多功能剧场”、“青少年创业基地”及“文化艺术交流中心”为主,“VIP CLUB”、“口味堂”和“青年主题酒店”为辅等项目于一体,融合游、娱、吃、住整体配套,并提供全方位旅游线路规划与租车服务休闲一站式服务,属国内首家新型文化综合运营公司,获咸宁市提报省府批准并被列为咸宁市文化产业重点项目。

双方通过前期不断的考察研讨,一致达成校企合作共识并确定建立学生实习实训基地,校方已向企业输送舞蹈专业实习生近20人,企业除了在确保学生良好完善的生活环境与设施上狠下功夫外,还不惜重金礼聘央视剧组引进、专门负责学生的实习实训工作。通过近2个月的实习,学生们在个人综合能力方面都得到了跨跃性的提升,为他们今后的专业应用,再学习与就业等方面奠定了坚实的基础,目前已由8名优秀学生被录入导演组。据悉,与该公司携手建立“学生实习实训基地”的还有武汉音乐学院、湖北师范学院、湖北省艺术学校等。

此次校企联姻标志着湖北香城文化传媒有限公司与各大专院校的战略合作迈出了标志性的一步。校企合作不但有利于双方的资源共享、优势互补、互利共赢,还能加强学生实践能力与职业技能的培养,使学生在巩固专业技能、强化专业知识、加强职业道德等方面得到综合性提升。

遗失声明

刘一鸣遗失湖北生物科技职业学院毕业证,技术学院报到证,号:201412985301202,专业:会计与审计,毕业时间:2014年7月,特声明作废。

父亲张洪波,母亲李雷萍,遗失张紫丹(女,出生日期:2008年4月1日)出生医学证明,编号:H4206302303,特声明作废。

华英遗失吴中欧装饰营业执照正、副本,注册号:422303600107389,特声明作废。

何繼輝遗失特种设备作业证书锅炉证(二级锅炉司炉证、一级锅炉水处理证),证书编号:TTSb2XNS01029,特声明作废。

温泉济安大药房遗失组织机构代码正本,代码:L6119726-8,特声明作废。

戚虎遗失浙AE259B车辆保单,420014001538560,险种:42001400080388,保险卡:420014007805475,险种:42001400084575,特声明作废。

户其遗失咸安区五七酒行个体工商户营业执照副本,注册号:422301600237162,特声明作废。

崇阳县肖岭白木村一组不慎将工商营业执照副本遗失,注册号:422325000011106,特声明作废。

咸宁市国土资源局城区直属分局土地证书遗失补发公告

第2015028号

根据《土地登记办法》的相关规定,下列土地使用权人已就其土地权属证书遗失向原发证机关书面申请补办,现书面公告征询异议。自本公告发布之日起60日内无书面异议的,原发证机关将补发相应的权属证书,同时原遗失权属证书作废。

土地使用权人 土地座落 面积 证书编号 证书类别

熊治林 咸安区永安大道24号 121.71m² 咸安区国用(2004)第02025-1-41号 国用出让

咸宁市国土资源局城区直属分局

2015年7月2日

崇阳中医院骨伤科
湖北省重点专科

咸医广[2015]第04-10-1号

电话:3066175 3066171 13971802002

地址:崇阳县天城镇程家巷36号

爱尔地板
地板/木门/墙板/玉石/木尊

地址:咸安经济开发区 0715-8317178

咸宁消防 关注消防 远离火灾 火灾隐患举报投诉电话:96119 咸宁市公安消防支队主办

咸宁市消防救援支队

关注消防 远离火灾 火灾隐患举报投诉电话:96119 咸宁市公安消防支队主办

咸宁市消防救援支队