

# 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,含在嘴里会有含着冰块的感觉,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。最好用新鲜茶叶,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。

苦瓜里含有苦毒素,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。这三个穴位都在手腕臂和手掌上,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,握拳屈指时向中指尖端;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

阴虚心悸引起的心绞痛症状。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,搭配红豆小豆可以把湿气更好地排出去。这两者搭配在一起,同时还有清热、健脾胃的效果,色香味都比较佳。

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、喜欢空调等,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。

## “汽”——降火

莲子——清心火

当出现舌头赤红,甚至溃疡、肿痛,或者有心中烦躁、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)



## 全省县级公立医院

## 财务培训班在我市开班

本报讯 记者刘晖、通讯员钱美玲报道:6月25日,全省县级公立医院财务人员培训班在我市开班,来自全省各州市县卫计部门、省直、县级公立医院的财务人员共350余人参加了培训。

此次培训内容涉及财务精细管理、预算管理、成本核算等内容,旨在培养素质良好、综合性强的专家型经济管理队伍,提升公立医院科技化水平,使公立医院财务管理更科学、更精细、更规范,为公立医院改革提供保障。

## 鱼岳镇慰问计生特困家庭



端午节前夕,嘉鱼县鱼岳镇计生协组织计划生育志愿者入户走访慰问计生特困家庭,了解他们在生产、生活中的困难,并每户送去慰问金500元。活动共慰问计生特困家庭29户,发放慰问金14500元。 通讯员 周文广 刘晓霞 摄

## 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消暑。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,中医学语分别称为“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、重病或形体瘦弱者;“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;一般可轻轻向下顺刮,或从内向外反复刮动,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。



生活顾问

咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8887222

## 夏至后,不妨多吃点“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,此时如过多食用油腻食物,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,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,清除疲劳,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,要是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,防火防爆防雷电泄漏措施,灭火药剂储备,灭火应急预案制定和组织演练,专兼职消防队建立,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,日常消防检查巡查,消防设施运行和维护保养,消防安全责任人、管理人、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,用火用电管理,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。四是劳动密集型单位。按照省安委会劳动密集型单位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中区域基础消防设施建设,落实基层政府、部门监管责任,建立长效机制。五是重大火灾隐患。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,整改责任、整改措施、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

任自负”。二是开展行业系统消防安全标准化管理。7月前,市级相关部门要按照上级部门制定出台本行业消防安全管理标准,部署开展宣贯工作。三是组织开展行业消防安全检查。6月至9月中旬,安监部门牵头开展对易燃易爆单位、劳动密集型企业的检查;公安机关治安部门牵头开展对宾馆饭店的检查;商务部门牵头开展对商场的检查;教育部门牵头开展对学校、幼儿园、托儿所等的检查;民政部门牵头开展对养老院、福利院等的检查;卫生计生部门牵头开展对医院的检查;文化部门牵头开展对公共娱乐场所的检查;文物、旅游部门牵头开展对文物古建筑的检查。四是开展消防安全宣传教育。教育部门将消防安全常识、火灾自救互救技能纳入学校教学和新生入学军训课程。民政部门将消防安全常识、火灾自救互救技能纳入“防灾减灾教育馆”和“综合减灾示范社区”建设。铁路、交通、民航等单位部门,推动落实消防安全提示、消防宣传手册、消防安全公益广告等进入公共交通工具;文化部门将消防安全提示、消防安全公益广告纳入文化娱乐场所开机、电影放映前播出内容;新闻、广电等部门督促指导新闻媒体开通消防安全专栏,有针对性地开展消防安全宣传教育提示。

本通告公布之日起,请各符合检查范围的单位按照有关消防法律法规和规章规定开展自查整改,认真落实消防安全工作职责,确保消防安全。如发现火灾隐患可通过“96119”举报投诉热线进行举报。



关注消防 远离火灾

火灾隐患举报电话: 96119

咸宁市公安消防支队主办

## 资源共享,首谱南鄂校企联姻新篇

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》与湖北科技学院就“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。

湖北香城文化传媒科技有限公司成立于2013年7月,注册资金2000万元,现有员工360余人。其斥资1.2亿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,展现鄂南文化的内在价值,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优秀传统文化精髓、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等商旅休闲一站式服务,属国内首家新型文化综合运营公司,获咸宁市提报省政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主创团队进驻,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越性的提升,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,目前已有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科技有限公司与各大专院校的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报到证,号码: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,母亲李雷祥,遗失张紫丹(女,出生日期:2008年4月1日)出生医学证明,编号:H420663023,特声明作废。  
丁华英遗失铜梁中欣装饰工程有限公司执照正、副本,注册号:422303600107389,特声明作废。  
何耀胜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:TSbBXNS01029,特声明作废。  
温泉济安大药房遗失组织机构代码证正本,代码:L6119726-8,特声明作废。  
成虎遗失浙AE259B车辆保单:42001401538560、42001400080388,保险卡:42001400780547,保险标识:420014000804575,特声明作废。  
卢其通遗失咸安区五七商行个体工商户营业执照副本,注册号:422301000226864,特声明作废。  
俞丽滔遗失咸安区鑫美装饰材料有限公司个体工商户营业执照副本,注册号:422301600237162,特声明作废。  
崇阳县肖岭白马屠场(投资人姓名:王芳,企业住所:崇阳县肖岭乡白马村一组)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核发单位报失并申请补发,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,原核发单位将补发相应的权属证书,同时报请注销原证书作废。  
土地使用权人 土地座落 面积 证书编号 证书类别  
熊柏林 咸安区永安大道24号 121.71m² 咸安国用(2004)第02025-1-41号 国有出让  
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  
咸院广[2015]第04-10-1号  
电话:3066175 3066171 13971802002  
地址:崇阳县天城镇程家巷36号

Ar 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

远升集团

和远升集团一起赚钱

黄金钻铺28-85平米

年回报率8%

贵宾专线 0715-8279999

开发商:远升集团

项目地址:咸宁市温泉马柏大道(东外环交汇处)

畔山林语

8827777

Duang!!! 感恩回馈5·1大放价

大黄蜂 空降畔山林语

积攒赢 IPhone6 买房还是买苹果

CS城市精英赛同期全城征集!

畔山林语·咸宁首席养生名宅

黄龙山公园旁 2015年第3季度最新楼盘

咸宁五金机电大市场

三期1月11日盛大开盘

销售热线 0715 8825588/99

联系地址:咸宁武广高铁沿107国道向南800米

中亨国际

端午节特惠

2333元/m²起

地址:温泉银桂路十六潭公园正对面 电话:8216666

ZHONG HENG NATIONS

中亨国际

看房送礼

买房送车

和江春

特价超值2200元/M²起

VIPLINE 834 4444

尊享热线:0715 887 9999

项目地址:咸宁火车站东200米(原区公路段)

电动车

阳光家园

20-100m²

稀缺街铺 荣耀现世

繁华商圈 黄金现铺

可租可售 欢迎洽谈

地址:咸安区渔水路阳光家园 租售热线:8388866 8368885