

夏季养生三要素

通心养阳  饮食宜清  晚睡早起

夏气通心  养阳有道

夏季阳气盛于外,从夏至开始,阳  
极阴生,阴气居于内,气血运行亦相应  
旺盛,人体气机宣畅,通泄自如,精神饱  
满,情绪外向,是新陈代谢最旺盛的时  
机,此时抵抗外邪的能力也比较强,总  
体上显现出夏季万物华实的特点。《黄  
帝内经》曰:“火热为夏,内应于心,心主  
血,藏神”,故夏季养生的要点在于温补  
阳气、养心,潜志勿怒,息心寡欲,使精  
神调摄,保持愉悦而稳定的情绪,勿要

大悲大喜,以免以热助热,火上加油。  
夏季,由于气候炎热,人们喜食寒  
凉,凉茶早已成为暑日必备,但过度饮  
用易损伤脾胃之气,导致食欲下降、胃  
痛、腹泻等症状,长期过度食用则伤及  
脾阳,甚则脾肾阳虚。除此之外,由于  
夏季人体新陈代谢活动旺盛,毛孔开  
泄,汗出较多,若贪一时凉快,如吹空调  
风或汗出受风等则易损伤人体阳气,尤  
其脾胃功能本就较弱之人更应注意。

夏季与其他季节不同的是,有一阶  
段呈现出湿热交蒸的气候特点,不仅气  
温高而且雨水多,湿度大,最为潮湿闷  
热。中医上将这一阶段称为长夏,在这  
时期人们容易感受暑湿之邪而患病。  
长夏与五脏之中的脾脏相应,脾喜燥恶  
湿,若湿邪困脾,则脾气不能正常运化  
导致体内水湿停聚,会出现脘腹胀满、  
食欲不振、大便溏泄、小便不利、水肿等  
各种症状。

饮食宜清  兼以祛湿

在饮食方面,夏季宜食用清淡、易  
消化、健脾祛湿之物,如鱼、蛋、奶、西  
瓜、黄瓜、冬瓜、玉米等,饮品可选用绿  
豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶之类。  
夏在五行属火,五味为苦,夏季应适当  
食味苦之物,如苦瓜、百合、菊花、苦丁  
茶等具有消暑解热、清心除烦等功效,  
但过犹不及,多食用味苦之物会助心气

而伤肺气,因心火过则克制肺金。此  
外,夏季可多食酸味、咸味食物,如杨  
梅、西红柿等。夏气与心气相通、汗为  
心液,要避免大汗淋漓,过汗伤阳。酸  
味收敛,可固护体表,防止出汗过多,且  
适当食酸味食物有助于增强食欲。咸  
味之物则可帮助机体补充因出汗过多  
而丢失的盐分,以防汗多损伤心气。夏

晚睡早起  静养勿躁

由于夏季暑热下迫,地湿上  
蒸,是一年中阳气最盛的季节,人  
体的新陈代谢最为旺盛,故夏季养  
生应把顺应外界高温环境作为重  
点。《黄帝内经》指出,夏季应“夜卧  
早起,无厌于日,使志无怒,使华英  
成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏  
气之应,养长之道也。”意思是说,  
顺应四时气候变化,夏天可适当晚  
睡早起,因夏天太阳升得早,早晨  
空气清新,气温又相对较低,晚睡  
早起可以顺应自然界阳盛阴虚的  
变化,对增强体质有益。另一方面,  
由于晚睡早起不可避免地会使  
睡眠时间减少,所以在中午暑热最  
盛之时适当午睡既可避炎热,又可

消除疲劳,补充体力。  
同时,还应积极参加户外活  
动,不可为了躲避阳光而长时间待  
在屋内,可选择早晨或傍晚,进行  
游泳、散步、慢跑、拳术等运动,运  
动速度宜慢不宜快,幅度宜缓不宜  
猛,强度宜小不宜大,时间宜短不  
宜长。每次锻炼要达到发汗的目  
的,提高机体的散热能力,但切记  
不可汗出过多,会损伤阳气,耗津  
伤血,从而出现心慌、气短、烦渴、  
神疲等症状。因天气炎热,容易使  
人烦躁,故要注意养性,节欲守神,  
保持淡泊宁静的心境,遇事不乱,  
处变不惊,凡事顺其自然,静养勿  
躁。(本报综合)

厕所革命,革出健康

咸宁市爱卫办  咸宁市健教所

小厕所,大民生。看似平凡的厕所事  
业,正以“革命”的态度和标准在咸宁城乡  
掀起。今年以来,我市将“厕所革命”作为  
乡村振兴战略的一项具体工作来推进,作  
为一项重大生态工程来实施。

在咸宁,随着新建改建无害化厕所步  
伐的加快,城乡文明建设让广大群众共享  
社会发展成果,提升了幸福感。

一、小厕所,大民生

说起农村厕所,大多数人的第一感受  
是又脏又臭。有些厕所就是几捆玉米杆围  
起一个摇摇欲坠的棚子,有些是在自家院  
墙外面用土坯或碎石块堆一个厕所、有的  
两块青石一搭便是厕所。

这些旱厕,不仅仅是气味难闻,到了夏  
天蚊蝇乱飞,更重要的是卫生隐患大,农村  
地区80%的传染病是由厕所粪便污染和  
饮水不卫生引起的。其中与粪便有关的传  
染病达30多种,最常见的有痢疾、霍乱、肝  
炎、感染性腹泻等。

厕所不仅是日常生活必备的设施,  
还是一个地方文明程度的标志。由于基  
础设施不配套以及陈旧观念的影响,农  
村土厕并未完全消失,严重影响着农村  
的生态环境和群众的身体健。这是一  
项民生难点,也是体现文明进步的尺

度。它与人人相关,习近平总书记时时  
牵挂心间。

2015年4月1日,习近平总书记作出  
重要批示指出,抓厕所革命,从小处着眼、  
从实处入手,是提升旅游品质的务实之  
举。从此,“厕所革命”在中国大地全面展  
开,不断深入,激发国人响应,引起世界关  
注。

从改建旅游厕所到推进农村改厕,从  
布局城市公厕到增加女厕数量,从全国  
性会议部署加快改水改厕步伐,到农村改  
厕被列为“十三五”必须完成的约束性任务  
……一场“厕所革命”的浪潮在中国城乡大  
地掀起。

2016年8月,在全国卫生与健康大会  
上,习近平总书记提出持续开展城乡环境  
卫生整洁行动,再次强调要在农村来一场  
“厕所革命”。

2017年11月20日,习近平总书  
记主持召开十九届中央全面深化改革领导  
小组第一次会议,审议通过了《农村人居  
环境整治三年行动方案》,其中一项主要  
任务就是继续推进农村改厕工作。习  
近平总书记就此发表了重要讲话。

自2015年以来,“厕所革命”由旅游  
景区扩展到全域,从城市扩展到农村,成  
为美

丽中国、健康中国建设的示范工程,也  
映照出习近平总书记真挚务实的为民情  
怀和国家文明工程的步步深入。

民生存在于每一件小事,亿万人的  
小事就是一件大事。“厕所革命”看似  
小事,却是老百姓生活中的大事。民生  
小事,体现了习近平总书记的大情怀。

二、无害化厕所是指什么?

无害化厕所指的是符合卫生厕所的  
基本要求,具有粪便无害化处理设施、  
按规范进行使用管理的厕所。卫生厕所  
要求有墙、有顶,贮粪池不渗、不漏、  
密闭有盖,厕所清洁、无蛆蝇、基本无  
臭,粪便必须按规定清出。农村无害化  
卫生户厕建造,应因地制宜从全国爱卫  
办推荐的三格化粪池式、双瓮漏斗式、  
三联式沼气池式、粪尿分集式、完整  
下水道水冲式、双坑交替式等6种类型  
厕所中选择。

三、为什么要积极推行改厕工作?

厕所是我们每天必须使用的基本卫  
生设施,但我国大部分农村仍然使用古  
老的粪坑、茅厕,粪便暴露存放,严重污  
染水体、泥土,孳生大量传播多种疾病  
的苍蝇、蚊子,严重威胁着农民群众的  
身体健康。开展农村改厕,就是推动农  
民建造无害化卫生户厕,解决上述问  
题,保障人民身体健

本报讯  记者陈希子报道:暑期来临,  
家住咸安永安街道办事处叶婆婆,因上  
火导致了轻微的中暑,咳嗽和呼吸不顺  
畅症状。叶婆婆咨询,夏季吃哪些食物  
可以“降火气”呢?

永安街道办事处卫生服务中心相关  
工作人员提醒,“食疗”对降火有一定的  
效果,但要讲究适量,也不是对所有人都  
适合,居民要根据实际情况合理选择。

一般人认为,败火以食香蕉为最好,  
中医认为香蕉性味甘寒微涩、无毒,具  
有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降  
压利尿等作用。对于口渴、便秘等阴  
虚肠燥或血热气滞者尤佳。若脾胃素  
虚、阳

康,提高农民生活质量。

四、不卫生厕所和粪便管理不当会带来什么危害?

1.污染水源  
旧式厕所因日晒、雨淋、猪拱、鸡扒  
等因素导致粪便流失,不仅孳生蝇蛆且  
污染周围的水源。

2.污染土地  
直接用未经无害化处理的粪便浇地、  
施肥,很容易污染土地、蔬菜、瓜果。

3.传播疾病威胁健康  
粪便中带有致病微生物和大量寄生  
虫卵,不卫生的厕所很容易造成粪便污  
染水、蔬菜、瓜果,孳生苍蝇,导致肠道  
传染病如腹泻、痢疾、伤寒、霍乱、脊  
髓灰质炎、甲肝及各种寄生虫病的发生  
和流行。

4.损害儿童的健康成长  
粪便传播的蛔虫、钩虫、鞭虫等寄生  
虫病,严重影响了儿童的发育和智力的  
发展。在农村,儿童因不慎跌入露天或不  
安全粪池的事件常有发生。(未完待  
续)

健康教育  
jian kang jiao yu

气不足的人食香蕉就会适得其反,反  
会使虚火更旺。

西瓜是败火的宠物,素有“吃上两块  
瓜,药物不用抓”的说法,其除烦止渴、  
养心安神作用颇大,但对脾胃虚寒、寒  
积冷痛、便溏尿清的人却不宜食用。

梨味甘性凉,微酸,具有清热生津、  
润肺化痰功能,常用于热病津伤、烦渴  
消渴、热咳燥咳、气喘失音、便秘等。  
但胃寒脾虚泻泄者忌食。

绿叶菜多为碱性,可以中和饮食中糖、  
肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物  
质,使体液保持弱碱性,从而清除血中  
有毒物,降火排毒。常食蔬菜可选萝卜  
叶、青菜、油菜叶、菠菜、芥蓝、大  
白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。



通城县人民医院组织党员

赴红安接受革命传统教育

本报讯  通讯员吴林艳报道:近日,通  
城县人民医院党总支组织党员,赴革命老  
区红安接受革命传统教育和党性教育。

红安是黄麻起义的策源地和红四方面  
军的诞生地,孕育了董必武、李先念两  
任国家主席,走出了223位共和国将  
军,素有“中国第一将军县”之称。该  
院这次组织党员干部赴红安学习,旨在  
深入开展“不忘初心  牢记使命”主题  
教育实践教育活动,纪念中国共产党建  
党97周年,追寻先辈足迹,弘扬革命精  
神,坚定理想信念,凝聚发展动力,切  
实增强历史使命感。

在红安期间,医院党员干部聆听了《  
红安革命史与红安精神》宣讲,学习红  
安人民“万众一心,紧跟党走,朴诚勇  
毅,不胜不休”的精神;参观了黄麻起  
义和鄂豫皖苏区革命烈士陵园、董必  
武纪念馆、李先念纪念馆、黄麻起义  
和鄂豫皖苏区革命历史纪念馆、烈士  
纪念馆、将军墓地以及七里坪长胜街  
红四方面军指挥部旧址,缅怀革命先  
烈的丰功伟绩。在革命烈士纪念碑  
前,医院党员向革命烈士敬献花篮并  
重温入党誓词。

参加学习的党员干部表示,革命先烈  
们的英雄事迹震撼人心,感人肺腑,  
这次赴红安接受革命教育对于我们来  
说是一次精神洗礼,触动很大。在今  
后的工作中,一定要把红安精神发扬  
光大,坚定理想信念,为办好人民满意  
医院做出应有的贡献。

无偿献血  传递爱心

本报讯  通讯员格红超报道:6月28  
日,嘉鱼县电信广场热闹非凡,这里已  
经来满了前来参加无偿献血的人。

“能用自己的实际行动传递救死扶  
伤、捐献血血的正能量,还能有益于身  
体健康,促进血液的新陈代谢”,县政  
府办主任杨新武说,听说这里有献血  
点,他大清早就来到这里等候,这一次  
也献了400毫升血液。

炎炎夏日,虽然天气气温很高,但还  
是挡不住众多献血者的热情。笔者在  
现场看到,两辆献血车辆里面坐满了  
人,有政府部门的工作人员、企业员  
工、附近的居民,也有从乡镇赶过来  
的农民,他们脸上洋溢着笑容,表情十  
分轻松,“一直想献血,可是害怕没敢  
来,今天我觉得一点也不痛,下次我还  
要再来呢。”家住官桥镇官桥村的张  
女士献完300毫升血液说,“这一点血  
不算什么,也许关键时候还能救别人  
一命。”

近年来,随着人们认识的提高,自愿  
参加无偿献血的人越来越多,人群越来  
越广泛,在党员干部的带头作用下,  
广大群众参与献血的积极性也得到了  
提高。

据悉,此次活动有140人参加了无  
偿献血,共计献血50000余毫升。

咸安区温泉办事处

“四员工作法”守住舌尖上的安全

本报讯  通讯员王丹华、李婷婷报  
道:6月28日,咸安区温泉办事处召开  
食品药品安全监督工作会,会上与综  
治办、教育总支、卫生服务中心、畜  
牧中心、城管执法中队、食药所负责  
人及各村(社区)书记签订了2018  
年度食品药品安全监管目标管理责任  
书。

据悉,温泉食药所自2017年9月成  
立以来,共出动执法人员9600余人次,  
执法车辆2000余台次,检查食品、  
药品经营户4700余户次,下达责  
成470余份,开展食品、药品专项整  
治53项,确保了温泉城区无一例食  
药安全事故发生。

为进一步加强对辖区食药安全的监  
管,温泉办事处建立了“四员岗位职  
责”,明确食品药品安全监督员、协  
管员、网格员、信息员的工作职责,  
牢固树立全处“一盘棋”的思想,切  
实增强做好食品药品安全监管工作的  
紧迫感和责任感,全面形成食品药品  
安全监管工作强大合力。

区食药局局长聂选明强调,要形成共  
识,转变观念,齐抓共管,全力建成  
省级食品安全示范区,打造食药监  
“蓝盾铁军”。

咸安区食药监浮山监管所

保障重大会议期间食品安全

本报讯  通讯员王萌、刘洁报道:6  
月30日,政协咸安区五届三次会议  
圆满落幕。为保障会议期间餐饮食品  
安全,确保大会的顺利进行,咸安区  
食品药品监督管理局浮山街道办事处  
监管所高度重视,积极采取得力措  
施,认真履行职责,全力做好会议保  
障工作。落实食品安全主体责任,提  
前介入,全程监管,并对主办方(维  
也纳酒店)食品安全管理人员进行食  
品安全相关知识培训,规范指导食  
品安全管理,消除食品安全隐患,保  
障饮食消费安全。

据了解,为期3天的政协咸安区五  
届三次会议在浮山维也纳大酒店胜  
利举行。会前,浮山监管所执法人员  
对维也纳酒店进行了全面系统监督  
检查,重点针对餐饮服务人员健康管  
理、食品采购查验、索票索证台账  
记录制度、食品加工、食品留样和  
餐饮器具消毒等环节,严格把关,仔  
细检查,层层落实。监管所与酒店  
签订《重大活动餐饮服务食品安全  
责任书》,明确接待单位负责人为食  
品安全第一责任人,负责全力做好餐  
饮服务食品安全工作。同时,执法  
人员认真审核会议期间酒店的每餐  
供应食谱,对餐饮服务食品安全提出  
建议要求,切实防范食品安全隐

患。会议期间,浮山监管所统一调  
配执法人员,实行驻点保障,全程监  
管,发现问题,即时解决,对餐饮加  
工制作全过程进行无缝监管。同时,  
执法人员对大部分食品原料进行了  
抽样快检,累计快检食品原料21个  
批次,均为合格。另外,对参会领导  
和委员们进餐餐具进行随机抽样送  
检,确保餐具清洗合格。

此外本次会议恰逢双休日,咸安区  
食药监局浮山所驻点监管人员坚守  
岗位,认真履职尽责,全程食品安全  
零事故,圆满完成了政协咸安区五  
届三次会议食品安全保障任务。

皮肤晒伤后该如何修复?

本报讯  记者朱亚平报道:近日,家住  
温泉城区岔路口的周女士一家去了一  
趟海南,回来后,全家人都被晒伤了。  
“胳膊有刺痛感,有的地方脱皮了,  
怎么办?”周女士咨询。

市中心医院医疗美容科相关负责人  
介绍,夏季肌肤晒伤要赶快实施抢救。  
若皮肤轻微发红发烫,可用棉片蘸冰  
水敷,直到皮肤恢复本来的颜色和温  
度,然后就可以用温和的洁面乳来做  
清洁,洗完后擦一些保湿水补充一下  
水分就行了。

若疼痛红肿,就说明皮肤已经真正晒  
伤了,冰敷后,可用芦荟胶轻轻涂在皮  
肤上镇静消炎。若起了疹子,说明皮  
肤已经晒过敏了,应该避免让皮肤再  
次受到强烈阳光的伤害。若起了水  
泡就是更严重的晒伤,什么东西都  
不要用了,应该避免摩擦皮

肤使水泡破裂,用冰水拍脸也要非常  
小心。清洁皮肤后,除涂一些晒后修  
复化妆品外,还可以用一些绿色植物  
、蔬菜和水果对皮肤进行修复。

黄瓜汁水分丰富,包含的维他命C  
能增强皮肤的再生能力,既可补充皮  
肤失去的水分,又可治疗脱皮现象。  
晒伤后,可用黄瓜汁敷在疼痛的皮  
肤上10分钟,清凉透入皮肤,疼痛  
自然消减。蛋清含有丰富的蛋白质,  
可协助皮肤生长。将蛋清均匀地擦  
在脸部,待干后洗干净,会发现皮肤  
变得非常细腻,肤色变得亮白,感  
觉也很舒服;西瓜皮汁具有清润的  
效果。曝晒后,可以用西瓜皮捣  
汁,掺入蜜糖做面膜,敷面15至  
30分钟。

