

芒种养生：清暑祛湿 健脾养心

本报记者 李嘉



芒种,是二十四节气中的第九个节气,标志着仲夏时节的开始,也预示着农民即将开始忙碌,长江中下游地区也即将进入多雨的黄梅时节。

芒种时节,阳气旺盛、暑热偏盛,雨水较多、水湿偏盛,暑热、水湿相搏,表现出潮湿闷热的节气特点,故而在中医养生上应重在清暑祛湿、健脾养心。

起居:子午休养避秽浊

起居上要重视睡子午觉。子时是指23时至1时,此时阴气最盛,阳气衰弱,属胆经循行之时;子时睡觉最能养阴,睡眠效果也最佳。午时是指11时至13时,此时阳气最盛,阴气衰弱,是气血流注心经之时;午时睡觉,有利于人体养阳。因此,虽说夏季要“夜卧早起”,但最好不要超过23时,中午以休息0.5至1小时的“午睡”为宜。

趁着入梅前,要做好居家的防霉工作。芒种节气恰好在端午节(农历五月初五)前后,可通过挂菖蒲、艾草,薰苍术、白芷,佩香囊,喝雄黄酒等方式,起到净化环境、辟秽防病的作用。

饮食:清暑祛湿少生冷

芒种人体阳气在表,脾胃正处于虚

弱的阶段。但天越热,冷饮、冰激凌、瓜果等寒凉食物就越受到人们追捧。

夏日过食生冷,则易造成脾之阳气不足,无力运化水谷精微,亦会影响胃之受纳。湿气困脾,而脾主四肢,人就会有困倦、无力、食少、恶心、腹胀满等表现。所以,可多食用薏苡仁、扁豆、苦瓜、冬瓜等清暑祛湿的食物。

此时食水果中有“百果之先”的樱桃,色红入心,可补心血,养心血;粮食中有新熟的麦子,可益气调中,消暑除热;豆类中有新鲜蚕豆,可健脾和胃,利湿消

肿。这些食材都可以为我们的身体补充阳气。但是体内有湿热、正在上火、感冒咳嗽、容易过敏的人群则要少吃这些食物。

运动:户外运动宜早晚

芒种时节早、晚可以进行一些户外运动,运动后忌大量饮用冰镇饮料,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会导致阳气郁闭、寒湿内侵,引起多种疾病。

中老年人运动锻炼宜适度,可根据个人体质和喜好选择散步、爬山、打球、跑步、做操、跳广场舞、打太极拳等。

芒种时节容易导致人精神不振、注意力不集中、心情焦躁。此时要调适情绪,比如听听音乐、散散步等,保持心情舒畅、胸怀宽广,机体才能得以宣畅,通泄得以自如。

链接

芒种穴位养生

根据人体气血运行规律,芒种时节到了第6胸椎处的督脉穴位——灵台穴,此时重点灸灵台穴,可起到益气补阳的功效。

灵台穴:本穴物质为至阳穴传来的阳气至本穴后为停住之状,故名,其功能作用为益气补阳。灵台穴又称“肺底穴”,还可以治疗咳嗽、气喘、项强、脊痛、寒热感冒、痔疮等疾病。

芒种外界气温高,而身体内环境,尤其是脾胃容易虚寒,对于夏季脾胃虚寒人群的脾虚泄泻,夏季食凉引起的小腹冷痛等症,灸灵天枢有很好的缓解作用。

天枢穴:位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。天指上部之气,指指枢枢纽转输。天枢穴具有双向调节作用,既可以调节便秘,也可以调节腹泻。

学会“挑食” 边吃边“瘦”

本报记者 李嘉

国家卫生健康委制定的《成人肥胖膳食指南(2024年版)》指出,科学减重需遵照循序渐进的原则:较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%—10%,合理的减重速度为每月减2—4kg。

短期内快速减重、降低的主要是机体丢失的水分,而非脂肪组织。一旦恢复正常饮食,体重会快速反弹。因此,科学合理的饮食尤为关键,秘籍很简单,就四个字:学会“挑食”。

这里的“挑食”可不是传统意义上的偏食,不是简单地挑自己喜欢的食物,而是科学地挑选种类多样、营养丰富的食物,以满足人体的基本生活需要。

原则上,减重期间应少吃高能量食物,多吃富含膳食纤维的低能量食物。建议科学减重,要学会以下“三挑”:

一挑:食物种类

我们可以将食物分为以下几类,并给出优选、限量、不宜食用的建议:

谷薯类

优选:蒸煮烹任、粗细搭配的杂粮饭、杂粮粥等;限量:精白米面食、粉丝、年糕等;不宜食用:高油烹任及加工的谷薯类,

如油条、炸薯条、方便面、干脆面、面制辣条等;添加糖、奶油、黄油的点心,如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等。

蔬菜类

优选:叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类、菌藻类等;限量:部分高淀粉含量的蔬菜,如莲藕等;不宜食用:高油、高盐、高糖烹任及加工的蔬菜,如炸藕夹、油焖茄子、油炸的果蔬脆等。

水果类

优选:绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等水果,如柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等;限量:含糖量比较高的水果,如冬枣、山楂、榴莲、香蕉、荔枝、甘蔗、龙眼、芒果等;不宜食用:各类高糖分的水果罐头、果脯等。

禽禽类

优选:畜类脂肪含量低的部位,如里脊、腱子肉等,以及少脂禽类,如胸脯肉、去皮腿肉等;限量:畜类脂肪含量相对高的部位,如牛排、小排、肩部肉等,以及带皮禽类,和较多油、盐、糖烹任及加工的禽禽类;不宜食用:畜类脂肪含量高的部位,如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等;富含油脂的内脏,如大肠、肥鹅肝等;高油、盐、糖烹

任及加工的畜禽类。

水产类

优选:绝大部分清蒸或水煮水产类;限量:较多油、盐、糖等烹任的水产类,如煎带鱼、糖醋鱼等;不宜食用:蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的水产部位,以及油炸、腌制的水产类及其制品。

豆类

优选:大豆和杂豆制品,如豆腐、无糖豆浆等;限量:添加少量糖和(或)油的豆制品等;不宜食用:油、盐、糖含量高的加工豆制品,如兰花豆、油炸豆腐、豆腐乳、豆制辣条。

蛋乳类

优选:蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品,如脱脂牛奶、无糖酸奶;限量:少油煎蛋、含少量添加糖的乳制品;不宜食用:含有大量添加糖的乳制品。

饮料类

优选:白水、淡茶水等;限量:不加糖的鲜榨果汁;不宜食用:含糖及甜味饮料、加入植脂末或糖的奶茶、果汁饮料。

坚果类

优选:无添加油、盐、糖的原味坚果;限

量:添加少量油、盐、糖调味的坚果;不宜食用:添加大量油、盐、糖等调味的坚果。

二挑:烹饪方式

减重期间,饮食要清淡。建议每天:食盐摄入量不超过5克(大约一个啤酒瓶盖的量)。烹调油不超过20至25克(可使用含有刻度的油壶来控制)。添加糖的摄入量最好控制在25克以下。多选用蒸、煮、焗及水滑等烹调方式,少煎炸。

三挑:饮食方式

规律饮食

定时定量,吃好早餐,晚餐勿过晚进食,建议在17时—19时,晚餐后不宜再进食。避免夜宵,控制零食,避免暴饮暴食。减少在外就餐。如在外就餐,注意合理搭配,主食和蔬菜不可少。

控制进食速度。细嚼慢咽,每餐进食时间大约20至30分钟。进餐宜细嚼慢咽,有利于减少总食量;还可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当的进餐顺序。按照蔬菜→肉类→主食的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。



我市举办首届新生儿健康科普大赛 市中心医院新生儿科获冠军

本报讯 记者李嘉报道:近日,由市新生儿质量控制中心主办、市中心医院承办的2025首届新生儿健康科普大赛闭幕。

本次大赛以“生命启航,科普护航”为主题,吸引了我市各县(市、区)新生儿科团队踊跃参与,10部优秀健康科普作品同台竞技。

大赛现场,选手们或通过生动的情景剧模拟育儿场景,或运用精美的动画视频拆解复杂知识,将医学原理转化为通俗易懂的生活指南。权威的科普内容、实用的育儿干货,搭配新颖有趣的表现形式,让现场观众频频点赞。

经过激烈角逐,市中心医院新生儿科团队一举斩获现场演绎类、视频科普类双料冠军。这些作品不仅精准传递新生儿健康知识,更以极具感染力的呈现方式,展现了医护人员对新生儿健康事业的热忱与担当。

市中心医院 微创技术为高龄患者解难

本报讯 记者李嘉报道:近日,一名患者家属手捧“德医双馨 妙手回春”的烫金锦旗,送到市中心医院胃肠外科专家谭海燕教授手中。

患者今年91岁,因乙状结肠恶性肿瘤合并高血压入院,手术风险极高,谭海燕带领团队开展多学科会诊,为他制定了个体化微创治疗方案。

谭海燕主刀为患者实施腹腔镜下乙状结肠癌根治术,以精准的操作避开血管与神经,仅通过几个微小创口便完成了肿瘤切除与淋巴结清扫。患者术后恢复良好,顺利出院。

谭海燕擅长腹腔镜胃肠肿瘤根治术、低位直肠癌保肛术等微创技术,填补了该院多项区域技术空白,尤其在高龄、肥胖、合并基础疾病等复杂病例的诊疗中优势显著。

通城县人民医院多学科协作 成功救治罕见腹茧症患者

本报讯 记者李嘉、通讯员李清平报道:近日,通城县人民医院胃肠外科团队成功为一名64岁腹茧症患者实施手术,解除其腹痛之苦。

患者64岁,今年2月起无明显诱因情况下出现下腹部持续性疼痛,疼痛加重且伴随腹胀,经检查,结果提示“腹茧症”。

经多方咨询及综合考虑,患者前往通城县人民医院胃肠外科寻求进一步治疗。办理住院后,胃肠外科团队迅速行动,联合影像科、麻醉科、病理科等多学科专家会诊,结合患者病情、病史、影像学特点等确定最佳治疗方案。

完善相关检查后,胃肠外科团队为患者实施全麻插管下“肠粘连松解术+小肠排列术+回肠造口术+阑尾切除术”,历时3个多小时,手术顺利完成。



如何治疗“小水泡”?

本报讯 记者李嘉报道:专家表示,手足冒“小水泡”并不可怕,急诊处理需要明确每种疾病的特点,采取对应的处理方式。

汗疱疹根据“小水泡”的轻重及搔痒程度,可以使用炉甘石洗剂等止痒,同时患者应避免抓挠,以防感染;情况比较严重可以外用糖皮质激素如卤米松乳膏、丙酸氟替卡松乳膏等进行治疗,同时应做好润肤保护。

手足癣是由真菌感染引起的,处理时要保持皮肤干燥,可外用抗真菌药物,严重者在医生指导下同时口服抗真菌药物,主要包括盐酸特比萘芬片和伊曲康唑胶囊,治疗一定要足量、足疗程,尽可能避免复发。

手部湿疹应避免可疑致病因素或加重因素,如避免接触碱性洗涤剂、过度热水浸泡、搔抓刺激等。急性期以湿敷为主,如2%至3%硼酸溶液、复方黄柏溶液等,皮损无渗出后可外用糖皮质激素类软膏,皮损严重或顽固的患者,建议在医生指导下根据不同皮损给予个体化治疗。

视力的“变形杀手”——散光

在生活中,我们常关注近视时长、光线条件对视力的影响,却容易忽视一个看似不起眼的细节——坐姿。你可曾想过,日常不正确的坐姿,竟可能是引发散光的“幕后黑手”,一步步偷走我们清晰的视界。

正常情况下,眼睛如同精密的光学仪器,角膜和晶状体表面光滑,光线进入眼睛后能准确聚焦在视网膜上,让我们看到清晰、锐利的世界。而散光患者的眼睛则像被“扭曲”了一般,眼球在不同方向上的屈光力出现差异,光线无法聚焦成一个点,而是形成前后两个焦点,导致视物模糊、重影,就像透过一块不平的玻璃看东西,原本笔直的线条变得歪歪扭扭,画面也失去了清晰度。

不良坐姿如何“催生”散光

当我们长期保持不良坐姿,如弯腰驼背、趴在桌上看书或玩手机时,身体的重力会不均匀地分布在眼部周围组织。趴着时,眼睛受到来自桌面的挤压;歪头斜身时,眼外肌会对眼球产生不平衡的牵拉。久而久之,这种异常的外力作用于眼球,使其形状发生微妙改变。角膜作为眼睛屈光的重要部分,一旦形态被影响,各个方向的屈光力就会失衡,从而引发散光。例如,长时间侧躺看书,眼球下方受压,角膜弧度可能会逐渐变陡或变平,进而导致散光度数增加。

正确的坐姿能让眼外肌处于相对平衡的状态,协同工作以保证眼球正常运动和聚焦。但不良坐姿会打破这种平衡,比如长期低头,会使部分眼肌持续紧张,而另一些则相对松弛。眼肌力量的失衡会对眼球产生异常的作用力,干扰眼球的正常发育和位置,使得角膜在不同方向上的弯曲度不一致,最终导致散光的出现。

及时纠正,为视力“止损”

既然不良坐姿对散光的影响如此之大,我们必须提高警惕,及时纠正。在日常生活中,无论是学习、工作还是休闲娱乐,都要时刻提醒自己保持正确的坐姿:身体坐正,背部挺直,肩膀放松,双脚平放

在地面,眼睛距离书本或屏幕约一尺(33厘米),胸口离桌沿一拳距离,握笔手指离笔尖一寸。

对于孩子,家长和老师要加强监督和引导,帮助他们从小养成良好的坐姿习惯;对于习惯久坐的上班族,不妨每隔一段时间起身活动,舒展身体,缓解眼疲劳。坐姿与视力健康息息相关。别让不良坐姿成为视力的“隐形杀手”。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

咸安:“非遗”赋能廉洁文化出新出彩

“关键部位的加工,需火上烘烤,待其冷却后方可成型。连接部位打孔开榫,组装时榫卯紧密结合,其后嵌入竹钉固定,确保结构稳定……”近日,咸安区纪委监委以竹板凳为主题制作的《小小竹板凳 通达大事理》廉洁文化微视频,在咸安区各新媒体平台、户外公共媒体播放,引起广大干部群众纷纷点赞转发观看。

咸安区被称为“楠竹之乡”,楠竹种植面积大、产量高、历史悠久,咸安竹艺被列入省级非物质文化遗产名录。除了咸安竹艺,该区还有咸安生牲川青砖茶制作技艺、中医疗法、打铁技艺等国家、省、市、区级非物质文化遗产保护项目共62个。

近年来,咸安区纪委监委以非遗为“小切口”,深入推进新时代廉洁文化建设,将廉洁因子、廉洁元素与传统手工艺有机融合,持续推动非物质文化遗产与廉洁文化建设深度融合发展,让廉洁文化更接地气、更富感染力。

该区立足桂花之乡、茶叶之乡、楠竹之

乡等特色地域文化,用好用活非遗文化资源,把非遗载体与廉洁文化有机融合,灵活运用微视频、戏剧、剪纸、书画作品等文艺创作形式,打造可听、可观、可感的非遗主题文化作品。截至目前,该区精心组织拍摄廉政小戏《钱瑛和她的亲人们》、廉洁文化微视频《茶养廉》《小小竹板凳 通达大事理》《千锤锻己 铸魂惟坚》等非遗文化作品20余件。

“太神奇了!”“真是一堂生动的非遗传承课。”近日,温泉街道万年路社区活动室内墨香四溢、欢笑连连,一场独具特色的“非遗技艺体验”文化课堂在此热闹开展。青年志愿者将传统丝网印刷技艺与廉洁书法巧妙结合,精心设计了一张张适合青少年的廉洁字帖作品。该区充分调动宣传、文旅等职能部门和民间非遗代表性传承人的力量,依托区文化馆、博物馆、美术馆等阵地,结合本地民歌展演活动、非遗日活动、文化旅游节、社区文化节等活动,积极开展非遗进校园、进社区、进展馆、进景区等活动,进一步扩大非遗廉洁文化宣传窗口,使广大党员干部群

众在欣赏非遗艺术的同时,潜移默化地受到廉洁文化的熏陶。

此外,该区纪委监委加强监督推动和分类指导,深挖本地传统文化、红色文化、非遗文化中的廉洁因子,积极打造或升级汀泗古街、北伐汀泗桥战役纪念馆、钱瑛同志生平事迹展等廉洁文化街巷、点位、展馆,联合区委宣传部、区文旅局打造清廉咸安建设研学精品路线,推动廉洁文化建设与文旅发展、乡村振兴深度融合。

“下一步,我们将持续做深做实‘非遗+廉洁’融合文章,让非遗技艺与廉洁文化在相互渗透、交相辉映中焕发出新的活力,让廉洁文化更加接地气、润人心。”该区纪委监委有关负责人表示。(通讯员 陈琳)



咸宁联合水务 深夜抢修解民忧 优质服务显担当

本报讯 通讯员罗超报道:6月3日晚,咸宁联合水务客服热线接到一通求助电话。一场与时间赛跑的民生保卫战由此展开。

当晚19时56分,公司客服中心接到福鑫景城用户来电,称家中突然停水,时值夏日高温,又是用水高峰时段,用户盼望尽快恢复供水。公司客服人员立即记录详情并同步派单,考虑到用户情况紧急,客服部迅速启动应急响应机制,一方面与用户保持实时沟通,安抚情绪并告知处理进度;另一方面紧急协调管网维修团队,优先调配经验丰富的管网维修师傅刘情赶赴现场。

“夏季用水高峰,停水多一分钟,用户的不便就多一分。”然而,当晚上9时许,刘情赶到现场时却发现,维修难度远超预期——表箱分水器因长期使用出现老化破损,内部管线错综复杂,加之夜间作业光线有限,排查漏点和修复工作面临重重挑战。

刘情未作片刻迟疑,头戴照明设备、手持

工具便投入抢修,拆表箱、查管线、换配件……闷热的夏夜,汗水很快浸透了他的工作服,他却顾不上擦拭,专注于每一个维修细节。经过近3小时的连续奋战,终于在当晚23时56分完成维修并恢复供水。“本以为今晚洗不了澡了,没想到你们连夜抢修好了!”用户难掩感激之情。

6月5日下午,用户专程将一面印有“优质服务为用户,排忧解难惠民生”的锦旗送到咸宁联合水务温泉营业厅,点赞公司“响应速度快、服务质量高、师傅技术硬”。

这起抢修案例,是公司“以用户为中心”服务理念缩影。近年来,公司持续优化客服响应机制,通过数字化派单系统缩短接单到上门的时间,并针对夏季用水高峰制定专项应急预案,确保突发停水事件“快处置、少影响”。一面锦旗,不仅是来自用户的认可,更是激励水务人前行的动力,公司将继续以实际行动守护城市“水脉”,用高效服务传递民生温度。