

小满养生 食疗药饮助你轻度夏

海都记者特邀泉州中医院副院长、康复科主任阮传亮,为大家开消暑防病良方

■海都记者
吴日锦 林良标

21日,夏季迎来第二个节气——小满,也意味着盛夏来临,炎炎酷暑哪些常见病会找上门?防治方面有什么良方?小满当天,海都记者特地采访了泉州中医院副院长、康复科主任阮传亮,请他为大家开出消暑防病良方。

多吃祛湿泻火类蔬菜

阮传亮介绍,小满的气候具有温热挟湿的特点。这个时期,一不小心就会引起感冒、咳嗽等呼吸道疾病。同时也是湿疹、风疹等皮肤病、腹痛、腹泻等胃肠病、风湿性关节炎、手足口等传染性疾病的暴

发期,而且今年气候又变化多端,新冠病毒第二波感染人群也在增多期。这种“不时之气”的情况下,湿夹风、夹热、夹寒,冷暖交替频繁,大家更要做好预防。据介绍,这一时期人体最易产生内热,再

加上外界气温升高,内热外热夹杂,尤其是平素体质偏热的阴虚质、湿热质人群会更加明显。经常会出现便秘、口腔溃疡、咽痛等上火的症状。阮传亮认为,中医方面来讲,这时注重的

是祛湿。他推荐大家多吃健脾祛湿的蔬菜,比如生津止渴的黄瓜,解毒润燥的菠菜,利水消肿的丝瓜,消肿解毒的冬瓜。同时,多吃点苦味有助泻火解暑,健脾开胃、促进消化,如苦瓜、苦笋、苦菜、莴笋。

食疗方+药饮

食疗方:鲤鱼冬瓜羹

他介绍说,这个方子来源于《圣济总录》。大家只需要准备鲤鱼一条(约250g),冬瓜1000g,葱白10g。制作方法:冬瓜洗净后,去皮留用,去瓢切块。将鱼鳞刮去,去鳃及内脏,洗净后加适量水入锅内大火煮沸,去鱼骨。

然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内,再加适量水,继续煮至瓜熟肉烂汤稠即可。捞出冬瓜皮及葱白后,吃肉、冬瓜、喝汤。

他说,鲤鱼味甘性平,能

健脾利水消肿;冬瓜味甘淡,性微寒,有利尿消肿、生津止渴的作用。冬瓜皮则增强利水的作用,葱白可散寒解表,三者合用,可健脾利水。

小满药饮:陈皮薏苡仁荷叶茶

材料:陈皮5克,薏苡仁10克,荷叶3克(1人份)。开水冲泡代茶饮。此药饮有健脾理气,化痰消脂作用。适合人群:脾虚湿困的脂肪肝患者或常见右胁不适或脘腹胀满、周身困重、倦怠无力、食欲不振、大便黏滞不爽者。

天气渐热 蛇也呆不住了

频繁闯入居民家,南安消防抓蛇忙

海都讯(记者 杨江参 通讯员 苏壮培 文/图)5月18日晚6时48分,南安市洪梅镇山溪村牛西洋一居民家里来了一位不速之客——一条眼镜蛇闯入居民家里“纳凉”。其便向南安市梅山消防救援站求助。到达现场后,在报警人的指引下,消防救援人员做好个人防护措施后,小心翼翼地翻开石板,看到一条一米多长的眼镜蛇正蜷缩在杂物间角

落石板中。随即两名消防救援人员利用手中的捕蛇器夹住蛇头和蛇身,将其夹出。随后一名消防救援人员顺势抓住眼镜蛇,将其放入事先准备好的编织袋中,随后带去野外放生。当晚7时39分,在南安市梅山镇梅龙路有蛇闯入民房,南安市梅山消防救援站救援人员迅速赶赴现场,但寻找许久没有找到蛇,嘱咐屋主一番注意事项后撤出归队。

谁知当晚10时22分,又接到求助,有一条长约1.7米的菜花蛇跑到南安梅山镇新兰村一居民家内。当时,户主突然看见一条蛇盘在屋顶房梁上,着实把他吓了一跳。他赶紧找出手机拨打119报警求助。很快,南安市梅山消防救援站消防救援人员赶到其家中。最终,经过消防救援人员的努力,这个“不速之客”被成功抓住,随后带去放生。

消防提醒,天气渐渐炎热,许多小动物也不甘寂寞,慢慢出来活动了。因此,群众居民生活区要做好卫生保洁工作,定期开展灭鼠行动,减少蛇类的食物来源,避免蛇类出没。同时,雨前、雨后或者洪水过后更应该特别注意防蛇。市民如果遇到蛇,一定不要慌张,也不要自行捕捉蛇,避免被咬伤,要立即拨打“119”报警。



闯入居民家中的蛇被逮了

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社遗失公章一枚,声明作废。
厦门双兴达新能源科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门弘品贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门市翔安区吴美藤猪肉摊遗失公章、发票章,声明作废。
苏金治遗失厦门大学附属第一医院住院发票,号码:9000248893,金额:18220.90元,声明作废。
厦门市集美区钰荣养猪场遗失厦门市集美区工商行政管理局2008年9月4日核发的营业执照正副本,注册号350211630001459,声明作废。
福建万美食品有限公司遗失公章一枚,编码3506818001799,声明作废。
福州市仓山区正巨商务信息咨询服务部遗失公章一枚,编号:3501040147793,声明作废。
漳浦县深土镇连发食品店遗失烟草专卖零售许可证副本,许可证号350623102817,声明作废。
莆田市涵江区开元汽车运输服务有限公司遗失车号闽B26565的车辆营运证,证号350303014400声明作废。

公告栏

漳州市芗城区大头妹美食店遗失漳州市芗城区市场监督管理局2016-05-30核发的营业执照正本,注册号350602600489259,遗失2016-08-15核发的食品经营许可证正本,编码JY23506020002757,声明作废。
华安县安得坪有机农业开发技术协会遗失华安县农村信用合作社联合社开户许可证,账号:9081110010010000014622,核准号:J3999000177101,声明作废。
莆田市通达金属制品有限公司遗失公章一枚,声明作废。
南靖县逸岩电子商务有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
福州水滴贸易有限公司不慎遗失公章一枚,章文:福州水滴贸易有限公司,编码3501330029571,声明作废。
漳浦县深土镇新华锦卷烟店遗失烟草专卖零售许可证副本,许可证号350623106403,声明作废。
刘文日遗失厦门大学附属第一医院住院医药费用情况证明书,票据号:286556072,金额6014.28元,声明作废。

公告栏

遗失声明
平潭综合实验区怡鑫贸易有限公司不慎遗失公章1枚,现声明作废。
东山县秋华种植家庭农场遗失公章,编码3506260005694,声明作废。
福州仟慕网络科技有限公司遗失福州市马尾区市场监督管理局2022年6月30日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350105MABQB7RM1D,声明作废。
福清市玉屏王秀琴小吃店遗失福清市市场监督管理局2018年6月19日核发的食品经营许可证正本,编号:JY23501810084728,声明作废。
古田县炳华食品商行遗失古田县市场监督管理局2016年11月16日核发的食品经营许可证副本,编号JY13509220005553,声明作废。
世纪文韵(厦门)文化传播有限公司遗失公章一枚,声明作废。
仙游县郊尾舜强木制餐具加工厂遗失公章一枚,声明作废。
厦门千顺高商务服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门海底捞餐饮管理有限公司莆田市荔城区荔园东路分公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

邵武市韵品道茶叶店遗失邵武市市场监督管理局2022年6月15日核发的食品经营许可证正本,编号JY13507810074949,声明作废。
凌文军遗失义务兵证,证号兵字第20180033004,声明作废。
福清市东张倪时勇小吃店不慎遗失福清市市场监督管理局2022年5月23日核发的食品经营许可证副本,许可证号:JY23501810252146,声明作废。
黄福生遗失福建懋华房地产开发有限公司开具的发票,代码035001900105,票号18424065,金额2000元,声明作废。
我单位福建省银曼客运输有限公司闽EY2990车遗失道路标志纸牌号为E:1902773,路线漳南市区瑞金,发证部门漳浦县交通运输局。特此声明作废。
过海龙厨卫实业有限公司遗失铜质公章一枚,声明作废。
宁德市瑞宏物流运输优先公司不慎遗失闽J8278挂(红色)车辆营运证,证号350902203456,报停单号:0000083;闽J8573挂(红色)车辆营运证,证号350902203442,报停单号:0000081;闽J8651挂(红色)车辆营运证,证号350902203457,报停单号:0000082;闽J53279(黄色)车辆营运证,证号350902203444,报停单号:0000079;闽J53669(黄色)车辆营运证,证号350902203446,报停单号:0000078;闽J53226(黄色)车辆营运证,证号350902203445,报停单号:0000080;声明作废。

公告栏

长泰县仁芬快餐店遗失长泰县食品药品监督管理局2016-10-21核发的食品经营许可证副本,编号JY23506250003457,声明作废。
长泰县辉武卤制品摊不慎遗失长泰县市场监督管理局2015-12-10核发的营业执照副本,注册号350625600148484,声明作废。
厦门市翔安区整家研选家具店遗失公章一枚,声明作废。
厦门市集美区悦来久娱乐室遗失公章一枚,声明作废。
厦门海豚星选科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
长泰县恩创小吃店遗失长泰县市场监督管理局2020-02-27核发的食品经营许可证副本,编号JY23506250044230,声明作废。
厦门鑫鼎盛天天冷冻食品有限公司遗失公章一枚,声明作废。
福建省仲益堂生物科技有限公司遗失法人私章(邱铭铭),声明作废。
厦门韩匠摄影有限公司遗失财务章、发票章,声明作废。
龙岩影蛙工坊信息技术有限公司遗失食品经营许可证正本,编号:JY13508020182708,声明作废。
爱上折(厦门)网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

减资公告
经公司股东会决议,厦门致力互众智能科技有限公司(统一社会信用代码91350200MA31U9EU6Y法定代表人:林英富)决定将公司注册资本100万元人民币减至5万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504地址:厦门市集美区锦亭北路282号903室
厦门致力互众智能科技有限公司
减资公告
经公司股东会决议,厦门奥维尔工贸有限公司(统一社会信用代码91350206303257612R法定代表人:郭文德)决定将公司注册资本800万元人民币减至600万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504地址:厦门市海沧区鳌冠社区西片31-3号
厦门奥维尔工贸有限公司
环评征求意见稿公示
现将《中高端服饰面料印染加工项目项目(征求意见稿)》在网站(http://www.fjyx.gov.cn/zwgk/gggs/zh/202305/t20230515_1904740.htm)开展公示并征求相关公众意见。联系人:汤文清 13807946537,邮箱807990423@qq.com。
福建省闽德纺织科技有限公司