



三伏天来了 是冬病夏治好时机

福建专家教你如何“吃姜”“晒背”科学养生

本报记者 林宝珍

今年的三伏天从7月15日(初伏)开始,到8月23日(末伏)结束。也就是说,明天(7月15日)就正式“入伏”了。

三伏天是一年当中最热的时节,中医认为,这段时间通过合理的饮食起居习惯调养身心,可有效预防常见疾病的发生,保持身体健康。从上周开始,网络上就掀起了一股“晒背”风,许多网友在社交软件上分享晒背体验和心得。

除了“晒背”,还有的朋友会在夏季吃姜。都说“冬吃萝卜夏吃姜”“夏季吃姜胜过参汤”,夏季吃姜有哪些好处?三伏天晒背管用吗?经常冒汗就代表着“体虚”吗?就大家关心的三伏天养生问题,海都记者请福建省立医院中医科的主任医师一一解答。



三伏天祛暑,“三豆汤”做起来

“三伏天是一年之中气温最高,而且潮湿闷热的时段,这时,人体易招惹暑湿之邪。”福建省立医院中医科黄昉萌主任医师推荐了一款养生保健饮品——三豆汤。她说,在中医古籍的记载中,三豆汤可以防止痘疹,有疏解热毒的功效。

“三豆汤”顾名思义就是用三种豆子煮水喝,它们分别是绿豆、赤小豆、黑豆。绿豆性寒、味甘,清热解毒、消暑利尿;赤小豆

性平、味甘酸,利水消肿、解毒排脓;黑豆性平、味甘,活血利水,祛风解毒,健脾益肾。三豆合用,清热解暑、利湿解毒。

黄昉萌主任医师说,在福州地区,人们还常用三花三叶汤,来清解暑热。例如:疏散风寒常用紫苏叶、藿香叶、粉葛花、白豆蔻花;疏散风热常用桑叶、薄荷叶、金银花、菊花;化湿常用佩兰叶、荷叶、厚朴花、扁豆花。

(综合人民网科普)

“夏吃姜胜参汤”,如何吃才更健康?

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开处方”。夏天,人们容易因为贪凉而食用冷饮、吹空调等,导致体内寒气积聚,此时食用性温的生姜,可以温补脾胃阳气,驱散体内寒气。天气炎热,很容易出现食欲不振的情况,而生姜具

有的姜辣素,能刺激舌头的味觉神经和胃黏膜上的感受器,通过神经反射促进消化液分泌,增进消化和食欲。生姜还有抗氧化功效,其辛辣成分可抑制过氧化脂质的产生,起到抗衰老的作用。除此之外,生姜还能发汗、止呕。

对于“夏吃姜”的方法,省立医院的主任医师推荐了几种做法,大家可以学起来:

1. 醋泡姜:将生姜(优选嫩姜)切片后,用米醋或陈醋浸泡,密封保存一段时间后食用。这种方法既能保留生姜的营养,又能增加口感的多样性,还有助于开胃和助消化。提醒大家,不可空腹吃。

2. 搭配食用:可以将生姜与其他食材搭配食用,如制成生姜红糖水、姜枣茶、姜撞奶等,既能增加口感,又能发挥生姜的多种功效。用生姜泡茶有助预防和缓解“空调病”,生姜熬粥也能起到同样效果。

3. 当调味料:夏季多食海鲜,可以搭配生姜、紫苏等,能去腥增香、中和海鲜寒性。

4. 保留姜皮:有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。鲜姜洗净后即可切丝或切片。

生姜有如此多功效,食用时也不是百无禁忌的。以下几类人群就不适宜吃姜:

- 阴虚体质的人
表现为手脚心发热,手心出汗。
姜性辛温,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好,阴虚的人吃姜会加重症状。
- 内热较重的人
由于生姜的作用多为解表散寒、温中止呕,患有肺热燥咳、口臭、痔疮出血等疾病的人不宜食用生姜。
- 暑热感冒或风热感冒者
这些疾病并非寒邪引起,食用生姜无疑是火上浇油。

三伏天晒背,真的管用吗?

“俗话说‘一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏’,通过太阳照射人体背部的经络和穴位,能让‘阳气’更加畅通。”福建省立医院中医科马坤主任医师表示,三伏天晒背的确是传统的养生方法,但要适可而止。

晒背适合虚寒体质、寒湿内盛的人群,比如有的人舌苔白腻、手足寒凉,还容易腹泻,这类人群适当晒背可提振“阳气”,提高体质。同时,晒背能增加维生素D合成预防骨质疏松,还有助于缓

解抑郁、改善睡眠。

晒背的部位以背部为主,可用帽子对头部进行防护,并注意补水保湿。初次晒背先了解自己身体的耐受度,可尝试先晒15~20分钟,循序渐进。避免长时间暴晒,以免中暑、晒伤。在时间的选择上,最佳时间一般在上午9点到11点,下午3点到5点(或下午4点到6点),以避免紫外线过强对皮肤造成伤害。小孩、老人、体虚的人建议晒较早的相对柔和的太阳。

动不动就冒汗,这是“虚”的表现吗?

天气热出汗是正常现象,但有些人特别容易出汗,吃顿饭的工夫就满头满脸的汗。这是“虚”的表现吗?夏天养生,对这类人群有什么建议呢?

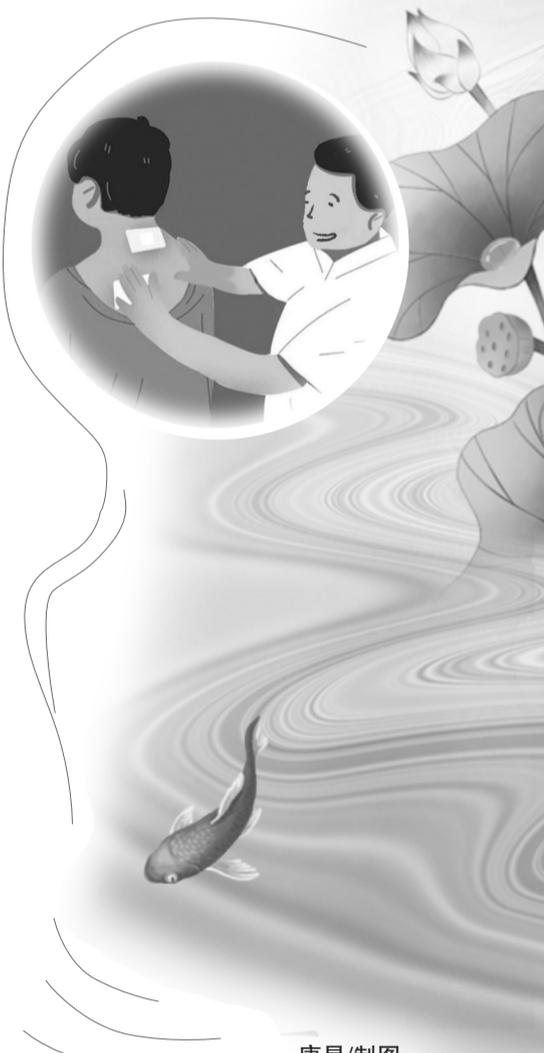
对此,福建省立医院中医科李红主任医师说,从中医角度,出汗过多主要有“虚”和“实”两大原因。

“虚是指阳气虚。”李红主任说,当阳气虚弱时,正常汗液代谢的功能就会受到影响,出现“自汗”现象。头部是阳气聚集的地方,当阳气不足时,头面部相对容易出汗,伴有畏风、畏冷,易疲劳、易感冒等表现。要改善阳气虚所引起的出汗问题,就需要注重补

充阳气。在饮食上,可多摄入温补食物,如生姜、红枣、桂圆等,来提升阳气。中医治疗上,内治可通过服用黄芪、白术、附子、浮小麦等药益气温阳、固表止汗;外治可采取艾灸敷贴、拔罐、中药泡脚等,“三伏灸(贴)就很适合阳虚人群。”李红主任表示。

此外,体内湿热过重,熏蒸机体导致身体多汗,上蒸至头部,也导致脸上和头上容易出汗,往往还伴有头重、身重、大便黏等症状。要治疗这种出汗,就要把身体里的湿热排出。首先要少吃油腻、辛辣的食物,清淡饮食为主;还可以选择一些有氧运动,如慢跑、跳绳等,让身体出汗,帮助湿气排出。此外,可以采用一些中药材服用,如茵陈、茯苓、竹叶、玉米须、荷叶等可起到清热解暑、祛湿化痰的作用。

“每个人的体质和症状都不尽相同,因此在实践中,最好在专业中医师的指导下进行。”李红主任提醒。



唐昊/制图

无拖欠农民工工资情况公告
由本公司承建福州万科江映澜苑项目(福州市仓山区岐江三路南侧,三河口H-01商住地块)已竣工并验收合格,农民工工资已全部支付完成,无拖欠行为。如有疑异,请在登报之日起30天内拨打以下电话:福州市仓山区劳动保障监察大队 0591-83428365。
中建四局建设发展有限公司
福州万科江映澜苑项目部
2024年7月14日

展至信第2024111期拍卖公告
受委托,我司定于2024年7月22日上午10时在福州市鼓楼区福马路45号闽古楼4号楼三层拍卖会。公开拍卖福州市仓山区营前街道和谐路289号“莱法州文化商业中心”项目不动产资产:
1. 1#楼、A#楼、B#楼办公公共33个单元(面积约2310.38㎡);
2. 1#楼、2#楼、3#楼、4#楼、5#楼和A#楼、B#楼商辅共466间(面积约29155.5㎡);
3. 地下室(地下一层1504个车位(面积约18590.38㎡));
上述标的整体拍卖(详见清单),参考价人民币9000万元,拍卖保证金1800万元。
有意竞买者,须于2024年7月21日17时前将拍卖保证金汇至我司指定账户,并持缴款凭证及有效证件到我司办理报名手续。
看样时间:即日起至2024年7月19日
看样地点:标的物所在地
联系电话:0591-87848560
联系地址:福州市鼓楼区福马路45号闽古楼4号楼三层
福建省展至信拍卖行有限公司 2024年7月14日

公告声明 ● 登报电话: 0591-87811583

中国体育彩票超级大乐透第24080期开奖公告	中国体育彩票福建36选7第24079期开奖公告	中国体育彩票福建31选7附加第24185期开奖公告	中国体育彩票福建31选7第24185期开奖公告	中国体育彩票福建22选5第24185期开奖公告	中国体育彩票排列5(福建省)第24185期开奖公告																																																																																																												
<p>开奖日期:2024年7月13日</p> <p>本期开奖号码:27+2+2+2+2+2+0+0+11</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>中奖注数</th><th>单注奖金</th><th>应得奖金合计</th></tr> <tr><td>一等奖</td><td>3注</td><td>10,000,000元</td><td>30,000,000元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>1注</td><td>8,000,000元</td><td>8,000,000元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>60注</td><td>250,379元</td><td>15,022,740元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>207注</td><td>176,303元</td><td>36,296,661元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>181注</td><td>10,000元</td><td>1,810,000元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>5409注</td><td>3,000元</td><td>16,227,000元</td></tr> <tr><td>七等奖</td><td>16,984注</td><td>2,000元</td><td>33,968,000元</td></tr> <tr><td>八等奖</td><td>96,914注</td><td>1,000元</td><td>96,914,000元</td></tr> <tr><td>九等奖</td><td>616,490注</td><td>15元</td><td>9,247,350元</td></tr> <tr><td>十等奖</td><td>6,663,046注</td><td>5元</td><td>33,315,230元</td></tr> <tr><td>合计</td><td></td><td></td><td>114,221,691元</td></tr> </table> <p>本期全国销售金额:291,004,012元。 本期使用额:199,999,999元。 本期一等奖奖金:8,000,000元(1注),二等奖(1注),三等奖(1注),四等奖(1注),五等奖(1注),六等奖(1注),七等奖(1注),八等奖(1注),九等奖(1注),十等奖(1注)。 本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。 本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。 开奖信息查询网站:https://www.lottery.gov.cn</p>	奖项	中奖注数	单注奖金	应得奖金合计	一等奖	3注	10,000,000元	30,000,000元	二等奖	1注	8,000,000元	8,000,000元	三等奖	60注	250,379元	15,022,740元	四等奖	207注	176,303元	36,296,661元	五等奖	181注	10,000元	1,810,000元	六等奖	5409注	3,000元	16,227,000元	七等奖	16,984注	2,000元	33,968,000元	八等奖	96,914注	1,000元	96,914,000元	九等奖	616,490注	15元	9,247,350元	十等奖	6,663,046注	5元	33,315,230元	合计			114,221,691元	<p>开奖日期:2024年7月13日</p> <p>本期开奖号码:01+08+11+14+16+18+31 25</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th><th>本期销售金额</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>0注</td><td>0元</td><td>612680元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>1注</td><td>23,805元</td><td>60179107.60元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>4注</td><td>5,951元</td><td>23,805元</td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>7注</td><td>500元</td><td>3,500元</td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>212注</td><td>50元</td><td>10,600元</td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>448注</td><td>20元</td><td>8,960元</td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>7,538注</td><td>6元</td><td>45,228元</td></tr> <tr><td>幸运奖</td><td>0注</td><td>0元</td><td>0元</td></tr> </table> <p>第24080期开奖时间:2024年7月13日20:00:00,止售时间:2024年7月16日20:00:00。</p>	奖项	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额	特等奖	0注	0元	612680元	一等奖	1注	23,805元	60179107.60元	二等奖	4注	5,951元	23,805元	三等奖	7注	500元	3,500元	四等奖	212注	50元	10,600元	五等奖	448注	20元	8,960元	六等奖	7,538注	6元	45,228元	幸运奖	0注	0元	0元	<p>本期销售金额:1685108元</p> <p>本期任选六中六出:福州3501(029657)门店(1注)。</p> <p>下期奖池:1792688.50元奖金滚入。</p> <p>本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。</p> <p>第24186期开奖时间:2024年7月13日20:00:00,止售时间:2024年7月14日20:00:00。</p>	<p>本期销售金额:487614元</p> <p>本期特等奖出:三南3504088506门店(1注)。</p> <p>本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。</p> <p>第24186期开奖时间:2024年7月13日20:00:00,止售时间:2024年7月14日20:00:00。</p>	<p>本期全国销售金额:198602590元</p> <p>本期开奖号码:8 8 4 9 6</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>1注</td><td>26,162元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>117注</td><td>50元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>1,991注</td><td>6元</td></tr> </table> <p>本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。 开奖信息查询网站:https://www.lottery.gov.cn</p>	奖项	本地中奖注数	单注奖金	特等奖	1注	26,162元	一等奖	117注	50元	二等奖	1,991注	6元	<p>本期全国销售金额:198602590元</p> <p>本期开奖号码:8 8 4 9 6</p> <table border="1"> <tr><th>奖项</th><th>本地中奖注数</th><th>单注奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>1注</td><td>26,162元</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>117注</td><td>50元</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>1,991注</td><td>6元</td></tr> </table> <p>本期开奖截止日为2024年9月11日,逾期作弃奖处理。 开奖信息查询网站:https://www.lottery.gov.cn</p>	奖项	本地中奖注数	单注奖金	特等奖	1注	26,162元	一等奖	117注	50元	二等奖	1,991注	6元
奖项	中奖注数	单注奖金	应得奖金合计																																																																																																														
一等奖	3注	10,000,000元	30,000,000元																																																																																																														
二等奖	1注	8,000,000元	8,000,000元																																																																																																														
三等奖	60注	250,379元	15,022,740元																																																																																																														
四等奖	207注	176,303元	36,296,661元																																																																																																														
五等奖	181注	10,000元	1,810,000元																																																																																																														
六等奖	5409注	3,000元	16,227,000元																																																																																																														
七等奖	16,984注	2,000元	33,968,000元																																																																																																														
八等奖	96,914注	1,000元	96,914,000元																																																																																																														
九等奖	616,490注	15元	9,247,350元																																																																																																														
十等奖	6,663,046注	5元	33,315,230元																																																																																																														
合计			114,221,691元																																																																																																														
奖项	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额																																																																																																														
特等奖	0注	0元	612680元																																																																																																														
一等奖	1注	23,805元	60179107.60元																																																																																																														
二等奖	4注	5,951元	23,805元																																																																																																														
三等奖	7注	500元	3,500元																																																																																																														
四等奖	212注	50元	10,600元																																																																																																														
五等奖	448注	20元	8,960元																																																																																																														
六等奖	7,538注	6元	45,228元																																																																																																														
幸运奖	0注	0元	0元																																																																																																														
奖项	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																															
特等奖	1注	26,162元																																																																																																															
一等奖	117注	50元																																																																																																															
二等奖	1,991注	6元																																																																																																															
奖项	本地中奖注数	单注奖金																																																																																																															
特等奖	1注	26,162元																																																																																																															
一等奖	117注	50元																																																																																																															
二等奖	1,991注	6元																																																																																																															