



暑湿天易困乏 健脾祛湿是关键

小暑将至,如何科学调摄安然度夏,本报邀请专家支招

■海都记者 林宝珍

7月7日将迎来小暑。作为二十四节气的第十一个节气、夏季的第五个节气,此时高温炎热,降水也较多,因此,民间素有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法。

在这“暑湿交蒸”时节,如何通过科学调摄安然度夏呢?两位专家从饮食、起居、中医调理等方面给出实用建议,助您顺应节气养好身体。



唐昊/制图

忌贪凉:天气越热,越要喝温水

福建省老年医院中医科李培友主任医师说,小暑时节,天气闷热,脾胃功能减弱,容易出现吐泻、消化不良等不适症状。因

此,他建议大家,在饮食上不能贪凉,越热越要喝温水,饭后吃冷饮尤其伤脾胃。

福建中医药大学附

属第二人民医院急诊科主任肖章武也说,暑天可适当多吃一些具有清热解暑作用的食物,如绿豆、苦瓜、冬瓜、西瓜等,

以缓解暑热带来的不适。同时,他还特别提醒,小暑时节饮食要注意卫生,远离不洁、变质食物。

避暑:开空调多沐浴,户外活动多喝水

肖章武主任提醒,小暑后,高温天气将逐渐增多,大家要做好防暑降温工作,外出注意防晒,并避开太阳直射,避免高温活动。户外工作者要避免长时间在高温高湿环境下工

作,如出现口渴、头晕、注意力不集中的情况,要及时停止工作,转移到遮阴、通风的环境,并补充水分,可以喝一些口服补液盐,必要时及时就医。

“闷热的室内也可能

中暑。”肖章武主任提醒老年人居家可以适当开空调,也可以增加沐浴的次数,或游泳等,缓解暑热。

需要注意的是,长时间吹空调、吹风扇,风寒会乘虚而入,可引起感冒发

烧、关节疼痛等。因此,室内外温差也不宜过大,一般室内控制在25℃~27℃为宜。避免直吹空调或风扇,以防寒邪入侵。同时,睡觉时要注意腹部保暖,可盖一条薄毯子。

避湿:洗头淋浴后尽快擦干

民间有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法,意思是小暑开始进入一年当中气温最高且潮湿、闷热的日子。湿气重的人通常有食欲下降、胸闷、腹胀、恶心等症状;有些人还会有大便溏稀、小便不利、皮肤湿疹等症状。

对此,李培友建议,脾胃本身就比较虚弱的人群,应尽量避免吃伤脾胃的食物,比如冷饮、冷食等。此外,还要注意不穿潮湿未干的衣服,洗完头发、洗完澡,尽快擦干、吹干身体,被褥、床品也要经常晾晒,避免受潮。

饮食:苦瓜莲藕乌梅饮解暑

小暑吃什么更健康?李培友首推苦瓜。他说,苦瓜具有清热解暑、清心除烦、益气解乏、益肾利尿的作用,此时食用有益身体。此外,莲藕也具有健脾养胃、清热安神的作用,也可以多吃。

夏天出汗较多,伤津液,易口干、口渴,李培友主任建议可以饮用乌梅饮,既生津止渴、开胃,还能促进食欲。

同时,家里也可煮些荷叶茶来消暑,用鲜荷叶、鲜竹叶、鲜扁豆花、鲜藿香各6克,水煎后代茶饮。荷叶清心解暑,竹叶清热除烦,藿香芳香化浊,都有解暑的功效。

肖章武主任也推荐了一款代茶饮:选用金银花、菊花、薄荷、荷叶等泡水代茶饮,既能清热解暑,又能健脾祛湿。

疲乏、身子重?试试穴位养生

在闷热、潮湿的暑天,很多人会觉得容易疲乏、身重、无胃口。有什么办法改善吗?肖章武主任推荐“穴位养生”。

首先,可使用三伏贴进行贴敷治疗,艾灸有助于温阳散寒、祛湿健脾,有助于

“冬病夏治”,增强免疫力。常用穴位有关元穴、中脘穴、神阙穴、命门穴。

其次,经常按摩涌泉穴也可滋阴降火,缓解阴虚火旺的症状;按摩极泉穴可宽胸宁神;按摩阴陵泉穴可健脾利湿。

男子虚构投资事实还允诺分红,向朋友借款11.6万,转头就“拉黑” 无力偿还仍借款 涉嫌诈骗被拘

海都讯(见习记者吴诗榕 通讯员高煜婕)还不起却向他人借了10余万元,这是怎么回事?日前,福州市公安局新港派出所办理了一起特殊的诈骗案件,嫌疑人高某在无任何收入来源无力偿还的情况下仍向他人借款11.6万余元,目前因涉嫌诈骗罪已被公安机关抓捕。

2024年8月,福州市民林女士到新港派出所报警称,2023年至今,朋友高某以项目需要公关应酬等借口,先后向自己借款11.6万余元,双方还约定8月16日前偿还本金、利息,此外高某还允诺若项目成功给予林女士一定分红。但到了约定日期,高某不仅未履行约定,还将林女士的联系方式拉黑。

怀疑被骗的林女士遂报警求助。接到报警后,新港派出所民警开展侦查,于今年6月将刚刚回国的高某传唤至派出所。

经了解,民警得知高某没有经济收入,日常主要以父母接济或向朋友借钱维持日常开销,早些年曾因无力偿还巨额负债被列入失信者名单。2023年年底,高某以想投资项目却手头紧张为由,向林女士借款11.6万余元,并承诺“若项目投资成功,除返还借款外再给予一定分红”。

民警发现,虽然高某声称的投资项目确实存在,但是高某并没有在项目中担任关键角色,既不能决定项目成功与否,也不能决定分红情况,存在虚构事实的情形。

此外,高某也并未完全将从林女士处借的钱款用作项目投资,后期在明知自己无力偿还的前提下,仍多次向林女士借款直至约定归还日期到来,删除联系方式。

警方表示,根据《刑法》第二百六十六条及司

法解释,借款人明知没有还款能力存在负债累累、无稳定收入、无有效资产等明显且确定无法偿还借款时,仍然借款也构成诈骗罪。

目前,嫌疑人高某已被公安机关依法采取刑事强制措施,11.6万元的诈骗款项已全部退还林女士,案件仍在进一步侦办中。

警方提醒:借款时虽然经济不宽裕,但基于未来可预期的收入有合理理由相信自己能够偿还,后因客观原因导致无力偿还,通常属于民事借贷纠纷。但若是借钱时明显无偿还能力,主观上就没有打算归还或借款没有用于约定的或合理的用途,借款后逃匿、更换联系方式、转移财产、挥霍资金、毫无还款意愿表示或行动,甚至继续以类似方式向多人借款等行为,就有可能涉嫌构成诈骗罪。

福州三家超市被检出不合格蔬菜

海都讯(记者梁展豪)4日,福州市市场监督管理局发布2025年第21期食品安全监督抽检信息通告。本次公布的食品安全监督抽检信息涉及8大类食品,共抽检145批次,其中合格140批次,不合格5批次。

在此次抽检中,有三家超市的食用农产品问题较为突出。闽侯县荆溪汇民生鲜超市(个体工商户)2025年3月12日购进的土豆,毒死蜱含量不符合食品安全国家标准规定;福州市福购多超市管理有限公司

2025年3月17日购进的线茄,噻虫胺含量不符合食品安全国家标准规定;连江县潘渡乡陈三缘超市2025年3月17日购进的木瓜,噻虫胺、噻虫嗪、乙酰甲胺磷含量不符合食品安全国家标准规定。

福建省诚信建设主题活动成功举办

近日,由福建省诚信促进会、福建金投联合主办,福建省金服云征信有限责任公司、兴业银行福州分行承办的“诚信优环境,数金促创新”主题活动在兴业银行大厦举办。本次活动旨在发挥信用服务在推动企业高质量发展中的支撑作用,为企业搭建“信用赋能+金融服务”的精准对接平台,通过信用赋能切实降低企业融资成本、优化营商环境,助力新时代民营经济强省战略。

会上,省委金融办、省发改委、省科技厅、省民政厅、省财政厅、省市场监管局、省社科联、人行福建省分行、省诚信促进会、福建金投、兴业银行福州分行等单位共同见证了“一站式”省级惠企政策申享平台上线。该平台整合政策申报与金融服务功能,依托“金服云”平台资源与技

术优势,实现惠企政策精准推送与高效办理,将进一步提升企业服务效能。

省发改委、人行福建省分行为企业解读信用体系建设有关政策。兴业银行福州分行就福州科创金融服务中心的特色服务及兴业银行普惠业务进行了系统性介绍。福建金投基金、福建金服云征信、福建金投资产、省产权交易中心等机构就福建省最新金融政策和产品进行推介。

兴业银行福州分行将积极投身省级惠企政策申享平台建设,通过数字金融赋能,创新普惠金融服务新范式,直击企业“融资难、融资贵、融资慢”的“三个痛点”,紧跟政策持续推动创新链、资本链、产业链、人才链的“四链融合”,为优化营商环境、培育区域新质生产力、服务实体经济高质量发展贡献更多兴业力量。