

春去夏至，健康养生‘心’先行



立夏
绿荫渐浓夏已到来

夏季开始，注意两点

一是心火易旺。夏日气温升高后，加剧了人们的紧张心理，极易烦躁不安，心火过旺，好发脾气。肌体的免疫功能也较为低下，容易发生各种疾病。特别是老年人，由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况不少见。

二是伤津耗气。暑气蒸腾，暑邪伤人，人们出汗增多，损伤津液，不仅使人体出现口渴喜饮、尿赤短少的症状，而且气随津泄，还耗气。人体容易出现食欲不振、身倦肢软、消瘦等苦夏症状。

夏属火，宜养心

中医认为，心通于夏气，心阳在夏季最为旺盛，所以“暑易伤气”“暑易入心”。当夏日气温升高后，人易烦躁不安，好发脾气，而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人，由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加。所以，立夏养生要做到“戒燥戒怒”，切忌大喜大悲，要保持精神安静、心志

安闲、心情舒畅、笑口常开。老年人要注意避免气血淤积，预防心脏病发作。可以选择绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等，都是不错的精神调养；再加浮小麦搭配百合粥可以有效清心除烦，浮小麦养心、安神、益气，百合可清心解烦躁，两者搭配效果很好，十分适合立夏食用。

饮食，宜清淡

民间常说夏天是“苦夏”，因为夏天多吃“苦”味的东西有利于五脏六腑的“五行”运作。中医认为，从立夏开始阳气上升，天气逐渐升温，如果此时人们还多吃油腻或是易上火的食物，就会造成身体内、外皆热，而出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。在饮食上，可以多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等。应以低脂、

低盐、多维、清淡为主，平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给，能起到预防动脉硬化的作用。此外，夏季炎热，会造成体内丢失的水分多，脾胃消化功能差，所以多进粥食，比如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

起居，晚睡早起加午休

立夏之后，13时至15时是一天中气温最高的时段，人易出汗，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少。而午饭后消化道的供血增多，这就更减少了大脑的供血，人此时易精神不振，昏昏欲睡。因此，大家要根据节气变化，相

对于冬春季节，可晚些入睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但应增加午睡，尤其是老年人，多有睡眠不实的特点，更需要午睡。若中午没午睡习惯，可听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。

慢运动，宜喝盐开水

在运动时应该注意最好在清晨或是傍晚，天气比较凉快的时候进行锻炼。最好选择空气比较新鲜的公园湖边，锻炼的方式也要以慢为主，主要是散步、慢跑、太极拳等等，因为有些剧烈的运动很容易导致大汗淋漓，这样不仅会损伤体内的阳气，也会影响到五脏六腑的健康。出汗过多时适当地饮用盐开水

或者绿豆汤，但不可大量地饮用凉水，并且此时不宜用冷水冲澡淋浴，否则很容易导致湿寒之气侵入体内，引起多种疾病。此外，立夏还有个特点就是可以进行耐热锻炼，每天建议抽出一个小时进行户外运动，让身体微微出汗，这样能够对人的体温调节，有利于防止人们在这个夏季患上“空调病”。

假养生，真熬夜 你年轻 还健康吗

□记者 吕鹏

养生早已不是一个新鲜的话题，在经过几次全民养生的浪潮后，每个人都知道它的重要性，并且都有一套属于自己的养生准则，其中最独特的就属年轻人的“朋克”养生——一边熬着夜，一边泡脚；一边吃着外卖麻辣烫，一边补着各种维生素；一边吃着麻辣火锅，一边喝着降火凉茶。

敷一张面膜就是保养

“假养生，真熬夜”成了当代年轻人真实的写照，看似养生的生活，实则暴露了他们的放纵。“我年轻，我健康。”年轻成为肆意挥霍身体的最大倚仗，可年轻的你，真的还健康吗？“敷最贵的面膜，熬最长的夜。”这句话用来形容李雨杭再恰当不过了。李雨杭在总部中心上班，白天被各种事情占据，加班熬夜已成常态。但是，即使不加班她也会玩手机到凌晨。“睡得晚，大不了就是白天犯困，怎能少了追剧的时间。”抱着这样的想法，李雨杭心安理得地长期熬夜。工作日熬夜，周末就顺当成了补觉的理由。在周末，李雨杭通常一觉能睡到中午，直接过滤掉了早餐。起床后点个外卖就当午饭，晚上和朋友聚餐、K歌或者酒吧喝酒，又到凌晨。星期天则是重复星期六的生活，然后周一拖着玩累的身体去上班。李雨杭坦率地说：“身边的朋友差不多都这样，晚上敷一张面膜就是保养。”

在年龄上，80、90后还很年轻，最大的80后也才39岁。但是，近年来的80、90后得重疾的现象越来越普遍，很多人明明正值壮年，身体状况却不如在公园跳广场舞白发鬓鬓的老年人。

25岁男生体能大不如前

今年25岁的程明向记者反映，自己的体能已大不如前。他有天晚上尝试沿永康江跑步，不到10分钟，就已经气喘吁吁。“回想起两年前还在上大学的自己，跑完5公里还可以再去游个泳。”程明感慨地说，仅仅两年时间，心未老，身体却真的老了。程明分析，这两年，他缺少锻炼的原因，是认为自己还年轻，不需要将太多的精力花在健康上。据了解，现在各类疾病患者日益增多，且呈现年轻化趋势。在人们的潜意识中，一直认为脑溢血、糖尿病、高血压都是中老年人才会患的病，怎么突然间，年轻化了？实际上，早在2015年的就有数据表明，五个脑溢血患者中就有一个年轻人。造成年轻人脑血管疾病高发，罪魁祸首是长期不规律的生活。专家提醒，现在很多年轻人虽然身体没有明显的疾病，但大多数人属于亚健康状态，比如出现面色不红润、唇色过浅或者过深，有的人则是失眠、肥胖、血脂高等状况，这些慢性病正在侵蚀年轻人的身体健康，导致一些更严重的情况甚至危及生命，应引起大家重视。

分类信息

营业执照遗失公告
9976 永康市前仓福乐购超市遗失永康市工商行政管理局2011年2月25日核发的注册号为330784615007514 营业执照(正、副本),声明作废。
永康市前仓福乐购超市
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9974 永康市瑜莎美容店遗失永康市市场监督管理局2018年11月8日核发的统一社会信用代码为92330784MA2DFEBR3N 营业执照(副本),声明作废。
永康市瑜莎美容店
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9973 永康市开发区林忠小吃店遗失永康市市场监督管理局2016年4月28日核发的注册号为330784620004061 营业执照(副本),声明作废。
永康市开发区林忠小吃店
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9971 永康市紫晗视力保健咨询服务部遗失永康市市场监督管理局2018年1月11日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FQCLB2L 营业执照(正、副本),声明作废。
永康市紫晗视力保健咨询服务部
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9977 永康市食得惠中式快餐店遗失永康市市场监督管理局2015年5月4日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FPB342X 营业执照(正、副本),声明作废。
永康市食得惠中式快餐店
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9967 永康市东城徐飞钢质门经营部遗失永康市工商行政管理局2013年7月5日核发的注册号为330784611087728 营业执照(正本),声明作废。
永康市东城徐飞钢质门经营部
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9978 永康市唐先镇欣廷源陶制品厂遗失永康市市场监督管理局2016年3月2日核发的注册号为330784616065884 营业执照(副本),声明作废。
永康市唐先镇欣廷源陶制品厂
2019年5月10日
营业执照遗失公告
9953 周有理遗失永康市市场监督管理局2018年1月12日核发的注册号为330784616082584 营业执照(正、副本),声明作废。
周有理
2019年5月10日
声明
9979 永康市五金城财鑫卫浴产品经营部遗失税务登记证(正本),浙税联字:3307221969041447297A 声明作废。

