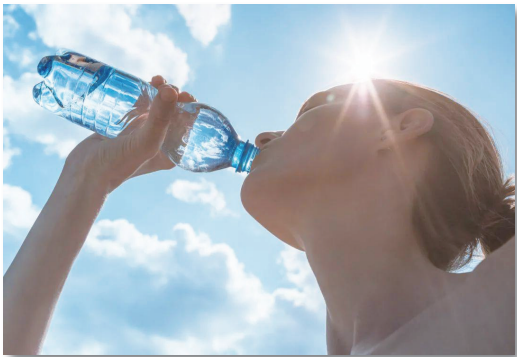


夏季饮食养生宜忌九则

夏季,古人又称为“夏三月”。是指从立夏之日起,到立秋前一日止,包括了立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑这六个节气。中医提示夏季饮食养生要注意以下10则宜忌。

1、夏季饮食少辛热 夏季炎热,汗出溱溱,内热较重,倘若食用较多辛辣之品,则可助内热生火,造成心火上炎,出现口舌糜烂、牙龈肿痛、小便黄赤涩痛、大便干结等症状。但少量辛辣之品用于饮食调味,有提高食欲的作用。

2、要注意补充营养 夏季出汗多,自然要多饮水,但需注意质和量。饮水方式以少量多次为宜。为了维持体内的水盐代谢平衡,应注意多饮含盐的饮料,如盐水、含盐汽水等。



出汗多时,提倡多吃西瓜、西红柿、梨、香瓜、豆芽、蘑菇及各种绿叶蔬菜。瓜果、蔬菜和豆制品不仅含有钾元素,还含有丰富的维生素。

3、夏季饮食宜养阳气 中国传统医学认为:“阳气者,卫外而为固。”意思是说,阳气对人体起到保护作用,可以使人身体健康,体质强壮,增强抵抗能力,免受自然界“六淫之气”的侵袭。

夏季进行饮食养生必须善于掌握人体的气血阴阳的偏胜偏衰,根据具体情况分别予以不同的饮食。

4、夏季保健清凉饮料 清凉保健饮料历史悠久,品种繁多。六一散、香薷饮、甘和茶、西瓜汁、梨汁等都是广为人知的夏季保健饮品。

5、老人解暑喝红茶好 天气热,就总想喝点凉的。除了冷饮,凉茶也是不少人的选择。但专家提醒,很多凉茶都加入了中药,以解暑降温、清热解毒、清肺润燥,并不太适合体弱多病的老人。

夏季老年人最好喝一些温性的茶,如红茶。红茶性温,且具有暖胃作用,比较适合老年人。身体虚弱、体内无火的老人可以喝点参茶,如果上火则可适当喝点西洋参(花旗参)茶。西洋参是一种“清凉”参,味苦、微甘,性凉,具有滋阴补气、生津止渴、除烦、清虚火的功效,比较适合老人夏季“清补”。

6、出汗不多,喝白开水就行 夏季如果不是大量出汗,平时可以喝白开水和茶水。白开水中富含多种矿物质和微量元素,能够调节人体内平衡。

喝水的方法也有讲究,大口饮水虽然一时痛快,却使排尿和出汗量增加,导致更多的电解质流失,还增加了心血管、肾脏的负担,容易使人出现心慌、乏力、尿频等症状。水喝得太快太急,容易与空气一起吞咽,引起打嗝、腹胀。合理的喝水方法应该是少量、多次、慢饮。夏季户外活动结束后,不宜立即饮水,应稍作休息再喝,且不要一次喝得太多。

7、冷饮并非人人可吃 炎热的夏季骄阳似火,适当吃些冷饮可消暑解渴降温。冷饮虽好,却不能多吃,否则,会冲淡胃液,有碍健康。过量吃冷饮可能引起以下症状:消化功能紊乱、糖尿病病情加重、头痛。

8、夏季预防食物中毒 食物中毒多见于夏季,食物中毒的预防:首先要防止食品被细菌、化学毒物污染。食物要充分加热,以彻底杀灭其中的病菌和寄生虫。生熟食品的制作和存放要分开。剩饭剩菜应加热后再吃,不吃变馊、变味的食品。

9、夏季煮粥要多放豆 夏季炎热难熬,人们食欲下降,许多人晚上都爱喝点清淡的米粥。豆类中含有丰富的蛋白质,因此在粥里多放些豆子能补充蛋白质。比如绿豆清热除湿,赤小豆利尿除湿、消肿解毒,黑豆养脾益肾,芸豆健脾利肠胃等。

最后要提醒的是,豆粥虽然营养丰富,但缺乏维生素C。在喝粥的时候别忘搭配果仁菠菜、芹菜香干之类的凉菜,让营养更均衡。来源:人民网

养花人,这个称呼好像是现代社会对于喜欢养花的群体一个称呼,从古至今有很多关于养花人的称呼,今天一块来看看大家平时都是怎么称呼养花人的吧!

一、花匠 花匠一般指的就是园林部门或者是一些事业单位从事园林工作的工作人员,一般有花卉、果树、育苗、绿化、植物养护等工作的人,被称作的花匠。

花匠的工作就是天天和植物打交道,比如给植物播种、育苗、修剪、施肥、扦插芽接等比较专业的关于植物方面的活儿,除了这个还有关于植物的病虫害问题,也是由花匠来解决。还会根据季节的因素,合理栽种一些植物,负责定期修剪这些植物,让这些植物长成适合园林绿化的样子。

二、园丁 园丁这个称呼想必大家经常都能够听到了,园丁主要的工作是对一定范围内的植物修剪修剪,负责植物的护理工作。通常公园、花园、果园等专门种植植物的园区里就能够看到园丁的身影。

三、花奴 花奴其实是古代的大户人家专门负责家里花花草草等植物,现代社会很多特别喜欢养花的人都非常喜欢自嘲为花奴,用来表达自己对花花草草的喜爱。

四、花艺师 花艺师这个称呼,好像是最近几年才开始时兴起来,花艺师又叫做花艺设计师,就是将植物按照自己的想法组合得更加好看,不光是插花方面,在植物的造型、摆放等地方都有非常巧妙的心思。而且花艺师不光在植物上动脑筋,还会将植物和其他的东西组合到一起,使得植物看起来更加好看。

五、护花使者 护花使者这个称呼带着一点点搞笑的意味。护花使者的字面意思其实就是保护植物的人,但是现在说到护花使者基本上就是形容的保护女性的男性。不过很多养花人还是很喜欢称呼自己为护花使者的,因为家里的花实在是不少,得好好保护。

六、花农 花农其实就是以种花为生的农民,现在的花卉市场是越来越大了,花农们也越来越多,别人称呼自己为花农,感觉非常接地气。

来源:腾讯网



关于养花人的称呼,你最喜欢哪个?

行政事业性国有资产管理条例

第五章 资产报告

第四十三条 国家建立行政事业性国有资产管理情况报告制度。

国务院向全国人民代表大会常务委员会报告全国行政事业性国有资产管理情况。

县级以上地方人民政府按照规定向本级人民代表大会常务委员会报告行政事业性国有资产管理情况。

第四十四条 行政事业性国有资产管理情况报告,主要包括资产负债总量,相关管理制度建立和实施,资产配置、使用、处置和效益,推进管理体制机制改革等情况。

行政事业性国有资产管理情况按照国家有关规定向社会公开。

第四十五条 各部门所属单位应当每年编制本单位行政事业性国有资产管理情况报告,逐级报送相关部门。

各部门应当汇总编制本部门行政事业性国有资产管理情况报告,报送

本级政府财政部门。

第四十六条 县级以上地方人民政府财政部门应当每年汇总本级和下级行政事业性国有资产管理情况,报送本级政府和上一级政府财政部门。

第六章 监督

第四十七条 县级以上人民政府应当接受本级人民代表大会及其常务委员会对行政事业性国有资产管理情况的监督,组织落实本级人民代表大会及其常务委员会审议提出的整改要求,并向本级人民代表大会及其常务委员会报告整改情况。

乡、民族乡、镇人民政府应当接受本级人民代表大会对行政事业性国有资产管理情况的监督。

第四十八条 县级以上人民政府对下级政府的行政事业性国有资产管理情况进行监督。下级政府应当组织落实上一级政府提出的监管要求,并向上一级政府报告落实情况。(未完待续)

15、接种新冠疫苗后还要做什么?

答:接种之后,要像小孩打预防针一样留观30分钟,没有异常情况才可以离开。回家后如出现发烧不退或持续不舒服等症状,要向接种点报告并及时就医。

16、接种完新冠疫苗是否可以喝酒?

答:正常的活动、饮食不影响疫苗效果,也无需改变原有的生活习惯。但接种疫苗后个别的可能出现发热、乏力,甚至恶心、腹泻等症状,饮酒有可能加重这些反应,因此接种前一天和接种后两天建议不要饮酒。

17、接种完新冠疫苗是否可以洗澡?

答:接种新冠疫苗后(包括其它疫苗)可以洗澡。接种人员往往在接种后嘱咐受种者当天不要洗澡,其目的主要是为了防止注射部位的感染,避免或减轻局部反应的发生。新冠疫苗含有吸附制剂,部分受种者在接种疫苗后,接种部位可能会出现红肿或硬结,洗澡时要避免过度按压、刺激,洗澡后要保持局部清洁。

18、接种新冠疫苗后可以放松个人防护措施吗?

答:接种疫苗后虽然可以产生免疫

力,大大降低感染风险,但任何疫苗保护作用不可能100%,部分人接种后有可能产生不了足够的抗体,特别是现在还没有建立起全人群免疫屏障的情况下仍然会有感染风险。所以,即使打完疫苗,也要保持戴口罩、勤洗手、保持社交距离等良好卫生习惯。

19、有过敏史的可以接种新冠疫苗吗?

答:新冠疫苗说明书中的禁忌包括:已知对本品所含任何成分(包括辅料)过敏者;既往发生过疫苗严重过敏反应(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)不得接种。因此要考虑过敏的性质和严重程度,按照临床医师的医嘱执行。

20、接种新冠疫苗花钱吗?

答:按照国家和我省政策,本轮新冠疫苗接种免费,居民个人不负担费用。(未完待续)

