

# 情志、作息、饮食、运动

## 养生“四部曲”，让你健康一“夏”

□ 记者 刘辉

### 夏至养生“四部曲”

每年公历6月21日或22日,太阳运行至黄经90度,直射地面的位置,这天我们称之为夏至。夏至还是民间重要的传统节日“夏至节”。民间有祭神祀祖、消夏避伏、吃面条等习俗。上海市第八人民医院中医科主治医师王秋月建议,夏至养生从情志、作息、饮食和运动这“四部曲”入手。

俗话说“夏至不过不热”,“夏至三庚数头伏”。夏至意味着炎热天气正式开始,此时人体阳气最盛,对于养生要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气。夏至的到来也明示着“梅雨”季节的来临,冷热空气的相聚容易导致雷雨天气,空气极其潮湿,衣物、家具等容易发霉,中医讲湿为长夏

之主气,暑多夹湿,好伤人体阳气。其性重浊粘滞,病多缠绵难愈,人体常觉得昏沉不适。夏至之后,阳气开始衰退,阴气开始生长,即所谓的“阳消阴长”,在人体阴阳转化之际,暑湿交织,固护好阴、阳之气,才能免于后续失调之病。

### 结合目前新冠疫情形势

### 今年夏至养生需注意以下四点

一、情志上,《养生论》中说“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”其意为情绪上应该尽量保持平静、舒畅,不宜急躁、着急;否则易出现上火之象。新冠康复患者尤宜注意调节情志,舒畅心情,切勿因担心复阳,整日处于紧张焦虑状态,致使部

分患者极易出现失眠,反而因休息不佳导致抵抗力下降。平素可适当听些舒缓愉快的音乐,必要时可口服疏肝解郁的中药调理,及时的舒畅气机,促进机体的恢复。

二、作息上,应晚睡早起,切勿贪睡,同时注意补充午觉,夏季属心,午觉能够安养心神。同时,要注意夜晚睡觉空调温度不宜太低,否则风寒太盛,易通过腠理侵袭人体,出现感冒、面瘫、关节疼痛等病症。

三、饮食上,平素脾虚之人,感染湿邪,导致患者出现脘腹胀满,食欲不振,大便稀溏。新型冠状病毒在上海主要表现为“热”和“毒”,兼夹湿邪,因此,饮食上要注意清热利湿解毒,健脾化湿。如适当食用

苦菜类蔬菜,因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑等作用,但对于平素脾胃虚寒之人或者幼小儿童,过多食用寒凉,则易损伤脾胃,不宜多食;还可适当食用祛暑利湿、清热解毒的食物,如绿豆、赤小豆、薏苡仁、西瓜、丝瓜、菊花、荷叶等。对于预防新冠,根据国家制定的代茶饮预防方,每日开水冲泡饮用,药物如下:黄芪9克、干芦根9克、金银花5克、紫苏叶3克、广藿香3克,对于年老及体虚者,则可以再加入人参3克、薄荷3克。

四、运动上,不宜剧烈运动,游泳、慢跑、瑜伽、散步都是夏季适宜的运动方式,应避免剧烈的竞技性运动引起大汗淋漓,过于耗散津液及外在之阳,得不偿失。此外,运动结束后不宜大量饮用冷饮,可多饮淡盐开水、绿豆汤,不宜冷水冲淋,使人体血管急剧收缩,诱发心脑血管疾病。

# 杜绝群租 严防返潮

## 徐家汇街道开展群租整治专项行动

本报讯 “群租群居”现象在居民小区中偶有发生,此举虽然能暂时降低生活成本,但会对小区内的其他居民造成影响,更不用说随之而来的消防安全隐患,这些都是不容忽视的问题,亟需解决。

为尽快消除群租房所带来的卫生、消防、防疫等各方面的安全隐患,5月上旬起,按照“疫情要防住、经济要稳住、发

展要安全”的总要求,徐家汇街道对社会治理的顽症难点问题再梳理,并采用常规性管理措施开展专项行动。在收集汇总相关线索的基础上,街道平安办牵头管理办、房管所、城管中队、派出所等部门召开群租整治工作专题会议,安排专人组建专班,开展群租整治专项行动。

按照网格划块原则,工作专班对收集汇总的群租房信息进行核实,对认定

为群租的,按规定张贴《督促整改告知书》责令立即整改,并协同居委干部进行走访,勘察自行整改情况,对于整改不彻底的,对房东进行教育约谈,再视情况进行进一步的集中整治。

截至目前,工作专班对辖区内19户群租房进行集中整治,拆除违规高低铺56处,违规分割38处。

下一步,街道将持续做好“杜绝群租、严防返潮”的常态化工作,重点对整改不彻底、出现返潮的二房东或相关责任人进行约谈和处罚,形成治理长效机制。

(综合自:徐家汇街道)

## 邂逅一杯盛夏的咖啡

### 永康路咖啡街现在怎么样啦

上海街头的烟火气正在回归,安静了一段时间的咖啡街永康路也逐渐恢复了生气。

6月16日,记者来到永康路,这里已经人来人往,有序中透着些微令人喜悦的喧闹。熊爪、茶是一枝花、EÀU、BATHE……这些网红咖啡馆已经开始营业。只不过,暂时还未恢复堂食,仅支持外带。现场不少熟客来来往往,点上一杯自己的最爱,享受夏日时光。

BATHE店主铅笔告诉记者,经过一段时间的准备,门店是在端午节恢复营业的。目前,门店的甜品已经能够正常供应了,类似绵绵细雨这种很“夏天”很“上海”的特调,现在还是很受欢迎。但新推出的榴莲特调因为原材料物流有点波折,出品还不是很稳定,希望这几天就能够完美解决。

店主铅笔说,这个夏天特别推荐一款西瓜特调,那是他另一家门店SHOWER当季的明星产品。现打发的咖啡奶沫、西瓜、椰奶、冰块、薄荷叶,再点缀一片方形或心形的西瓜皮,一款盛夏特调就出炉了。先用吸管吸一口底部冰冰的西瓜汁,再用吸管将层次分明的三层搅拌均匀,喝上一大口,西瓜汁的清甜、椰奶的浓醇、薄荷叶的清爽,再搭配上细腻的咖啡奶沫……从视觉到口感都很沁凉爽口,果然很适合夏天哦。

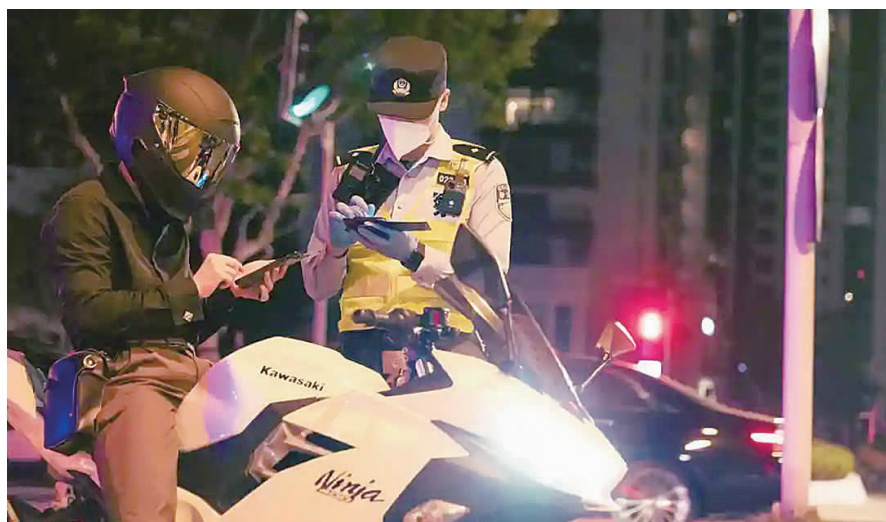
在营业暂停的那段时间,铅笔在所住小区做起了志愿者,跟小伙伴合作帮助居委发放物资。他说,与其在家看电视刷朋友圈,不如做些实际的贡献,为自己的社区尽一份力。现在门店恢复营业,他又专心投入到门店的经营中,“每天的营业额在平稳地上涨,一切都在慢慢步入正轨,不管怎样,我相信一切都在慢慢变好!”近期他还在策划推出一些活动,希望跟大家分享上海慢慢复苏的心情,“走出家门走到熟悉的街道上见见老朋友还是很喜悦的,当然还是要记得做好防护!”

(综合自:周到上海)

## “砺剑行动”守护夜晚安宁

### 一晚上查扣5辆非法改装车

□ 记者 吴会雄



徐汇警方查处交通违法行为

本报讯 连日来,徐汇警方开展新一轮“砺剑行动”,聚焦徐汇滨江公共区域,在双休日白天强化人流、车流疏导管控,在夜间设置路面卡点,强化对各类交通违法行为,尤其是对群众反映的摩托车夜间噪音扰民问题开展整治。

6月18日深夜,徐汇警方在龙腾大道沿线对无牌、无证、非法改装的两轮摩托车开展突击整治行动。19日0时20分

许,民警在龙腾大道近东安路口拦下一辆蓝白相间的雅马哈摩托车,车主戴某未随身携带驾驶证、车辆行驶证,其出示的行驶证照片上的车辆外观也与实际不符。经过民警进一步询问,戴某承认自己曾委托他人改装过车辆的排气、刹车、油壶等部件。经检测,该车噪音已高达112分贝。目前,民警已对其违反禁令标志、噪音超标、非法改装的违法行为进行了

处罚,并责令其将车辆恢复原状。

据专业人士介绍,一般未改过的摩托车声音并不大,但有人为了追求驾驶时的快感,会拆掉消音器,导致夜间噪音扰民。

当晚,徐汇警方共检查摩托车20余辆,查扣非法改装车5辆,有力打击了相关交通违法行为。下一步,警方还将会同相关部门密切关注区域动态,加强视频和实兵巡查,努力为居民群众营造和谐安宁、平安有序的宜居环境。

### 法规链接

根据2022年6月5日开始实施的《中华人民共和国噪声污染防治法》规定,驾驶拆除或损坏消音器、加装排气管等擅自改装的机动车轰鸣、疾驰,机动车运行时未按照规定使用声响装置,或者违反禁止机动车行驶和使用声响装置的路段和时间规定的,由县级以上地方人民政府公安机关交通管理部门依照有关道路交通安全的法律法规处罚;根据上海市《关于进一步加强机动车噪音污染治理工作的通告》,每晚21时至次日7时禁止噪声超过80分贝的摩托车在本市道路行驶。驾驶超过噪声分贝的机动车在道路行驶的,由公安机关根据《道路交通安全法》等规定,处200元罚款,记3分。擅自加装涡轮增压、改动排气管及消音装置等的,由公安机关根据《机动车登记规定》有关规定,处500元罚款,并责令恢复机动车原状。