

立夏养生 重在“养心”

5月5日是二十四节气中的立夏。立夏是夏季的第一个节气,中医认为“夏气与心气相通”,顺时养生,立夏之后更要注意“养心”。

调整作息静养身心

中国工程院院士张伯礼:夏天酷热,所以容易出很多的汗,汗为心之液,出汗过多了,可能出现心悸,心律不齐等状况。同时夏天炎热,很多人烦躁、心神不安,影响睡眠,甚至产生了焦虑等情绪问题,这些都归属于心,心主血脉,所以我们一般认为在夏季应该是养心的季节。

进入立夏后,作息应适当调整,宜晚睡早起,中午适当午睡,

以助消除疲劳,养足心气;日常应尽量保持心态平和、精神放松,静养身心才能更好地养护心气。

“养心”饮食有三宜

宜淡 以低脂、易消化、富含纤维素食物为主,多食蔬果、粗粮,多食清润祛湿的食物,如鱼、瘦肉、鸭肉、薏米、冬瓜、木瓜、玉米等,少食过咸的食物以及动物内脏、肥肉等。

宜酸 多食酸甘的食物,以助肝养胃、养心安神,如莲子、百合、玉米、山楂、杨梅、黄瓜、豆类等。

宜暖 “春夏养阳”,夏季虽炎热,饮食宜温暖,少食冷饮、冰镇瓜果,以免损伤脾阳。

合理运动不过量

立夏以后,天气渐热,运动需适当,不可剧烈运动。应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,时间不宜超过1小时。除此之外,夏季运动健身还要注意什么?

立夏后,气温逐渐升高,紫外线也较强。因此,运动时间最好选择在清晨或傍晚、选择不剧烈的运动。这样可以避免强紫外线对皮肤和身体造成损害,同时减少中暑的风险。

中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国:我们的心率一般在中度训练中有一个上限和下限,简单的公式是,上限是220减去年龄,再乘以60%,达到这种心率才起到锻炼的目标。上限尽量不

要超过220减去年龄,再乘以70%。

食补方子请收好

立夏过后,天气转暖,温度逐渐升高,阳气渐旺。人们有时会感觉到心烦意乱,失眠上火。一旦心火过旺,人就容易感到燥热,甚至降低免疫力,让疾病趁虚而入。立夏节气如何运用传统药膳,养生防病呢?

中国工程院院士张伯礼:我推荐一个药膳——绿豆百合桂花汤。天气炎热,喝一喝这个汤,能够清热去暑、安神。它用绿豆50克、百合20克,加上陈皮10克共同来煮。提前把绿豆泡一个小时,泡松软和百合、陈皮一起来煮,煮到软烂了,可以加一点桂花、冰糖,这种老少咸宜。

(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公告声明

中人寿保险股份有限公司满洲里市扎赉诺尔矿区支公司营销服务部,统一社会信用代码11510501747930628U,经公司党委研究决定,向市场监管部门申请注销登记,如需办理相关业务,请到扎区新华南路45号办理,或登录中国人寿寿险APP办理相关业务。联系电话0470-65527198301082420,因你连续旷工,上述所有人员用单位已将你们退回我公司,你们与我公司签订的劳动合同已解除。

内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

股权转让公告

内蒙古明华金融有限公司(统一社会信用代码91150201MA0N4J4QXW)经股东决定,股东将公司全部股权转让给山西阳城海物流有限公司(统一社会信用代码91441811MA7Y1Y041A),请债权人或其他权利人自公告发布之日起30日内提出债权债务或其他与此次股权转让相关问题,特此公告。联系人:王中阳,联系电话19135317787,地址:山西省孝义市振兴街晋义金融中心15层。

注销公告

奈曼旗中小企业协会(统一社会信用代码5115025329022395R)法定代表人霍亚霆,经协会理事会决议,向登记机关申请注销社会团体法人登记证书,并同日成立清算组织,请债权人或债务人自公告之日起45日内向本协会清算组申报债权债务,特此公告。

2025年5月8日

公示

李慧,身份证号:15012119860109832X,于2023年11月28日在内蒙古医院抱养一名男婴,起名:王铭翌,出生日期:2023年11月28日,请孩子的亲生父母,其它监护人或知情人持有有效证件与李慧联系并请广大市民予以监督。公示之日起60日内无亲生父母及其它监护人认领的,公安机关根据相关规定依法为婴儿办理户口登记。电话:13947196702,特此公示。

2025年5月8日

注销公告

敖汉致善公益协会(统一社会信用代码51150430M0J0049778H)向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织,进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本协会申报债权,特此公告。

2025年5月8日

遗失声明

●房屋所有权人:任晓明遗失坐落于呼清路东的房屋产权证,证号:3736,特此声明

2025年5月8日

认尸公告

2025年5月3日,由热心市民报警于呼和浩特市南三环与锡林路交汇处东南方200米处发现弃婴,民警到达现场时发现该弃婴已无生命体征,因目前无法查明死者身份,特发公告,如有知情者请及时与玉泉区公安分局联系,自本公告发布之日起30日后仍无人认领,公安机关将移交相关部门,按法律法规作无名尸体处理。

联系电话:15624810034 任警官 15704718832 乔警官

呼和浩特市公安局玉泉区分局 2025年5月7日

声明作废

●张欣遗失医师资格证,编号:PDY0056915010217D2192,声明作废

●内蒙古自治区包头市青山区建设路21号,中通服咨询设计研究院有限公司,地址:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号,声明作废

●内蒙古自治区包头市青山区建设路21号,中通服咨询设计研究院有限公司,地址:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号,声明作废