



## 这些生活方式会让湿邪入侵吗

“三伏”是一年当中温度最高、湿气最重的闷热天气，此时，人体阳气运行旺盛，是祛湿排寒的好时节。反之，三伏天过度贪凉，湿气则乘虚而入，紊乱脏腑功能，湿气重而百病生。南京市第二医院营养科医生王霞介绍，祛湿防病还得从良好的生活习惯、预防湿邪入侵做起。临床上经常有患者询问日常行为及饮食是否会造成湿邪进入体内，下面是常被问及的几个问题。

### 疑问1：头发不吹干、流汗不擦干，湿气会留在体内吗？

王霞说，夏季运动、出汗后用冷水冲凉，女性洗完澡后长头发没有及时吹干，都会把湿邪留在体内，增加湿邪引起疾病的概率。头发潮湿或淋到雨没擦干，寒湿进入体内就会引起不适，常见症状就是头痛。出汗会让皮肤毛孔打开，湿邪就会趁机进入体内。预防湿邪一定要把汗擦干，把头吹干。

### 疑问2：吃水果会导致体内湿气重吗？

夏季是许多水果上市的季节，不过有些水果中

水分较多，有人担心吃水果也会造成体内湿气重，这样的担心其实是有些过度的。王霞建议“要吃对的、适合自己体质的水果”，因为水果有寒热属性。湿气重且体质偏虚寒的人（平时容易手脚冰冷），不适合吃太多属性偏寒的水果；气虚体质的人（经常容易疲倦、说话有气无力）尽量以蔬菜代替水果，如果真的很想吃水果，建议选择平性水果，如苹果、樱桃、蓝莓等。另外，在冰箱中冷藏的水果，吃之前最好提前取出放至常温，寒冷会伤害脾胃的阳气，让水分更难排出去。

### 疑问3：“祛湿方”除了食材，还有哪些方法？

在日常生活中，茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味有健脾祛湿功效的中药常被人们拿来煮水、煮粥，当作“祛湿方”服用。王霞介绍，“补其不足，损其有余”是调整人体阴阳平衡的有效方法，茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味药的确能使脾祛湿。除了祛湿食材，可以尝试通过和缓的运动，身体微微出汗，也

可以起到一定的祛湿作用。晒太阳也是很好的补阳方法，机体阳气充足，则湿邪等邪气不易侵犯人体。

### 疑问4：吃火锅是不是祛湿好方法？

生活在湿气重的地区，可以通过食用辛辣食物达到祛湿行气的效果。不过，也有人将这种方法生搬硬套进自己的生活中，他们一感到身体困重，就会吃上一顿麻辣火锅，认为吃辣椒发发汗，可以起到祛湿的作用。有些人用这个方法十分有效，但有些人吃完火锅后不仅没有缓解身体的困重感，反而加重了症状，甚至出现新的不适感。

王霞表示，热辣的火锅还会给人带来一些健康隐患，尤其是有胃肠道疾病的人群。很多人在吃火锅时会通过喝冷饮来解辣，冰冷的饮料可能会伤及脾胃，导致脾胃虚损，无力运化水湿及祛除寒邪，易加重体内水湿的聚积，麻辣火锅的辛香味很容易让人食欲大增，“饮食自信，肠胃乃伤”，这种暴饮暴食也会加重脾胃的负担，损伤脾胃，加重湿邪的症状。

（据《江苏科技报》）

## 服用三七粉 小心副作用

三七粉具有降低血黏稠度、活血化瘀、改善血液循环等药用价值，所以不少人平时冲服三七粉的习惯。对于体质正常的人群来说，每天摄入3~5克最合适，且要避免一次性服用，比如把5克三七粉分3次服用，同样能达到养生效果。一旦超量，三七粉的以下副作用就会显现：

**伤害肠胃。**三七粉中含有较多的化合物，容易附着在胃壁上，进而导致胃脏功能下降。

**入睡困难。**过量服用三七粉还会导致入睡困难，因其具有活血化瘀的功效，进入人体后容易导致机体过于兴奋，进而无法顺利入睡。此外，三七粉促进代谢的作用容易导致晚上食用过多出现口渴问题，导致睡眠质量变差。

**影响心脏功能。**临床试验显示，如果一次性服用过量的三七粉，容易引起房室传导阻滞现象，出现心脏异常波动。

（据《燕赵老年报》）

## 秋季养肺 应综合调理

秋季调理应该是综合性的，因为五脏是相互关联、相生相克的，“五脏相安无事，机体才能健康。”

### ◎补“阴”最好用食疗

秋季干燥，容易伤阴，可以适当吃一些滋阴润肺的食物，但前提是合理膳食、平衡营养。有呼吸系统慢性病的患者，可以吃一些百合、莲藕、蜂蜜等，或者饮一点冰糖菊花茶，用食疗来滋阴润肺。

### ◎大笑、唱歌能宣发肺气

养肺的方法多种多样，大笑、唱歌，这些能够起到“扩胸”作用的活动，对肺气的张弛、宣发是很有好处的。中医有“常笑宣肺”一说，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用。

### ◎腹式呼吸可以强身

腹式呼吸可以增加肺容量，尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人的恢复。方法：吸气时轻轻扩张腹肌，在感觉舒服的前提下，尽量吸得越深越好，呼气时再将腹部肌肉放松，需要注意的是，肚子一定要有起伏。

### ◎按摩两穴，畅通鼻腔

迎香穴位于鼻子两边（鼻唇沟与鼻翼交界处），经常按揉可以舒风解表，使鼻腔内气息畅通。另外，轻叩背部肺俞穴（背后第三胸椎、左右旁开二指宽处）数十下，有健脾养肺、预防感冒的效果。

（据《燕赵老年报》）



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.8  
星期四

15

甲辰年七月十二

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7988期 | 今日8版

### 2024年园区高质量发展百强出炉

## 株洲高新区位列全国第46位



株洲高新区双创示范范围。资料图片

本报讯（株洲晚报融媒体中心记者潘东晓）8月14日，赛迪顾问发布了《2024年中国园区经济高质量发展研究报告》，并同步揭晓了2024年园区高质量发展百强和园区产业高质量发展（先进制造）百强等榜单。我省长沙高新区、长沙经开区、株洲高新区3个园区榜上有名，分别位列第19、35、46位。其中株洲高新区在高质量发展百强榜单中较去年晋升2位，位列

全国第46位；在先进制造百强榜单中较去年晋升23位，位列全国第58位。

株洲高新区成立于1992年5月，同年12月经国务院批准为国家级高新区，实行“一区三园”发展格局，下辖河西示范园、田心片区、董家墩片区。湖南四大国家先进制造业集群，有两个都在株洲高新区，分别为轨道交通装备产业集群和中小航空发动机产业集群。同时，形成了以新能源

装备、新能源汽车为主导，以新材料、电子信息为特色的“2+2”主特产业体系。

株洲高新区全面打造“开放型、高效型、专业型、友好型”产业生态，坚持将先进制造业摆在优先发展位置，持续推进产业向高端化、智能化、绿色化转型升级。近年来，先后获得“专精特新”百强高新区全国第28位、全国最佳引才城市、全国科技创新百强区等荣誉或成绩。

## 《婚姻登记条例(修订草案征求意见稿)》发布 婚姻登记或不再需户口簿

8月13日，民政部官网发布《婚姻登记条例(修订草案征求意见稿)》(简称草案)，征求社会各界意见。

根据草案，结婚登记和离婚登记不再需要户口簿，并取消了地域管辖。同时，结合《民法典》，草案新增了关于30天“离婚冷静期”“婚前隐瞒重大疾病可撤销婚姻”等条例。

### 婚姻登记无需户口簿，取消地域管辖

现行《婚姻登记条例》2003年10月1日正式施行。本次公布的草案，有机融合了《民法典》涉婚姻的相关要求。

记者注意到，草案中对于婚姻登记中所需出具的证件进行了修改，取消了现有需出示户口簿该项的要求。

针对结婚登记和离婚登记，草案还取消了地域管辖。第七条明确，内地居民结婚，男女双方应当共同到婚姻登记机关办理结婚登记；第十三条明确，内

地居民自愿离婚的，男女双方应当签订书面离婚协议，共同到婚姻登记机关申请离婚登记。

草案中还明确了可以撤销婚姻的情形。因胁迫结婚的，受胁迫当事人可以依法向人民法院请求撤销婚姻；一方当事人患有重大疾病的，应当在结婚登记前如实告知另一方当事人；不如实告知的，另一方当事人可以向人民法院请求撤销婚姻；当事人通过冒名顶替或者弄虚作假办理婚姻登记的，民政部门收到公安、人民法院、人民检察院等部门出具的事实认定相关证明、情况说明、司法建议书、检察建议书等证据材料，应当对相关情况进行审核，符合条件的及时撤销相关婚姻登记。

### 对30天“离婚冷静期”进行细化

草案对“离婚冷静期”进行了细化，指出自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起三十日内，任何一方不愿意离婚的，可以向原申请离婚登记的婚姻

登记机关撤回离婚登记申请，婚姻登记机关应当终止离婚登记程序。当前款规定期限届满后三十日内，男女双方应当持本条例第十五条规定的证件和离婚协议共同到原申请离婚登记的婚姻登记机关申请发给离婚证。

草案第十七条明确，离婚协议应当载明双方自愿离婚的意思表示和对子女抚养、财产以及债务处理等事项协商一致的意见。第十八条指出婚姻登记机关应当对离婚登记当事人出具的证件、书面材料进行审查并询问相关情况，对当事人确属自愿离婚，并已对子女抚养、财产、债务等问题达成一致处理意见的，应当当场予以登记，发给离婚证。

草案还指出，婚姻登记机关不仅承担办理婚姻登记的工作，应当提供婚姻家庭辅导服务，充分发挥婚姻家庭辅导专业人员和其他社会力量的作用，引导婚姻当事人建立平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。

（据新湖南客户端）

## 降雨增多，总算凉快一些了

的现代气象科学并不认可。按照气象台的说法，立秋的早晚，跟之后的天气没多大关系，接下来会不会凉快，主要看副热带高压的强度、台风的影响等等。如果只是根据立秋的时间早晚来判断，不够科学。

市气象台也说，今年夏天还剩下一个半月左右的时间，热的日子肯定还会有。不过，与其去猜究竟会有多热这样永远无法控制的事情，还不如好好感受每个节气之后细微的变化。比如，当下时节，那种“清风明月本无价，近水远山皆有情”的情致，就很美。

（王娜）



今天 中等阵雨或雷阵雨，局地暴雨 26~32℃



明天 中到大雨，局地暴雨 25~30℃



后天 中到大雨 25~30℃

风向：南风  
风力：2~3级  
(市气象台8月14日16时发布)