



立夏来临 养心护阳正当时

□ 新华社记者 田晓航 帅才

春意渐远,夏气初萌,5月5日迎来了夏季的第一个节气“立夏”。此后暑热渐起,雨水增多,湿热之气常常交织。春夏更替,将“养心护阳”提上了人们的养生日程。

在中医看来,夏季阳气渐盛于外,阴气伏藏于内,人与天地相应,体内的阳气也趋于体表,气血运行旺盛。然而,立夏时节也有其特殊的健康挑战。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师董国菊介绍,中医认为,夏气与心气相通,立夏以后,人体阳气外浮、心火易旺,加之天气炎热、汗出增多,

容易出现心烦失眠、口干舌燥等症状;脾胃功能也相对减弱,贪凉饮冷则更易损伤脾胃,导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’,助阳气生发条达;立夏贵在‘静’,顺阳气外浮而戒躁戒怒。”董国菊说,起居上,春季只需“夜卧早起”,立夏则还需午间小憩以养护心气,使其免受暑热所伤,同时兼顾益气养阴,但需注意“夜卧”最晚不超过23时,午时午睡15分钟至30分钟即可。

暑热既伤心气,又扰心神。中国中医科学院西苑医院主治医师李秋忆说,立夏后气温升

高,容易使人烦躁、动怒,静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让人心情平静。

静以养心,动则生阳,立夏宜适度运动,但应避免大汗淋漓耗伤阳气。李秋忆建议,选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动,以微汗为度。

入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的“头等大事”。

“此时饮食切忌贪凉饮冷,应以清淡温软、易消化的食物为主。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,日常可用党参、白术、茯苓、炙甘草搭配大米煮粥,温和补益脾胃。

对于不同体质人群,徐寅给出茶饮“小贴士”:肺气虚者可取黄芪、党参以沸水闷泡后饮用;脾虚湿盛者可用炒薏米、茯苓、去心莲子煮水后加入广藿香闷泡饮用;火气偏盛者可用荷叶、莲心、菊花、金银花代茶饮用以清热泻火;肺肾阴虚者可取百合、麦冬、枸杞、生地、五味子代茶饮,帮助滋养肺肾。

立夏时节,民间流传的一些

饮食习俗,同样蕴含着丰富的中医养生智慧。

“无可奈何春去也,且将樱笋饯春归。”江南地区有品尝樱桃、青梅、枇杷等“立夏三新”的讲究。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任窦丹波说,这一讲究正是利用这些食物生津止渴、促进消化的功效来补充体液、消热解暑。

茶则是这一时期“流行”的养心佳品。窦丹波说,我国南方一些地区流传着“不饮立夏茶,一夏苦难熬”的说法,这是因为茶能清心降火、生津止渴,饮茶不仅能补充水分,还能平抑心火。

立夏还意味着“冬病夏治”预备期的到来。中医专家提示,日常坚持按揉内关、神门、神阙等穴位,可分别帮助止呕调心、宁神定志、安神补肾。

夏始风柔,万物并秀。顺应时节规律养心安神,以平和的身心状态走进这个夏天,你,准备好了吗?

(新华社北京5月4日电)



市场监测

【本栏目由市商务局协办】九江市2026年4月27日~5月3日生活必需品市场监测分析 11大类生活必需品价格与上周相比5涨2跌4平

市商务局市场运行和商贸服务科分析提供

据生活必需品市场监测数据,4月27日~5月3日,九江市生活必需品价格涨跌互现。从大类看,粮食、食用油、蛋类、调味品和蔬菜5类价格上涨;水产品和水果2类价格下跌;肉类、禽类、奶制品和饮用水4类价格保持稳定。

粮食、食用油零售价格均小幅上涨。上周全市粮食零售均价为5.67元/公斤,环比上涨0.2%。其中,小包装大米零售价格为5.88元/公斤,环比保持稳定;小包装面粉零售价格为5.46元/公斤,环比上涨0.4%。桶装食用油零售均价为16.69元/升,环比上涨0.1%。其中,花生油的零售价格为24.58元/升,环比上涨0.1%;菜籽油的零售价格为16.66元/升,环比上涨0.5%。全市粮油库存充足,需求稳定,价格波动不大,预计后期全市粮油价格仍将以稳为主。

肉类零售价格保持稳定。上周全市肉类零售均价为51.99元/公斤,环比保持稳定。其中,猪后腿肉价格为18.16元/公斤,环比保持稳定;猪五花肉价格为21.38元/公斤,环比保持稳定;牛腿肉价格为78.27元/公斤,环比保持稳定;羊腿肉价格为59.53元/公斤,环比保持稳定。由于供应端持续充裕,需求端提振有限,价格传导机制受限,全市肉类价格环比保持稳定。预计后期全市肉类价格仍是延续小幅震荡态势。

蔬菜零售均价小幅上涨。上周全市蔬菜零售均价为8.3元/公斤,环比上涨0.1%。重点监测的30个蔬菜品种“13涨17跌”。其中,大白菜、辣椒、韭菜的零售价格分别环比上涨9.8%、6.7%、3.7%。芹菜、豆角、茄子的零售价格分别环比下跌

7.6%、5.5%、2.1%。由于季节性换茬、节日需求拉动、消费结构变化,我市蔬菜价格小幅上涨。预计后期我市蔬菜价格呈现小幅震荡态势。

禽类零售价格保持稳定,蛋类零售价格小幅上涨。上周全市白条鸡零售价格为19.13元/公斤,环比保持稳定。鸡蛋零售价格为11.96元/公斤,环比上涨3.5%。受供应端阶段性偏紧、节前备货余温与消费稳定等因素影响,我市的蛋类价格小幅上涨。预计我市短期禽蛋价格总体呈现小幅震荡态势。

水果零售价格小幅下跌。上周全市水果零售均价为6.56元/公斤,环比下跌1.9%。其中,葡萄零售价格为9元/公斤,环比下跌6.3%。苹果零售价格为10.5元/公斤,环比下跌4.5%。由于应季水果集中

上市、供应量增加,我市水果价格小幅下跌。预计后期我市水果价格仍继续呈现震荡态势。

水产品零售价格小幅下跌。上周全市水产品零售均价为11.1元/公斤,环比下跌0.5%。其中鲫鱼零售价格为14元/公斤,环比下跌3.4%;鲢鱼零售价格为9.1元/公斤,环比下跌2.2%。由于淡水鱼集中上市、节后需求回落、运输保鲜成本降低,我市水产品价格小幅下跌。预计短期内我市水产品价格呈现小幅震荡态势,但价格仍将以稳定为主。

此外,上周全市奶制品的零售均价为107.46元/公斤,环比保持稳定;饮用水的零售价格为3.13元/公斤,环比保持稳定;调味品的零售均价为6.89元/公斤,环比上涨0.1%。(本报记者 陈芳 整理)

● 贷款咨询 ● 物流货运
● 教育培训 ● 物业广场
● 商务广场 ● 职场招聘
● 生活便民 ● 出租转让

贴
近
百
姓
生
活
服
务
千
家
万
户

分类信息

地址:南湖支路17号

刊登热线
0792-8567868
13979214481

刊登热线
0792-8567868
13979214481

资产招租

扫码查看详情

九江市国资监管服务中心 九江国资平台

单位地址:九江市浔阳区十里大道30号 监督电话:0792-8112559
招商咨询电话:0792-8137022 15879235883 15070283667

健康咨询

九江市祖传名老中医 张勋友
健康热线:13647920252

小分类 大市场

刊登热线 13979214481

- 消费维权:12315
- 供电服务:95598
- 交通救援:122
- 电话查询:114