

夏季无病三分虚 养生行动指南推荐

夏季天气炎热、雨水多，人体容易被暑邪、湿邪影响。如果此时再经常喝冷饮，或者将空调温度调得很低，人体还会受寒邪影响，从而使身体正气不足、阳气不足，出现口干、胃口差、容易疲劳、睡眠不好等表现，也就是我们常说的“夏季无病三分虚”。

夏季养生的重点

清暑：清心、清热、降心火。
益气：补气益气，比如取3~5克太子参泡水喝。
健脾：相对于食用健脾食物，此时健脾的重点更侧重于不伤害脾胃功能，比如少吃寒凉食物。
散寒：别把空调温度调得过低，即使是夏季也要注意“保暖”。

7:00~9:00吃好吃早餐

7:00~9:00胃经当令，胃肠道消化吸收能力强，是一天中吸收营养的好时机，所以早餐吃什么很关键。



鸡蛋、牛奶、燕麦片(粗粮)是很多人的早餐选择，但其实这类早餐搭配并不适合所有人。比如脾胃功能弱的人、老年人，长期大量食用这些食物，容易出现胃胀、消化不良等表现，即使是健康人群，食用这些食物也要控制好量。

茯苓山药健脾糕

山药健脾，茯苓祛湿，二者搭配制成茯苓山药健脾糕，一阴一阳，一补一泻，健脾祛湿效果更好。

11:00~13:00睡好午觉

此时阳气最盛、阴气刚起，如果能睡个午觉，帮助身体“躲一躲”，对养生是有帮助的。

睡好午觉的关键

午觉睡15~30分钟即可，如果睡太久反而会影响夜间睡眠。

午觉最好是平躺着睡，如果条件不允许，半躺着睡也可以。

广藿香佩兰饮

相对于性质偏寒的冰镇绿豆汤、红豆薏米水，广藿香佩兰饮更加温和，祛暑、化湿效果更好。可以取广藿香、佩兰各1克，用开水冲泡后饮用。

19:00~21:00做好入睡准备

19:00~21:00心包经当令，它与人体心脏功能、情绪有一定关系，此时需要为入睡做好准备。

晚餐别只吃水果

大部分水果都是寒凉的。如果晚餐不吃主食和其他食物，只吃水果，脾胃功能会受损，果糖摄入也容易超标。最新研究表明，果糖摄入过量是导致癌症风险增加的原因之一。

建议：吃水果要适量，并且优先选择时令水果。

百合黄花素什锦

好处：清心、润肺、安神、改善情绪，有助于提高睡眠质量。
制作方法：
黄花菜冷水下锅，煮3~5分钟后捞出备用；
木耳泡发后焯水备用；
起锅烧油，放入西芹段、百合块，炒出香味后放入木耳、黄花菜，炒熟后加盐调味，出锅前加入泡好的枸杞子，翻炒均匀即可。

洋甘菊是天然“消炎药” 还能增强免疫力

忙碌了一整天，晚上躺在床上却辗转反侧，换季时，皮肤莫名干燥发痒，泛起红血丝；工作压力大时，胃部总是胀气不适……

如果你也经常被这些问题困扰。不妨认识一下，这朵有着千年使用历史的芳香良药：洋甘菊。它不仅外表清新可人，还是养生“小能手”，但这几类人要慎用。

洋甘菊：穿越千年的芳香良药

洋甘菊是我国传统医药宝库中的芳香良药。【主要分为两个品种】
德国洋甘菊：菊科母菊属一年生草本植物(侧重抗炎舒缓)；
罗马洋甘菊：菊科果香菊属多年生草本植物(侧重安神和肠胃调理)。

两者形态相似，花径较小，白色花瓣围绕着黄色花心，花朵呈小巧玲珑的半球形。将花朵揉搓后，会散发出清甜柔和的苹果香气，这也是它

被称为“西洋甘菊”的由来。



核心食养价值

在现代医学与传统中医的眼中，洋甘菊可谓是“宝藏植物”。

洋甘菊性情温和，其独特的芳香物质和有效成分，赋予了它多方面的养生功效：

天然“安神汤”：抚平焦虑，宁心安神

能有效缓解焦虑、紧张、烦躁等不良情绪，改善入睡困难、多梦易醒等睡眠问题。

现代研究表明，洋甘菊中含有一类叫作“芹菜素”的黄酮类化合物，它能够与大脑中的特定受体结合，产生温和的镇静作用，帮助缓解紧张情绪，改善睡眠质量。

晚上喝一杯温暖的洋甘菊花茶，暖胃又安心。

肠胃“抚慰剂”：和胃理气，促进消化

有助于缓解胃胀、嗝气、消化不良等肠胃不适。中医认为，洋甘菊性凉，能清热解暑。

而从现代药理学来看，它的挥发油成分可以有效松弛胃肠道平滑肌，抑制胃酸过度分泌。

如果你因为吃饭太快或是压力太大导致了胃胀、嗝气，甚至轻微消化不良，一杯洋甘菊茶就能让你的肠胃“松绑”，瞬间舒畅许多。

隐形“抗氧化卫士”：辅助降糖，提升免疫力

多项体外及动物研究表明，洋甘菊中的抗氧化剂(如槲皮素)能够对多种糖代谢相关酶产生影响，从而有助于辅助改善糖尿病患者的血糖水平。同时，它还能刺激白细胞的制造，帮助身体抵御细菌入侵，增强免疫系统功能。

皮肤“灭火器”：抗炎舒缓，修护屏障

洋甘菊中富含α-红没药醇和母菊天蓝烃等活性物质，这些成分能够有效抑制炎症介质的释放，清除自由基。无论是换季引起的皮肤泛红、瘙痒，还是轻度晒伤、湿疹，洋甘菊都能起到安抚和修护作用。

用泡过放凉的洋甘菊茶包湿敷眼部，还能有效缓解眼疲劳，改善轻度黑眼圈。

注意：

母菊天蓝烃主要存在于德国洋甘菊中，罗马洋甘菊含量较低。

小贴士：

洋甘菊具有清热解暑、止咳平喘、缓解疼痛的功效，可改善换季燥热引起的咽干咽痛，对用嗓过度人群尤为适宜。



解锁洋甘菊的“养生打开方式”

代茶饮：简单便捷的养生方式

冲泡方法：
取干洋甘菊2~5克，用沸水冲泡，静置5分钟，待有效成分充分释放后即可饮用。

推荐饮用时间：

睡前30~60分钟饮用，助眠和稳定情绪效果佳。

经典搭配：

洋甘菊5克+玫瑰花3克：玫瑰花疏肝解郁，与洋甘菊的安抚作用相得益彰，适合情绪低落、压力较大时饮用。

洋甘菊5克+陈皮1克：能增强理气和胃功效，适合腹胀、消化不良人群。

芳香疗法：舒缓身心的自然之道

精油：

洋甘菊精油提纯自花朵，安抚效果极佳，可舒缓焦虑、紧张情绪，帮助放松身心。

插花：

洋甘菊的清新香气具有心灵疗愈作用，有助于宁心安神，缓解焦虑失眠。

香囊：

推荐一款通用百搭的养生香囊配方：洋甘菊3克、薰衣草2克、陈皮1克、合欢花1克。将上述材料混合装入布袋中，可佩戴在身上或放置于枕边。

这款香囊无明显寒热偏性，气味清甜柔和，具有舒缓安神、解郁助眠、理气健脾的功效，尤其适合情绪波动较大的中青年女性。

融入美食：颜值与养生兼备

洋甘菊的清新香气非常适合制作甜点，既能提升风味，又能增加养生价值。

洋甘菊准山茯苓蛋糕：
这款蛋糕口感清新，带有淡淡的花香，适用

于肝火上炎引起的目赤肿痛、视物疲劳、烦躁失眠等情况的日常辅助调理。

食材准备(按比例)：

面粉60克、怀山药粉30克、茯苓粉15克、洋甘菊适量、鸡蛋、白砂糖适量、蜂蜜少许、食用油适量、茉莉花少许。

制作步骤：

处理洋甘菊：用开水冲泡洋甘菊，取其汁液备用。

分离蛋液：将鸡蛋的蛋黄与蛋清分离。

调制蛋黄糊：在蛋黄中加入适量白砂糖和少许蜂蜜，搅拌均匀呈乳黄色；将怀山药粉和茯苓粉分别过筛，再倒入过滤后的洋甘菊汁和食用油，搅拌均匀；加入面粉；最后加入少许茉莉花，搅拌均匀后放置备用。

打发蛋白：用电动打蛋器高速打发蛋清，分2~3次加入白砂糖，打至蛋白呈奶油状挺立。

混合面糊：取1/3打发好的蛋白加入蛋黄糊中，轻轻翻拌均匀；再将混合好的面糊全部倒入剩余的蛋白中，继续翻拌均匀。

烘烤成型：将面糊倒入蛋糕模具中，轻轻震出气泡；放入预热好的烤箱，以160~180℃烤30分钟左右(家用烤箱温度可能存在差异，可根据实际情况调整)。

温馨提示：

烘烤蛋糕时温度不宜过高，以免表面烤糊而内部未熟。

使用时需注意以下几点

洋甘菊虽然温和，但并非人人适宜，使用时需注意以下几点：

禁忌人群

对菊科植物过敏者：
对菊花、艾草、蒲公英等菊科植物有过敏史者，应避免使用洋甘菊，以免引发过敏反应。

孕妇和哺乳期女性：

目前关于洋甘菊对孕妇和胎儿、婴儿影响的研究还不够充分，为安全起见，孕妇和哺乳期女性使用前应咨询医生。

低血压患者：

洋甘菊有轻微降压作用，主要通过舒张血管和缓解焦虑情绪实现，对正常血压人群影响不大，但低血压患者长期大量饮用可能会出现头晕、乏力等不适。

体质虚寒者：

洋甘菊性偏凉，体质虚寒的人长期大量饮用可能会加重体内寒气。

药物相互作用

洋甘菊可能增强镇静药物和抗凝血药物的效果，服用这些药物的患者应避免使用洋甘菊，或在医生指导下使用。

洋甘菊可能会干扰他莫昔芬、激素替代疗法和含雌激素口服避孕药的作用，正在使用这些药物的患者应咨询医生。

其他注意事项

洋甘菊鲜品和干品的药性及作用有所不同，日常养生使用干品更为方便。

购买洋甘菊干花时，应选择色泽黄白、气味清香、无霉味的优质产品。

使用洋甘菊精油护肤时，需先用基础油稀释至1%以下浓度，避免直接涂抹于皮肤，敏感肌肤建议先做耳后过敏测试。

飞虫入眼 应该怎样处理呢

近日，福建一名男子在骑车时遭飞虫撞入左眼，他下意识抬手揉眼，异物感消失后便没在意。大约10天后，他的左眼开始出现眼红、眼痛、视物模糊，还伴有畏光、流泪等不适症状。

男子到医院详细检查后发现，左眼视力仅剩0.04，几乎看不清东西；眼球充血严重，伴有明显炎症。结合各项检查结果，医生最终确诊他为左眼真菌性角膜炎。经过一周左右的规范救治，男子眼部症状明显缓解，病情逐渐稳定。

一只小小的飞虫入眼，为何会引发如此严重的后果？遇到这种情况应该怎样处理呢？

异物入眼时揉眼让危险翻倍

生活中，每当飞虫入眼时，强烈的异物感都会让人本能地伸手去揉，但正是这个揉眼睛的动作背后却隐藏着风险。该男子眼部出现多重严重感染，就和蚊虫入眼后的错误处理方式密切相关。为他治疗的医生表示，揉眼不仅会机械性划伤角膜，让蚊虫携带的病原体侵入眼内，还可能导致虫体破裂释放毒液，引发化学性损伤和严重炎症反应，让感染快速加重。

飞虫入眼如何处理

飞虫入眼不要慌，更不要揉眼睛，建议遵循以下处理方式。

1.轻轻眨眼，切勿用力揉眼

飞虫入眼后保持镇静，不可大力揉搓，轻轻眨眼可刺激泪液分泌，飞虫可能随泪液自然排出。

2.立即用水冲洗眼睛

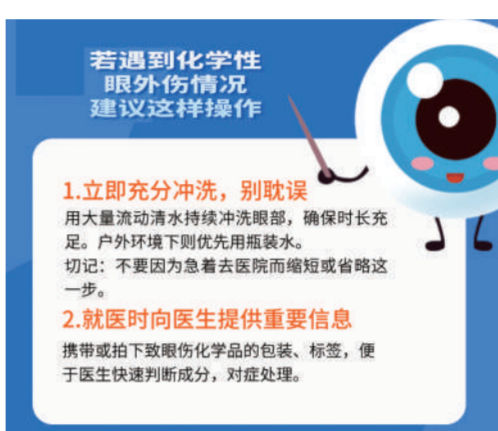
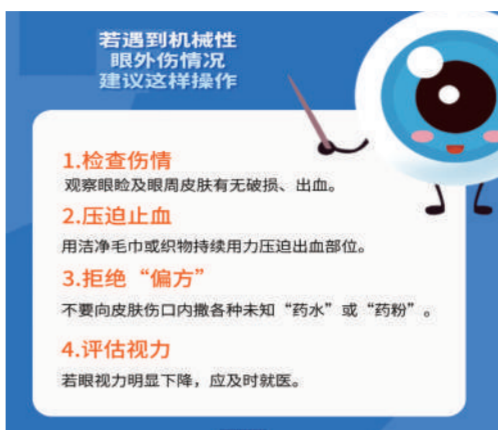
若眨眼后异物感仍明显，建议使用纯净水或生理盐水冲洗。冲洗时轻轻转动眼球，让流动水带出角膜表面的异物(注意避免使用不洁水源，防止发生二次感染)。

3.尽早就医，排除隐患

如冲洗后眼睛还有不适感，甚至出现疼痛、畏光等情况，应立即前往眼科就诊，及时接受专业检查。

眼部受伤不同情况这样应对

日常生活中，除了飞虫入眼，眼部还可能面临机械性外伤(如外力撞击、金属碎屑飞溅等)和化学性外伤(如清洁剂、辣椒油溅入眼内)，应根据具体情况采取对应处置措施。



用硫磺皂洗澡 洗出干性湿疹

“跟风用了硫磺皂洗澡一个月，竟然把自己洗出了干性湿疹。”网友汤女士发帖“抱怨”。近年来，硫磺皂这一传统清洁用品悄然回归大众视野。硫磺皂到底是“神皂”还是“伤肤利器”？江苏省人民医院逸夫医院皮肤科副主任医师吴凡表示，科学使用才能发挥作用，否则反而可能伤害皮肤。

长期控油更注重内在调理

在社交平台上，关于硫磺皂的讨论热度不减，“控油祛痘”“皮肤病一洗就好”“100%除螨”等字样频频出现，网友们不仅用它来洗衣服、洗脸、洗头，有人还将它用温水化开拖地去异味。然而，像汤女士这样的“受害者”也不在少数，有些人用了硫磺皂后皮肤状态不仅没有好转，反而出现了干燥、脱屑甚至皮炎等问题。

“硫磺皂的主要作用首先是抑菌和杀菌，因为它对疥虫、螨虫、真菌及部分细菌微生物有一定的抑制效果，所以对于一些感染性皮肤病有辅助治疗的作用。再者，它的去油功效也尤为显著，对于油性皮肤或因油脂分泌过多引起的痤疮、毛囊炎等问题，都有一定改善作用。”吴凡坦言，门诊上，也确实会针对特定患者建议使用硫磺皂辅助治疗疥疮，或用其洗头、洗脸缓解脂溢性皮炎、蠕形螨病等，瘙痒症状能得到缓解。

不少油性皮肤或油性头皮的人希望长期使用硫磺皂来“根治”出油问题。对此，吴凡明确表示，硫磺皂只是暂时缓解出油，不能从根本上改变皮肤类型。“长期控油应注重内在调理，如减少高油脂、高糖分食物的摄入，避免熬夜，规律作息，才是更持久有效的方法。”

这些人群不宜使用硫磺皂

与此同时，因为不当使用或过度使用硫磺皂导致皮肤出现问题的患者也屡见不鲜。

前两天，吴凡接诊了一位使用硫磺皂导致过敏的患者。“这位患者最先是手掌起了红疹，然后蔓延到全身，她形容自己的症状就是又干、又痒、又痛，有时还有灼热感。后来我们跟她排除过敏原，发现那段时间，她唯一新增的洗浴用品就是硫磺皂。”



“尽管硫磺皂有诸多好处，它并非人人适用，更不能长期频繁使用。”吴凡提醒，硫磺皂本身偏碱性，刺激性强，而我们的皮肤正常呈弱酸性，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，出现皮

肤干燥、紧绷，甚至引发皮肤敏感或干性湿疹等。“所以我们建议油性皮肤或存在相关皮肤问题的人群，每周使用2~3次即可，且每次使用后需立即涂抹温和的保湿乳/霜，症状改善后应停止使用硫磺皂，以避免过度清洁破坏皮肤的天然保护层。”

吴凡指出，干性皮肤或敏感性皮肤人群，硫磺皂会进一步加剧干燥和敏感；皮炎、湿疹等炎症性皮肤病患者，使用硫磺皂可能刺激皮肤，加重病情。本身就皮肤敏感的人群，最好先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察24小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛等情况，立即停用并清洗。此外，严重或性质不明的感染性皮肤病，需及时就医，避免延误治疗。

与此同时，选购产品时要注意，日化用品的硫磺浓度通常在0.5~5%之间，浓度过高，即便不是过敏体质，也可能引起皮肤刺激反应。

咽痛发热不稀奇 灰白假膜要警惕

据中疾控微信公众号消息，提到白喉，很多人觉得陌生。它曾是与天花、脊髓灰质炎齐名的儿童杀手，但得益于疫苗，在中国已近20年无报告病例。然而，它从未消失，正在全球多地悄然反扑。

白喉是什么

它主要是由产毒性白喉棒状杆菌引起的急性传染病，主要感染咽部和扁桃体，也可感染皮肤。真正的威胁不仅来自细菌本身，更来自它释放的白喉毒素。这种毒素可损害心脏和神经系统，导致严重并发症，整体病死率可达5%~10%。

传播途径很简单：

●呼吸道飞沫传播
●接触感染者伤口或被污染的物品

我国得益于长期、规范的免疫规划，自2007年以来再无报告病例。

识别白喉：咽痛发热不稀奇，灰白假膜要警惕
早期症状像普通感冒：发热、咽痛、乏力。但若出现以下典型特征，需高度警惕，尤其是有相关流行地区旅行史或未全程接种疫苗者：

●咽部或扁桃体出现灰白色、不易擦去的假膜。
●吞咽或呼吸困难。
●颈部淋巴结肿大，呈“牛颈”外观。

皮肤白喉也要警惕：皮肤出现边缘清楚、覆盖灰色膜的溃疡，无法愈合。

防控白喉：预防远胜治疗

完成疫苗接种。疫苗接种是预防白喉最有效、最经济的方法。及时接种，完整接种并按建议加强接种，相当于提前“训练免疫系统识别毒素”，可显著降低感染、重症与死亡风险。

出行前核对免疫史。若计划前往白喉传播风险较高的地区(如部分东南亚、非洲等)，建议出行前检查含白喉成分疫苗的接种/加强情况，必要时补种或加强。

出现症状时及时就医。一旦出现疑似症状，早发现、早诊断、早治疗。越早开始针对性治疗(包括抗毒素与抗生素等)，越能降低毒素相关并发症风险。

白喉抗毒素：使用抗毒素来中和体内的毒素，减少器官损伤。

抗生素：杀灭细菌，阻止细菌继续产毒与传播。

此外，即使是携带白喉棒状杆菌也可能传染他人，因此拖延往往害人害己。

白喉之所以在大家身边“隐身”，是因为一代又一代人坚持接种疫苗。白喉可防、可控、可治，但其潜在的严重性不容小觑。守护健康，需要共同行动：确保儿童完成全程免疫，成人关注自身免疫状态。

来源：央视网、新华网等

注销公告

怀仁市海洋小学(统一社会信用代码：52140600662384998F)，经办者和理事会决议，拟向怀仁市行政审批服务管理局申请注销登记，并成立清算组，请债权人于公告发布之日起45日内向怀仁市海洋小学清算组申报债权，逾期视为自动放弃。特此公告。
联系人：马美云
电话：13623492158
地址：怀仁市何家堡乡全福寨村南
怀仁市海洋小学
2026年5月20日

声明

贾永栋不慎将右玉县高家堡乡上泥沟村的本房丢失，不动产权证号：晋(2024)右玉县不动产权第0013169号，现声明作废。

公告

根据山西省交通运输厅朔州境内2026年普通国省道修复性养护工程(招标项目编号：ZJGJ-A-GC-2026023)，需对省道S303路段(K186+305~K192+685朔州市东环路，起点位于S303和G336的平交路口，终点位于烟墩村，K205+770~K207+229朔州市南环路，起点位于辛庄村，终点位朔城区一中附近)、S206路段(K97+000~K98+000)进行路面改造施工。为确保工程质量，使施工能够顺利进行，同时考虑到施工期间车辆通行安全，拟对：
S303路段在施工期间实行半幅封闭施工、半幅双向通行，封闭时间为2026年5月22日-2026年8月31日，半封闭期间机动车辆请按现场交通限速、导向、警示等标志缓慢通行，服从现场交通管理人员指挥，有序通行。
S206路段在施工期间实行交通全封闭，封闭时间为2026年5月22日-2026年8月31日，封闭期间机动车辆请绕行：过境车辆可从东榆林村附近平面交叉口绕行G336天神线，至朔州东环路交叉口共线路段。
特此公告

朔州市公安局
2026年5月20日

公告

根据山西省交通运输厅朔州境内2026年普通国省道修复性养护工程(招标项目编号：ZJGJ-A-GC-2026023)，需对国道G336路段(K648+000~K662+393段)起点位于另山村，经下水头乡、南坪村，终点位于偏关与平鲁交界处口子上村进行路面改造施工。为确保工程质量，使施工能够顺利进行，同时考虑到施工期间车辆通行安全，拟对：
G336路段在施工期间实行交通全封闭，封闭时间为2026年5月22日-2026年8月31日，封闭期间机动车辆请绕行：
1、平鲁前往偏关方向车辆可选择荣乌高速或经由省道平朔线(S212)转G109线，再接G209线经杨家营绕道通行，或选择荣乌高速到十七沟收费站下，经G209线到偏关杨家营绕道通行。
2、偏关前往平鲁方向车辆可选择从偏关杨家营由G209线转G109线，在接省道平朔线(S212)到平鲁，或选择从偏关杨家营由G209线绕行荣乌高速到平鲁。
特此公告

朔州市公安局
2026年5月20日