

防暑不伤阳 健康过“三伏”

入伏以来,天气闷热潮湿,不少人出现食欲不振、胃肠不适、胸闷气短等不适。近日,国家中医药管理局举行“三伏天的中医养生”专题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

“今年三伏自7月15日入伏,8月23日出伏,共计40天,是一年中气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段。”发布会上,该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,中医“治未病”理念以《黄帝内经》为源,历经两千余年实践,已形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。

避暑不避动,微汗不淋漓

三伏天期间,许多人感到食欲不振。北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋解释,这多是暑湿困脾所致,正确的饮食原则是“清补而不滋腻”。她建议适当减少每餐食量,改为少食多餐,但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白摄入;可多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿食材,推荐薏仁绿豆粥;适当吃苦味(苦瓜、莲子心)和酸味(乌梅、山楂)食物,以醒脾开胃,乌梅山楂饮可代茶饮用,糖尿病患者不加冰糖即可。大量出汗后应及时补充温水或淡盐水,但不要一次性喝大量冰镇饮料,以免损伤脾胃。



在空调使用上,刘洋提醒,空调冷风属“风寒之邪”,易引发头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。她建议温度设在26—28摄氏度,室内外温差控制在5—8摄氏度;避免冷风直吹头、颈、背、腹、膝;出汗后擦干再进空调房;连续待在空调房3—4小时后开窗通风10—15分钟;夜间睡前关闭或定时关闭空调。若已受寒肩颈僵硬,可喝生姜红糖水,糖尿病患者则用热毛巾敷大椎穴帮助排出寒气。

民间有“夏练三伏”的说法,三伏天该怎么锻炼?

刘洋表示,三伏天的锻炼原则是“避暑不避动,微汗不淋漓,选时择地练”。锻炼应选上午6到8点或傍晚6点以后,在阴凉通风处进行,以微微出汗为度,首推练习八段锦。发布会上,中国中医科学院谢继鼎现场演示了“摇头摆尾去心火”和“双手托天理三焦”两个动作,他建议,两个动作建议重复5到10次,练习10分钟左右,微汗即止。

减重好时机,顺势祛湿油

三伏天新陈代谢快,是减重的好时机吗?广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示,此时确实适合减重,更是顺势祛湿的好时机,但切勿靠节食或大量出汗硬减。她建议减少油腻、甜腻和生冷饮料,多吃薏米、赤小豆、冬瓜等健脾祛湿食材,可煮薏米赤小豆水代茶;运动以微汗为度,年轻人可快走,年长者宜八段锦、太极拳,每次30至40分钟;还可艾灸足三里、中脘穴、关元穴,或睡前温水泡脚至微汗,帮助排出湿气。她强调,减重是“调出来”的,而非“饿出来”或“汗流出来”的。



三伏贴是“冬病夏治”的典型代表。杨志敏介绍,它特别适合“冬天重、夏天轻”的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒,以及寒性关节疼痛、虚寒性胃肠疾病等,这些疾病根源多为阳气不足、寒邪内伏。但急性感染期、皮肤敏感或皮肤病者、孕妇及2岁以下婴幼儿、阴虚火旺体质者不宜贴敷。至于是否适合贴三伏贴,须由专业中医师进行体质辨识后决定。贴敷时机以每伏第一天为佳,错过初伏也可在中伏或末伏补贴。三伏贴一般以三年为一个疗程,连续贴敷三年以上才能巩固效果,使宿疾冬季少发或不发。

儿童护阳气,老人重养心

儿童三伏天易长痱子、贪凉腹泻。杨志敏指出,预防痱子关键在于“透”和“清”——穿宽松的纯棉衣,出汗后及时擦干更换,温水洗澡可加金银花或艾叶煮水;已长痱子可用马齿苋水放凉湿敷。



针对儿童腹泻,她强调儿童“脾常不足”,应

护住阳气、守住脾胃,切忌大量饮用冰镇饮料、食用冰西瓜和冰激凌;若脾胃尚可,可适度少量吃凉食,冷饮要室温放置一会儿再喝。如果孩子腹泻,可煮焦米粥(把大米炒到焦黄煮成粥)止泻,严重时需就医。

一些老年人三伏天容易胸闷气短、心烦失眠。上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉分析,这多为心火旺与气阴两虚并存,此时老年人养生的核心是“护心、养阴、防暑”。建议保持心态平和,午间小睡20—30分钟;运动宜“慢”,早晚散步,忌大汗;饮食清补并重,推荐西洋参麦冬茶(西洋参+麦冬沸水冲泡)补气养阴、清心除烦;同时密切监测血压心率,持续胸闷心悸须及时就医。

粉糯裹鲜香 伏天正气养

“赤日几时过,清风无处寻”。7月23日,当太阳到达黄经120度,我们迎来夏天的最后一个节气——大暑。此时节,骄阳灼灼,蝉鸣声声,雷雨骤来骤走;树木葱茏,稻田飘香,莲蓬在热风里摇满清甜,万物以极致的热情,奔赴一场盛夏的约会。

炎蒸至盛,万物荣华

“小暑不算热,大暑三伏天”。大暑时节,正值三伏天里的中伏前后,往往是一年中日照最多、气温最高的时期。“大者,乃炎热之极也”,一个“极”字,道尽了这段时日的酷烈。除了高温炙人,此时还潮湿多雨,闷热不已,十分难熬。

古人对大暑的感受,可从诗中窥见一二。在宋代诗人戴复古笔下,“天地一大窑,阳炭烹六月。”灼热的天气仿佛是熊熊燃烧的炭火窑;宋代诗人杨万里在《夏夜追凉》中感叹:“夜热依然午热同,开门小立月明中。”深夜与正午一般滚烫,只好开门站在月下寻一丝凉意;金朝诗人赵元的抱怨更加直白:“旱云飞火燎长空,白日浑如堕甑中。”那滋味,光是读诗便觉汗流浹背。

“大暑至,万物荣华”,湿热虽令人煎熬,却也是夏日对万物的慷慨馈赠。农谚说“大暑不暑,五谷不鼓”,此时作物生长最快,中稻扬花灌浆,夏玉米全力抽雄吐丝,夏大豆也进入结荚鼓粒的关键期。正是这“上蒸下煮”的苦夏,催促着生命奔向秋日的丰实。



湿热交蒸之下,古人自有一套清凉的生存智慧。宋代诗人曾几在《大暑》中写道:“经书聊枕籍,瓜李漫浮沉”,描绘的正是古人将瓜果浸在井水或冰鉴中取凉消暑图景。《周礼》记载,周代已设“凌人”专司藏冰。到了宋代,市井更是冰食琳琅。杨万里笔下“卖冰一声隔水来,行人未吃心眼开”,《东京梦华录》中记录的冰雪冷元子、甘草冰雪凉水,都是大暑天里令人神往的清凉。

“古人的冰食虽妙,却讲究适可而止。”首都医科大学附属北京中医医院治未病中心副主任医师王一战提醒,大暑时节,“暑、湿、热”三邪交织。暑热升散,耗气伤津;湿气黏滞,困脾碍胃。此时若贪恋冰镇冷饮,容易出现头重身困、腹胀不食的“苦夏”之状。

为应对苦夏之状,各地形成了丰富多彩的食物。“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,北方称之为“贴伏膘”。大暑时节,人们还有喝“伏茶”的习惯,由金银花、夏枯草、甘草等中草药煮成的茶水,轻清芳香,有清涼祛暑的作用。“六月大暑吃仙草,活如神仙不会老”,广东一带的人喜欢在大暑时节吃仙草。一碗黝黑滑嫩的烧仙草,点缀上红豆、薏仁 and 水果,堪称夏日“仙品”,清热利湿,不伤脾胃,瞬间抚慰燥热的心房。

在山西、河南,大暑时节流行晒伏姜。把生姜切片与红糖拌匀,置于烈日下暴晒。借大暑最旺的阳气,将姜的辛温、糖的甘暖融为一体,留待冬日冲饮,驱寒暖胃。福建莆田有“过大暑”的仪式,吃荔枝、羊肉、米糟,称为“大暑三寶”,补气助阳之食,也在酷暑里生出对团圆的欢喜。

“大暑养生,应注意‘清暑热、化湿浊、护阳气、调脾胃。”王一战建议,饮食可多用荷叶、淡竹叶、白扁豆、薏苡仁等清润淡渗之物,切忌大口吞冰、冷饮不断;正午小憩养心安神,早晚开窗通风。

清不伤阳,补不滞湿

“大暑时节,暑邪最易耗气伤津、困脾生湿,推荐一道食养菜肴——荷叶粉蒸排骨。”王一战介绍,这道菜以猪小排为主料,粳米炒制的米粉为辅料,用新鲜荷叶包裹,经长时间蒸制而成。成菜肴香透骨,排骨酥烂,米粉软糯多汁,有清暑化湿、健脾升清、益气养阴的效果。

荷叶入饌,历史悠久。唐代柳宗元在《柳州峒氓》中写道“绿荷包饭趁虚人”,描绘了岭南百姓用荷叶包裹饭食赶集的场景,这是荷叶入饌较早的文字记载。王一战介绍,荷叶性味苦平,归肝、脾、胃经,是药食同源佳品。2025年版《中国药典》载其“清暑化湿,升发清阳,凉血止血”。暑湿困脾,荷叶清暑而不伤阳,化湿而不伤阴,且能升发脾胃清阳之气。现代研究表明,荷叶富含荷叶碱、黄酮类等成分,有降脂减肥、抗氧化等作用。

与其配伍的猪排骨,味甘咸性平,入脾、胃、肾经。王一战指出,猪肉能滋阴润燥、补肾养血。暑热耗气伤阴,排骨可补中益气、强健筋骨,提供优质蛋白与骨胶原,填补虚损。以粳米炒制的米粉,味甘性平,焦香入脾,能补中益气,健脾和胃。米粉裹于排骨上,蒸制时吸饱肉汁与荷叶

清香,既增风味又助消化,体现了“谷肉相济”的配伍智慧。

三味配伍,荷叶清暑化湿、升发清阳;排骨补虚扶正、滋阴润燥,填补气阴之耗;米粉健脾燥湿、消食导滞,防肉类滋腻碍胃。三者协同,一清、一补、一运,清而不寒、补而不膩、运而不滞,是大暑“清补兼施”的食养典范。家常还可垫入南瓜、山药、芋头等,甘味入脾,更添健脾养胃之力。

哪些人适合这道菜?王一战表示,脾虚湿盛、暑湿困脾者,常见于夏季食欲不振、身体困重、头昏胸闷、大便黏滞。气阴两虚者,如乏力口干、汗多心烦,也可适量食用。

食养之道,贵在因时、因地、因人而变。“荷叶粉蒸排骨虽好,烹制仍需控盐,重度肾病患者应慎食。”王一战提醒,脾胃虚寒、腹部怕冷、便溏者,荷叶性偏凉,可酌减用量,并加生姜、葱白以温中,或把排骨替换为温性的鸡肉;湿热痰滞内蕴、体胖苔黄膩者,排骨油脂偏重,宜选精瘦肉,或改用凉性的鸭肉,以滋阴利水;气虚明显之人,可于米粉中掺入少量黄芪粉(约5克)以补气固表;湿重苔厚者,腌制时加入陈皮5克、砂仁3克,可理气化湿;阴虚燥热者,与山药、百合同蒸,增强滋阴润燥之功。高血脂、肥胖者,宜选用精瘦排骨或去皮鸡肉替代,米粉减量,增加南瓜、山药等垫底蔬菜比例。

因人选材,随体调方

“荷叶粉蒸排骨的精髓,一在选材天然,二在火候精微。”王一战介绍,新鲜荷叶优选叶大完整、色绿无斑的,干荷叶需温水泡软,但香气和药效略逊;猪小排宜选肥瘦相间的肋排,肉质细嫩,蒸后酥烂不柴;米粉建议自制——市售蒸肉米粉常含较多添加剂,自制可控且焦香更足,粳米与糯米可按3:1搭配,糯米增加黏糯口感,但不宜过多,以免滋腻。

首先炒制米粉,粳米与八角一同入锅,小火慢炒,手不能停,勤翻勤搅,米粒金黄、散发焦香时离火冷却,切勿炒焦,再磨成保留颗粒感的粗粉。中医认为炒制使粳米产生焦香,焦香入脾,健脾燥湿之力大增。

排骨腌制讲究时间与分寸。洗净切块后,加酱油、黄酒、盐与葱姜拌匀,腌制一至两小时。黄酒不仅去腥增香,还能温通血脉、助药力运行;葱姜辛温发散,可中和排骨的微寒,使其补而不滞。

接着,将腌好的排骨逐块裹上金黄的炒米粉,用洗净烫软的荷叶仔细包好,每包一两块,扎紧封实。上笼蒸制期间,荷叶的有效成分会随着蒸汽缓缓渗入肉与米粉之中;荷叶的清香,可化解排骨的肥腻感。蒸笼底层先垫一张荷叶,再放入包好的排骨,大火催开蒸锅后转小火慢蒸四五十分钟,筷子能轻松插入、排骨酥烂脱骨即成。蒸制而非煎炸,最大限度保全了食材的营养,肉质酥糯、米粉软糯,更易于脾胃消化吸收。

若想根据体质稍作调整,也很简便。王一战介绍,湿热偏盛、舌苔厚膩之人,腌制时可将酱油减量,多加少许花椒与姜丝同腌,增强燥湿之力;脾胃虚寒、容易腹胀者,可在炒米时加入数粒砂仁同炒,磨粉后包裹排骨,温中行气、醒脾和胃;若是老人或幼儿食用,腌制时可去葱姜改用少量陈皮水调匀,蒸制时间延长一刻钟,使肉质更为软烂,入口即化,脾胃最是受用。



家庭制作若嫌耗时,也有更简便的方法。高压锅快手版最为省事,包裹好的荷叶排骨放入高压锅,上汽后压二三十分钟即可,出锅同样酥烂,省时省力;轻食版,可把排骨替换为鸡胸肉,切薄片腌制,蒸制时间缩短至30分钟,低脂高蛋白,尤其适合减脂人群和湿热体质者;素食版可用莲藕段与山药段替代排骨,莲藕清热生津、山药健脾益气,素食者也能体会荷叶蒸制带来的清爽。

大暑节气,除了荷叶粉蒸排骨,几样时令食材也值得端上餐桌。王一战介绍,此时荷花正盛、莲蓬饱满,新鲜莲子是大自然馈赠的时令珍品。取鲜莲子去芯,与干百合、银耳同炖至软糯,加少许冰糖,便是清心安神、润肺生津的莲子百合银耳羹,午后小憩或睡前食一小碗,暑热渐消、睡意自生。若心火亢盛、口舌生疮,保留莲芯同煮,清火之力更胜一筹。此外,绿豆清热解暑,可熬百合绿豆粥;苦瓜清心降火,凉拌或炒蛋俱佳;莲藕生食凉血、熟食健脾;丝瓜清热通络,与鸡蛋同煮成汤,宜夏日解渴。这些蔬果应时而生,顺时而食,便是大暑最质朴的滋养。

三伏天晒背有讲究 方法错了反伤身

三伏天晒背,可选在7:00~9:00,或15:00以后进行,阴虚体质人群不适合三伏天晒背。

三伏天晒背,可以帮助祛除体内的湿气和寒气,疏通经络、补肾、促进钙质吸收,改善血液循环、改善睡眠质量等,但要注意晒背的时间、位置、时长等。晒背虽好,但并非所有人都适合。

晒背是顺应时节的中医养生方式

三伏天是自然界阳气比较旺盛的时候,此时气候炎热潮湿,而湿为阴邪,易伤阳气。

从人体经络来说,有两条经络容易受寒。一条经络是后背正中的督脉,此为“阳脉之海”,统领全身之阳经,另一条则是膀胱经,它是一条从头到脚、贯穿全身的经脉。

通过三伏天的晒背,可以帮助温养督脉、膀胱经的阳气,阳气足了,自然有能力排出各种外邪病气,起到祛除湿气和寒气、疏通经络、调节脏腑、防病强身的功效。晒背还能帮助补肾、促进

钙质吸收,改善血液循环、改善睡眠质量。

晒背尤其适合那些冬天手脚冰凉、阳虚体质、体质虚弱以及寒湿偏重的人,是典型的“冬病夏治”。

三伏天晒背注意事项

何时晒背

三伏天晒背,可在7:00~9:00,或者15:00以后进行,太阳猛烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔1天晒1次即可。

注意:晒背晒到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓。如果晒背时出汗过多,并伴随体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状,要考虑中暑的可能,及时就医。

晒哪里

三伏天晒背以背部的中到下部为主,尤其是脊柱两侧的膀胱经穴位。

●大椎穴:

督脉穴位,位于第7颈椎棘突下凹陷处。

脊柱两侧的膀胱经穴位:

从脊柱中部到下部,大约从肩胛骨下方到腰部。这些穴位包括肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等。

晒多久

成年人每次晒背15~30分钟为宜。

老年人晒背时间可适当延长,但也不能一次暴晒太久,微微出汗即可。

儿童皮肤娇嫩,根据个体差异,建议最长不超过15分钟。

哪些人不适合晒背

湿热体质及阴虚体质人群不宜晒背。

此外,紫外线过敏者,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者及孕妇,也不建议晒背。

晒背时需要注意什么

补水:晒前晒后可适量饮用白开水或淡盐水。不可空腹晒背。

着装:宜穿浅色、轻薄、宽松的衣物。防护:做好头面部防晒,可戴帽或使用遮阳伞。晒后:若后背裸露,应涂抹防晒霜以防晒伤。

注意:食用莧菜、芹菜、菠菜、柠檬、芒果等光敏性食物后,应避免强光暴晒。

晒背后需要注意什么

及时更换汗湿衣物,切勿立即冲凉或直吹空调。避免带着大汗冲凉水澡或者进入温度过低的环境。

三伏天晒背行动指南

时间:7:00~9:00或15:00以后。

部位:背部中下部,重点为脊柱两侧膀胱经。时长:成人15~30分钟,老人可略增,儿童不超15分钟。

禁忌:湿热、阴虚体质及特定慢病患者、孕产妇不宜。

要领:微汗即可,注意防晒补水。晒后:避风寒,不急于洗澡。

肉千万不能这样吃 小心带绦虫隐藏其中

随着我国寄生虫病疫情持续下降,大家误以为寄生虫病早已远离日常生活,实际上,食源性寄生虫虫隐匿在日常饮食中,在局部地区传播风险依然较高。其中,带绦虫因其感染初期无明显症状、隐蔽性极强,被称作餐桌上的“沉默杀手”,严重威胁人体健康。

带绦虫从哪来

人体感染带绦虫,主要源于食用含活囊尾蚴的未熟透的猪肉、牛肉。带绦虫可在人体肠道内寄居数年至十余年,持续掠夺人体营养、损伤肠道黏膜,长期可引发腹胀、消化不良、身形消瘦、缺铁性贫血等慢性问题,危害身体健康。

为什么一定要重视预防

带绦虫可致肠道损伤,猪带绦虫卵入人体可能引发脑囊尾蚴病,易留下严重后遗症,重在提前预防。

1.早期几乎无症状

多数人感染后毫无感觉,顶多偶尔轻微腹胀、消化不良,很容易被当成普通肠胃不适而被忽略。

2.暗藏继发致命风险

尤其是猪带绦虫,如果个人卫生不到位,误食虫卵,会引发囊尾蚴病。虫卵会进入血液,游走全身,如寄生在大脑、眼睛、肌肉内,可诱发癫痫、视力损伤、颅内病变,危害远大于普通肠道绦虫感染。

日常最容易中招的饮食习惯

很多人感染,都是生活里的小侥幸造成的:

1.追求“嫩口”,肉不完全煮熟

烤肉外焦里嫩、涮肉几秒就吃、煎肉带血丝,是带绦虫感染最高发的行为。

2.自制风干肉、腌肉、熏肉

腌制、烟熏、风干,无法杀死带绦虫囊尾蚴,只能调味、防腐,不能彻底灭活寄生虫。

3.生熟不分,交叉污染

切生肉的刀、砧板、盘子,直接切水果、拌凉菜、装熟食。虫卵和幼虫会通过厨具,直接污染即食食物。



4.处理生肉后不洗手

手上沾染肉眼看不见的虫卵,通过揉眼睛、拿食物、啃手指,造成经手口二次感染。

如何预防

1.猪肉、牛肉吃全熟

这是最核心、最有效的预防方式。吃火锅、烤肉记住一句:宁熟不嫩,绝不赌口感。

2.厨房严格做到生熟分开,杜绝交叉污染

生肉、熟食使用两套砧板、两把刀;装过生肉的盘子不装熟食;处理完生肉及时清洗台面和厨具。

3.坚持饭前便后、处理食材后认真洗手

带绦虫虫卵极小,肉眼完全看不见,洗手是阻断虫卵入口的最后一道防线。

4.正规渠道购买肉类

拒绝私宰肉、来源不明的散装肉。正规市场、商超销售的检疫合格的肉品,能大幅降低带虫概率。

出现这些信号,建议及时进行筛查

如果长期有以下情况,建议做寄生虫相关检查:

- 长期不明原因消瘦、食欲变差、营养不良;
- 反复腹胀、腹部隐痛、肠胃不适;
- 粪便中发现白色条状、节片状异物;
- 常年爱吃涮肉、烤肉、半生肉食。



早筛查、早驱虫,预后非常好,不用过度紧张。带绦虫从不是“偏远地区专属疾病”,它可能藏在每一次“肉再嫩一点、少煮一会、懒得换砧板”的侥幸里。预防寄生虫感染,从来不靠运气,只靠习惯。不吃半生肉、生熟分开、勤洗手,守住这三条,远离绝大多数食源性寄生虫。

久坐不动也会“生湿” 如何识别湿气

夏天天气炎热,雨水较多,湿气很容易侵入人体,如果你睡眠充足却依旧困倦,大便总是黏黏的,可能就是体内湿气重的表现,哪些习惯是身体的“加湿器”?

夏天更需要祛湿

相对来说,一年四季中,夏天湿气更容易侵入人体,更需要祛湿,主要有以下两个原因。

气候上:

夏天天气炎热,雨水较多,空气湿度大。

生活上:

冷饮摄入多,脾胃受损,空调使用也更加频繁。

4个信号帮你识别湿气

睡眠充足却依旧困倦:

如果睡眠比较充足,但起床后还总觉得困倦、乏力、头发沉、打不起精神,或者是觉得身上像有东西裹着一样,懒得动弹,那么就要怀疑身体里是不是有湿气了。

大便总是黏黏的:

大便秘容易黏在马桶上,或者使用手纸反复擦也擦不干净,也说明体内可能有湿气。

虚胖:

也就是“喝水水都会胖”的人群,当脾的运化功能减退,湿气堆积在体内,人就容易出现虚胖。

注意:

此类人群因为脾虚,会产生痰湿、痰浊或者痰热,从而造成体重增加,身体变得肥胖,无形中增加了心脏与血管负担,如果不及时进行调理,可能就会使心血管疾病发生。

舌头有齿痕,舌苔白腻或黄腻:

健康的舌头淡红而润泽,舌面有一层薄白的舌苔,没有齿痕。

如果体内有湿气,舌头的两边就会出现齿痕,也就是一些小的“牙印”,舌苔则分为以下两种情况:

舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内可能有寒湿;

舌苔粗糙或比较厚、发黄、发腻,说明体内有湿热。

这3个习惯竟是身体的“加湿器”

很多时候,咱们不经意间的生活习惯,会成为身体的“加湿器”。

久坐不动:

中医认为“久卧伤气”,运动少的人,经常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。

偏好肥甘厚味:

肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物。过量食用油腻的食物会伤害脾胃,降低其运化能力,从而助长湿气生成,停留在体内。

贪食生冷:

贪食生冷、饮食不规律的人群,更容易生湿。这些因素容易导致脾胃功能变差,运化水湿的能力下降,使湿气在体内累积。

来源:人民网、央视网等

声 明

李俊荣不慎将张子健的《出生医学证明》丢失,编号:0140171111,现声明作废。

刘子珍不慎将白露的《出生医学证明》丢失,编号:L1140517845,现声明作废。

右玉县旺旺蝎子特种养殖有限公司(统一社会信用代码:91140623MAD5UF5K5H)不慎将公章丢失,公章编号:1406233003348,现声明作废。

山西力创伟业建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91140600MA0KUBGU6P)不慎将公章丢失,现声明作废。