

芒种过后湿热重 饮食运动要跟上

中医师提醒：此时应注重清热、利湿、解暑

粽子这样吃才是健康的

珠江时报讯（记者/戴欢婷）粽子是我国的传统美食，但怎么吃才更健康？吃完粽子后哪些水果不能吃？带着这些疑问，记者日前采访了南海区妇幼保健院中医科主任周俊亮，为大家解锁吃粽子的“正确姿势”。

周俊亮表示，粽子主要以糯米制成，不易消化，婴幼儿、老人家的消化功能亦较差，吃粽子尽量趁热吃，以免冷却后更难消化。他还特别提醒，不建议一岁以下的婴幼儿吃粽子。

“粽子黏度高，缺乏纤维质，含过多脂肪、盐、糖。”周俊亮建议，睡前两小时最好别吃粽子，空腹也不宜吃粽子，糯米会在胃里停留很长时间，刺激胃酸分泌，可能导致有慢性胃炎的患者旧病复发。过量吃粽子也会不利于消化，容易出现便秘、腹胀等症状。

周俊亮认为，吃粽子的最佳时间是午餐，此时人体消化能力最强，且下午还有充足的时间消耗粽子的热量。粽子属于主食，如果吃了粽子，就要减少米饭、馒头、面包等其他主食的量，避免一日当中热量超标。

吃粽子时，最好搭配一些蔬菜、水果，可帮助肠、胃蠕动，避免引起肠、胃道消化不良。

但周俊亮提醒，吃粽子后要避免吃含水分过多的寒性水果，尤其是西瓜、哈密瓜这些水果最好不要吃。

市面上各式各样的粽子治愈了我们的味蕾。添加肉类和油脂的粽子脂肪含量较高，普通人过量吃容易积食。“有没有办法提前预防食滞呢？”周俊亮建议，如果吃多了粽子导致胃不舒服，可以煮些麦芽水、山楂水或陈皮水来喝，消积食。



大雨过后，市民在蠡岗公园锻炼。

芒种过后，气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大。中医认为，此时湿热邪气极易侵袭人体，使人们出现不思饮食、心烦燥热、精神困倦等症状。再加上暑热气蒸，人体代谢旺盛，出汗多，易耗气伤津，出现乏力、口渴多饮、小便短赤等不适。广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹提醒，此时应注重清热、利湿、解暑。

心理调节

天气湿热，体内湿气不易排出，容易导致人精神不振、注意

力不集中、心情焦躁。此时要保持轻松、愉快的状态，使气机舒畅，忌恼怒忧郁。

运动保健

运动时间段最好是早上或傍晚 18、19 时。早上温度适宜，傍晚则是最适宜运动的时段，此时关节柔韧性、灵活性最佳。而午后因温度高、湿度大，不宜运动。

选择运动项目时，以强度相对缓和的运动为佳，如游泳，既能提高身体机能，同时不容易造成机体劳损，夏季游泳还能起到

很好的解暑作用。

中医外治

人体背部有足太阳膀胱经、督脉等阳经循行经过，分布着五脏六腑的背俞穴。芒种时节，人体阳气透发于外，与外在环境湿邪相搏，引起阳气郁滞，湿热内蕴。

此时可进行背部拔罐养生，通过负压吸拔背部穴位、经络，能开腠理、散风寒、除湿气，有助于体内致病邪气的排出，还能调和脏腑功能，疏通经络，缓解疼痛。

美味汤水助去湿

1 木棉花茯苓猪骨汤

材料：木棉花(干品)10克，五指毛桃10克，茯苓15克，炒薏米15克，无花果3到5颗，猪脊骨400克，生姜2片，食盐适量。

制作：把上述干品放入碗中，倒入清水浸泡30分钟；把猪脊骨焯水滤干，放入炖盅里，再加入浸泡完毕的木棉花、生姜等其他食材；加入300ml纯净水，盖上锅盖炖煮40分钟；加入适量的食盐即可品尝。

功效：木棉花，味甘、性凉，有清热利湿、解毒止血的功效，主治泄泻、痢疾、湿疹疮毒，搭配健脾化湿、行气化痰的五指毛桃，健脾祛湿的茯苓、薏米，木棉花茯苓猪骨汤有健脾胃、祛湿气的功效，是夏季祛湿常用的保健汤水。

2 四神冬瓜老鸭汤

材料：茯苓、薏米、淮山、莲子各20克，老鸭半只，冬瓜750克，陈皮1/3个，生姜3片，盐适量。

制作：冬瓜洗净、连皮切小块，老鸭用少许食用油在锅中略

煎，生姜切片，将以上食材同放汤锅内，加适量开水，武火煮沸转文火煲2小时，以盐调味即可。

功效：四神即茯苓、薏米、淮山、莲子四种中药材，性味平和，有健脾胃、祛湿气的功效。鸭，能滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，祛湿之余还能清补五脏。配合冬瓜清热利水、消暑生津，有利于消除食欲不振、腹胀胀满、大便泄泻、口干口苦等不适。

3 鸡蛋花陈皮山楂茶

材料：鸡蛋花2克、陈皮1瓣、山楂3克、甘草2克。

制作：加适量沸水焗泡5至10分钟，隔渣饮用。

功效：鸡蛋花，甘、凉，《岭南采药录》载“治湿热下痢，里急后重，又能润肺解毒。”有清热解暑，利湿、止咳的功效。陈皮健脾燥湿，理气化痰。山楂消食化积，降脂通脉。鸡蛋花陈皮山楂茶有祛湿、消滞、降脂的功效，适用于湿热体质人群。

文/图 珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃

6月6日是全国爱眼日，约八成60岁以上人群受白内障困扰，医生提醒：

手术是治愈白内障唯一方法

6月6日是全国爱眼日，今年的主题为“关注普遍眼健康，共筑‘睛’彩大健康”。当前，我国约有80%的60岁以上人群受到白内障的困扰。为让更多中老年人提高眼健康防护意识，正确对待眼病，做到早发现、早治疗、早预防，佛山爱尔眼科医院昨日举行了科普讲座，讲解白内障防治知识。



现场，专家讲解白内障手术的原理。

药物不能治愈白内障

世卫组织报告指出，白内障是全球首位致盲性眼病。然而，一些老人得了白内障后，要么一直忍着，要么信赖眼药水，以为有“特效药”可以治好白内障，不到万不得已不肯到院进行手术。

“飞秒激光白内障手术有什么好处？”“有青光眼和白内障，做手术的风险是不是更大？”“做完手术后，多久可以恢复？”活动

现场，老人积极举手提问。

那么，什么是白内障？佛山爱尔眼科医院青光白内障科主任林英杰介绍，人眼晶状体原本是透明的，光线通过晶状体进入眼睛，当晶状体从透明变得混浊，就统称为白内障。晶状体位于眼睛的前端，就好比相机的“镜头”，“镜头”模糊，人眼视力自然就会下降，直至失明。

到目前为止，包括眼药水在内，没有任何一款药物，可以让已经混浊的晶状体重新变透明。部分眼药水，只能对早期白内障起到延缓病情的作用。

相比传统手术

飞秒技术更精准更安全

目前专家已证明，人体器官

老化是白内障最主要的发病原因，如不进行手术治疗最终会致盲，严重影响正常的工作生活。

随着科技的不断发展，白内障手术正在不断迭代，尤其飞秒白内障手术的问世，彻底改变了白内障手术长久以来要用刀的传统方式。

林英杰介绍，飞秒激光辅助的白内障手术，简称为飞秒白内障手术，飞秒激光技术在白内障手术中的应用，改变了传统白内障超乳手术的操作模式，使白内障手术成为无刀手术。

同时，飞秒激光也实现了微米级别（人类一根头发的粗细约60微米）的精准，在图像引导和计算机的控制下，将传统超乳手术中需要手工进行的角膜切口、环形撕囊、劈核等关键步骤自动化，能够帮助医生根据每个患者的眼部情况，进行个性化的手术

操作。

林英杰表示，相对于传统手术来说，飞秒白内障手术是更好的。首先，飞秒白内障手术由传统人工操作，变成了由三维OCT成像的电脑显示引导操作，手术医生通过电脑智能化操控，精准度由之前的毫米级，精确到了微米级。

其次，飞秒白内障手术已经非常成熟，只需要进行表面麻醉就可以进行手术，用时15分钟至20分钟，过程基本无痛感，术后恢复也非常快。

最后，飞秒白内障手术用飞秒激光代替了手术刀，与传统手术刀白内障手术相比，无刀手术能够更微创，并能够矫正散光，同时撕囊更加精准，晶体的居中性也好，整个手术过程会更安全。

文/图 珠江时报记者 方婷

佛山市南海公有资产流转服务有限公司公告(物业招租)

受委托,我公司定于2022年6月17日、20日、21日、22日、23日、24日上午9时和下午2时举行南海区国有企业物业招租竞价交易会,其中办公类物业81个、仓库类物业4个、厂房类物业11个、铺位类物业88个、宿舍类物业27个、其他类物业91个。如需了解更多详细信息,敬请登录佛山市公共资源交易中心南海分中心网站(<http://www.nanhai.gov.cn/fshnq/bmdh/sydw/ggzjyzzx/jyxx/>)查询。
佛山市南海公有资产流转服务有限公司
2022年6月7日

广东浩宏拍卖有限公司拍卖公告

公告一:受委托,我司定于2022年6月14日10时在佛山市公共资源拍卖中心通过知卓平台<http://www.zzpt123.com>举行浩拍1553期拍卖会,公开拍卖:1.粤ENS016小型轿车;2.粤ENS017小型轿车;3.粤ENS021小型轿车;4.粤ENS030小型普通客车;5.粤ENS060小型普通客车。
公告二:受委托,我司定于2022年6月14日15时在佛山市禅城区华远东路19号10楼佛山市公共资源拍卖中心拍卖厅举行浩拍1554期拍卖会,公开拍卖:电脑台式机的主机及显示器等报废资产一批。
标的详情请登录拍卖人官网查找当期拍卖会公告下载当期《拍卖资料》参阅。有意竞买人须按照当期《拍卖资料》约定将保证金划入指定账户并登录拍卖人网站办理竞买登记手续(逾期恕不办理)。
展示期:2022年6月10日、13日。
公司地址:佛山市禅城区华远东路19号侨都大厦10楼
电话:0757-88352727,网址:www.hhpm.com,微信平台:gdhhpm

文明健康 有你有我

锻炼身体

早睡早起 规律作息
加强锻炼 身心健康

