

起居  
夜卧早起，避风寒，勿贪凉

立夏以后,日出早而日落晚,白昼的时间长,起居最好能顺应自然规律。适当推迟睡眠时间,提前起床,有利于让人体阳气外发,阴气内伏。在23时前入睡为佳,此时阴气最盛、阳气较弱,保证充足睡眠以养阳。

11时到13时为午时,此时阳气最盛,阴气初生,小睡半小时可缓解白昼过长的倦怠,让身体阴阳平衡,既可避免炎热天气带来的烦闷,又可有效缓解疲劳,养足精神,提高效率。但午睡时间不能太长,否则睡醒以后反而容易头痛、头晕、乏力,影响夜间睡眠。

需要特别注意,夏季不要穿衣过薄,室内空调温度不要过低,在睡眠时勿袒胸露腹。乘凉最好选择自然清凉的场所。

情志调养也要适应节气特点。炎热酷暑易扰心神,使人情绪激动、紧张焦虑、烦躁易怒、失眠多梦等。适当开展一些思维性工作,增加兴趣爱好,不仅可以提升自己,锻炼心智,保持恬静愉快的心境,还能使人体气机得以宣泄畅达,心神得养。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮,吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冷饮、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康？刘清泉说，除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑，还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味品以补阳气，食用山楂、陈皮等理气化湿，帮助调整脏腑功能，“这样可以让暑湿不至于对人体造成伤害，降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉饮冷,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。夏季养生要顺应阳气旺盛的特点,在起居、饮食、运动等方面注意养护自身的阳气,夏季养生重在调心。

莫贪凉，善补水

# 面对高温

## 这些健康知识要知道



运动  
适度增加，饱满精神

夏季适合开展一些舒缓的,锻炼耐力、协调性的运动,如八段锦、太极等功法,八段锦整套动作共八式,简单易行、柔和连绵,可以使气机流畅,骨正筋柔,每天做2至3遍,功效显著。

还可以选择瑜伽、游泳等有氧运动。瑜伽可以让全身经络气血畅通,肌肉筋节放松,减轻压力缓解焦虑,从而达到修身养性的目的。

对于老年人、身体虚弱的人群、肥胖患者,快走也是较好的运动方式,不会过于剧烈且对腰膝关节压力较小,选择有花草树荫的地方或者河边快走,环境温度适宜且运动过程中心情愉悦。有氧运动以不少于30分钟为宜,达到微微出汗的程度即可,根据自己身体耐受情况进行调整。

盛夏高温来袭,对人体皮肤发出“烤”验,容易发生日晒伤。辽宁省沈阳市第七人民医院皮肤科副主任医师李伟介绍,造成日晒伤的原因主要有两方面:一是皮肤在过强日光下暴露时间过长,二是与个体皮肤日晒伤因素相关。

“浅色肤质的人皮肤内黑色素含量少,对紫外线的抵御能力低,因而易晒伤;游泳、出汗后的湿化皮肤对紫外线的反射和散射较少,不及时擦拭易造成晒伤;服用四环素类、喹诺酮类、磺胺类等光敏性药物或过量食用芒果、柠檬、胡萝卜、芹菜、香菜、芥菜等光敏性果蔬,也会增加晒伤风险。”李伟说。

如何预防日晒伤？李伟提醒，高温天气在户外活动前一定要做好防晒措施。避免在户外长时间日晒。根据实际情况，穿戴太阳镜、檐帽、长袖长裤及防晒服或打遮阳伞进行防晒，皮肤暴露处使用日光防护系数（SPF）大于 15 的防晒霜，必要时应用防晒唇膏。

“有人认为阴天不会被晒伤,实际上紫外线可穿透云层损伤皮肤,所以阴天同样需要防晒。”李伟建议温度、光线适宜时,可做好防护进行户外锻炼,短时间接受日光浴,以提高对日光的耐受性。

如果发生日晒伤该怎么处理？李伟表示，轻微日晒伤患者可以局部外用炉甘石洗剂、糖皮质激素霜、生长因子凝胶等药物。“严重晒伤或有多发性水疱、剧烈疼痛、有脱水征象者应及时就医，不建议自行处理。”

户外活动做好防晒措施

公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆(见附表)。请当事人自公告之日起三个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理,逾期不接受处理的,我局将按《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》进行处理。

佛山市公安局南海分局  
2024年6月28日

| 桂城中队 |           |                    |             | 桂城中队 |           |            |            | 桂城中队     |           |            |            | 狮山中队狮山辖区  |              |            |            | 和顺中队     |           |            |                   |
|------|-----------|--------------------|-------------|------|-----------|------------|------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|--------------|------------|------------|----------|-----------|------------|-------------------|
| 序号   | 车牌号       | 厂牌                 | 发动机号 / 车架号  | 序号   | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 序号        | 车牌号          | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号        |
|      | 真牌证 \ 假牌证 |                    |             |      | 真牌证 \ 假牌证 |            |            |          | 真牌证 \ 假牌证 |            |            |           | 真牌证 \ 假牌证    |            |            |          | 真牌证 \ 假牌证 |            |                   |
| 1    | 粤 E971PX  | 长安牌                | 5CG168886   | 24   | 粤 E210AP  | 奇瑞牌        | 14424      | 47       | 粤 E7W156  | 江淮牌        | 004386     | 4         | 粤 AH8233     | 奔驰牌        | A211450    | 10       | 无号牌       | 金杯         | 无                 |
| 2    | 粤 E705K8  | 五菱                 | 181040090   | 25   | 粤 E285BX  | 奇瑞牌        | 25752      | 48       | 粤 E690CK  | 马自达牌       | 19189      | 官窑中队      |              |            |            | 11       | 粤 YPD759  | 宝来         | 075059            |
| 3    | 粤 BDL9942 | 长安                 | 041JE340096 | 26   | 粤 E117Z8  | 东风标致       | 136497     | 49       | 粤 A886KG  | 五菱牌        | 078060     | 序号        | 车牌号          | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 12       | 粤 R66288  | 五菱         | 112745            |
| 4    | 粤 YW8323  | 思域 (CIVIC) 牌 CIVIC | A5020442    | 27   | 粤 EX063K  | 五菱牌        | 无          | 50       | 粤 Y81Y35  | 长安牌        | 204177     |           | 1            |            |            | 粤 E047W8 | 江淮牌       | 无          | 13                |
| 5    | 粤 Y72253  | 海马牌                | 047H072061  | 28   | 粤 E6R279  | 五菱牌        | 8139184    | 51       | 粤 YR6656  | 宝马牌 BMW    | 无          | 2         | 粤 Y69259     | 东风标致牌      | 70690045   | 丹灶中队丹灶辖区 |           |            |                   |
| 6    | 粤 Y20S30  | 长安牌                | 8F102097    | 29   | 粤 EP006j  | 江淮牌        | 7024761    | 52       | 粤 E8U508  | 东风牌        | 549920     | 罗村中队      |              |            |            | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号        |
| 7    | 粤 E069LF  | 思域 (CIVIC) 牌 CIVIC | 95060259    | 30   | 粤 E591V2  | 五菱牌        | 4054103    | 53       | 粤 E450E1  | 长安牌        | 192092     | 序号        | 车牌号          | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 |          | 1         |            |                   |
| 8    | 粤 YR9813  | 北京现代牌              | 26X380250   | 31   | 粤 EK122B  | 奥迪 (AUDI)  | 34218      | 54       | 粤 YA6040  | 江淮         | 无          |           | 1            |            |            | 粤 Y02C96 | 东风        | BZ100697   | 2                 |
| 9    | 粤 X32104  | 福田牌                | 无           | 32   | 粤 E183CU  | 奇瑞牌        | 258171     | 55       | 粤 YWT557  | 丰田牌 TOYOTA | 277405     | 2         | 粤 E7213H     | 五菱         | 02005902   | 3        | 粤 RMY968  | 东风牌        | 038422            |
| 10   | 粤 A2LU2X  | 帕萨特                | 93987       | 33   | 粤 E6953Z  | 五菱牌        | 60788      | 56       | 粤 S6475V  | 奇瑞牌        | 402558     | 3         | 粤 A3NK73     | 东风         | 6Z016742   | 4        | 粤 J64E55  | 五十铃牌       | LWLNKRJWX6L023947 |
| 11   | 粤 E732PX  | 五菱牌                | 无           | 34   | 湘 DBW593  | 五菱牌        | 25313      | 平洲中队     |           |            |            | 和顺中队      |              |            |            | 5        | 粤 YQ9431  | 五十铃牌       | 006791            |
| 12   | 粤 EY788H  | 五菱牌                | 无           | 35   | 琼 AH0889  | 北京现代牌      | 01825      | 平洲中队     |           |            |            | 和顺中队      |              |            |            | 6        | 皖 K68011  | 解放牌        | E26981            |
| 13   | 粤 X65121  | 比亚迪牌               | 无           | 36   | 粤 Y37K06  | 东风牌        | 509592     | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 和顺中队      |              |            |            | 丹灶中队金沙辖区 |           |            |                   |
| 14   | 粤 E628LH  | 五菱牌                | 152511      | 37   | 粤 EAM555  | 五菱牌        | 95286      |          | 序号        |            |            | 真牌证 \ 假牌证 | 厂牌           | 发动机号 / 车架号 | 序号         | 车牌号      | 厂牌        | 发动机号 / 车架号 | 序号                |
| 15   | 粤 E230JL  | 五菱牌                | 28119       | 38   | 粤 YGS520  | 丰田牌 TOYOTA | 239110     | 1        |           | 粤 HLY295   | 江铃牌        | 82006358  |              |            |            | 1        |           |            |                   |
| 16   | 粤 MJ6825  | 欧宝威达               | 无           | 39   | 粤 Y184E3  | 东风牌        | 503935     | 2        | 粤 YW7992  | 跃进牌        | 10058634   | 2         | 粤 D253W3     | 五菱         | 086838     | 西樵中队     |           |            |                   |
| 17   | 粤 E4Y239  | 海马牌                | 339158      | 40   | 粤 YGZ120  | 东风牌        | 23054      | 狮山中队狮山辖区 |           |            |            | 3         | 无号牌          | 东风         | LGD018     | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号        |
| 18   | 粤 E770UC  | 金旅牌                | 无           | 41   | 粤 E062AU  | 金杯牌        | 无          | 序号       | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 / 车架号 | 4         | 粤 RUJ003     | 五菱         | 8148026    |          | 1         |            |                   |
| 19   | 粤 E717NY  | 五菱牌                | 2101436     | 42   | 粤 JCL983  | 长城牌        | 00352      |          | 1         |            |            | 粤 SZX655  | 东风牌          | 9956900    | 5          | 粤 YW3958 | 五十铃       | 012024     | 2                 |
| 20   | 粤 E703EN  | 东风牌                | 无           | 43   | 粤 E73T87  | 东南         | 无          | 2        | 粤 Y8X390  | 金杯牌        | H007329    | 6         | 粤 YLR637     | 东风         | 10264658   | 3        | 粤 YGE238  | 丰田         | 138150            |
| 21   | 粤 E9971D  | 五菱牌                | 无           | 44   | 粤 X73R89  | 美亚牌        | 000401     | 3        | 粤 Y45701  | 别克牌        | S050556    | 7         | 粤 E2DK72     | 江铃         | 79075363   | 4        | 粤 Y5T031  | 昌河         | 025329            |
| 22   | 粤 E880FD  | 五菱牌                | 057581      | 45   | 粤 E1972G  | 五菱牌        | 1151542    | 1        | 粤 SZX655  | 东风牌        | 9956900    | 8         | 湘 E09781 套牌车 | 东风         | 无          | 5        | 粤 X68G33  | 五十铃        | 029490            |
| 23   | 粤 E31878  | 北京                 | 409580      | 46   | 皖 PY8883  | 起亚牌        | 030028     | 2        | 粤 Y8X390  | 金杯牌        | H007329    | 9         | 粤 Y74875     | 长城         | 426414     | 6        | 粤 XB3619  | 五十铃        | 610776            |

# 公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆（见附表）。请当事人自公告之日起六个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理，逾期不接受处理的，我局将按《公安机关办理行政案件程序规定》进行处理。

佛山市公安局南海分局  
2024年6月28日

| 桂城中队 |           |            |               |
|------|-----------|------------|---------------|
| 序号   | 车牌号       | 厂牌         | 发动机号 /<br>车架号 |
|      | 真牌证 / 假牌证 |            |               |
| 1    | 粤 E5G585  | 五菱牌        | 8A8185544     |
| 2    | 粤 E265AG  | 东风牌        | 76B9G28563    |
| 3    | 粤 B732SE  | 长安牌        | 080869        |
| 4    | 粤 Y4E3E0  | 江淮牌        | 7011930       |
| 5    | 粤 BC8T68  | 长安牌        | 201431        |
| 6    | 粤 YN5432  | 东南牌        | 76816         |
| 7    | 粤 E9069K  | 天籁 (TEANA) | 00537         |

| 桂城中队 |           |      |               |
|------|-----------|------|---------------|
| 序号   | 车牌号       | 厂牌   | 发动机号 /<br>车架号 |
|      | 真牌证 / 假牌证 |      |               |
| 8    | 粤 E0A107  | 海马牌  | 068694        |
| 9    | 粤 YN7413  | 五菱牌  | 068585        |
| 10   | 粤 YA731A  | 五菱牌  | 无             |
| 11   | 粤 GVD695  | 比亚迪牌 | 142514        |
| 12   | 粤 RKQ3177 | 奇瑞牌  | 无             |
| 13   | 粤 YKL872  | 嘉年华牌 | 27211         |
| 14   | 无车牌       | 起亚   | 091621        |

| 桂城中队 |           |              |               |
|------|-----------|--------------|---------------|
| 序号   | 车牌号       | 厂牌           | 发动机号 /<br>车架号 |
|      | 真牌证 / 假牌证 |              |               |
| 15   | 粤 PH2302  | 长安牌          | 008752        |
| 16   | 粤 E70Q05  | 东风标致         | 129820        |
| 17   | 粤 X04070  | 宝来<br>(BORA) | 028537        |
| 18   | 粤 E9728Q  | 五菱牌          | 7144044       |
| 19   | 粤 XL5692  | 奥迪           | 3036356       |

| 桂城中队 |           |         |               |
|------|-----------|---------|---------------|
| 序号   | 车牌号       | 厂牌      | 发动机号 /<br>车架号 |
|      | 真牌证 / 假牌证 |         |               |
| 20   | 川 RUK828  | 延龙牌     | 1004505       |
| 21   | 粤 E09977  | 江淮牌 JAC | 无             |
| 平洲中队 |           |         |               |
| 序号   | 车牌号       | 厂牌      | 发动机号 /<br>车架号 |
|      | 真牌证 / 假牌证 |         |               |
| 1    | 粤 Y053K6  | 蒙迪欧牌    | 3271274       |
| 2    | 粤 E561ZN  | 长安牌     | 56M13518      |

| 狮山中队狮山辖区 |           |      |               |
|----------|-----------|------|---------------|
| 序号       | 车牌号       | 厂牌   | 发动机号 /<br>车架号 |
|          | 真牌证 / 假牌证 |      |               |
| 1        | 粤 A1MC47  | 江铃牌  | HN35199       |
| 官窑中队     |           |      |               |
| 序号       | 车牌号       | 厂牌   | 发动机号 /<br>车架号 |
|          | 真牌证 / 假牌证 |      |               |
| 1        | 粤 A2479A  | 五十铃牌 | 9L018451      |