

# 湿气太重没食欲，快给身体祛祛湿吧

## 初夏孕妇饮食的注意事项

夏季是人体内湿最重的一个季节，体内湿气过重，会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤出现湿疹皮炎，甚至出现肠胃炎。那么湿是怎么产生的？又要如何祛湿呢？

祛湿也要分寒、热，首先来看看寒湿、热湿到底如何区别。

寒湿和湿热都具有脾虚湿盛的特点，表现为食少腹胀、肢体倦怠、头身困重、大便黏滞等，但寒湿和湿热二者又有所区别。

寒湿的产生多与以下不良生活方式有关。

**过食生冷：**各种生冷食品如冰淇淋、冰镇饮料下肚，直接攻击位于中焦的脾胃，引起脾虚湿盛。

**美丽“冻”人：**一些爱美女士在春寒料峭的时候就早早地穿上了薄丝袜、短裙、露脐装、露背装。殊不知，小腹为元气中心，腰为肾之府，颈背属于一身阳气之总管——督脉的位置，这些地方很容易受到寒邪袭击。

**猛吹空调：**夏天出汗本是一个散湿的重要途径，然而空调造就的凉爽环境，会使身体毛孔自动闭合，汗排不出来，湿气也就散不出去，只能聚积体内，引发疾病。

**久坐不动：**《黄帝内经》曰“久坐伤肉”，伤肉其实伤的就是脾，缺乏运动可引起脾气亏虚，水湿不化，聚湿生痰，滋生痰湿。

对于体内寒湿不重，或者想要预防湿气侵体的人群，建议采用泡脚的方法祛湿。每天晚上睡觉前，用晒干的艾叶加入泡脚水中浸泡，泡脚约15分钟左右，水温不要超过40℃。艾叶泡脚有驱湿散寒、通经络、理气血、温经止血、抗菌抗病毒之功效。经常用艾叶泡脚，还能改善女性宫寒和痛经的毛病。

体内寒湿严重可以通过拔罐祛湿，拔

罐祛湿主要是通过物理刺激和负压人为造成毛细血管破裂瘀血，调动及修复坏死细胞的吸收功能，同时促进血液循环，疏通瘀滞，达到调理身体、祛湿作用。不过拔罐一定要找正规医院，找正规中医师拔罐，且拔火罐不适合经期女性，体质虚弱者也不建议拔罐。

热湿主要是由于长期生活在湿热环境下，或经常熬夜加班，过食辛辣、肥甘厚味的食物，过度吸烟饮酒所致。因此，平素饮食宜清淡，少吃辛辣油炸的食物，牛肉、羊肉等温热食物也应少吃。

### 下面为大家推荐几种祛湿食物

●**绿豆：**绿豆具清热解暑、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排毒、消肿，不过煮的时间不宜过长，以免有机酸、维生素受到破坏而降低作用。

●**山药：**山药可整顿消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖，且增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可将去皮白山药和菠萝切小块，一起打成汁饮用，有健胃整肠的功效。

●**小米：**小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒，有清热利尿的功效，营养丰富，也有助于美白。

●**糙米：**糙米就是全米，保留米糠，有丰富的纤维，具吸水、吸脂作用及相当的饱足感，能整肠通便，有助于排毒。每天早餐吃一碗糙米粥或来一杯糙米豆浆是正确的排毒方法。

●**燕麦：**燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成

汁当作饮料来喝是不错的选择，搅打时也可加入其它食材，如苹果、葡萄干，营养又能促进排便。

●**薏仁：**薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不不错的排毒方法，直接将薏仁用开水煮烂后，适个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

●**地瓜：**地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。最好的吃法是烤地瓜，而且连皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

●**牛蒡：**牛蒡可促进血液循环、新陈代谢，并有调整肠道功能的效果，所含的膳食纤维可以保有水分、软化粪便，有助排毒，消除便秘。可作成牛蒡茶随时饮用，长期服用。

●**红豆：**红豆可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排泄。可在睡前将红豆用锅炖煮浸泡一段时间，隔天将无糖的红豆汤水当开水喝，能有效促进排毒。

●**胡萝卜：**胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β—胡萝卜素，可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便，打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。

●**芦笋：**芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。绿芦笋的笋尖富含维他命A，料理可将尖端微露水面，能保存最多营养素。

●**莲藕：**莲藕的利尿作用，能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜，将莲藕榨打成汁，可加一点蜂蜜调味直接饮用，也可以小火加温，加一点糖，趁温热时喝。

●**白萝卜：**白萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用白萝卜来排毒，则适合生食，建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式来食用。

### 人的身体还有3个“祛湿口”

◆**1.膝窝——委中穴**  
委中穴位于腿窝的中心点上，走的是膀胱经。

膀胱经是人体最大的祛湿排毒“通道”，而委中穴就是这个通道上的出口，如果这里被堵住，湿气就很难从身体排出，关节炎、腰酸背痛等疾病就会发生。

平时可以按揉委中穴，每次敲打36下左右。

◆**2.肘窝——曲池穴**  
曲池穴位于肘横纹的外侧端，屈肘取穴，在手肘关节的弯曲凹陷处。

中医认为，大肠经的湿浊之气都聚集在曲池穴。按摩曲池穴可以治疗下肢瘫痪、肩肘关节疼痛、高血压、流行性感冒、扁桃体炎、急性胃炎、感冒发热等。

所以生活中想要去除湿气的，不妨在家按揉这个部位哦，是可以帮助我们排出湿气的。

◆**3.腋窝——极泉穴**  
极泉穴位于腋窝顶点，在腋动脉的搏动处。

极泉穴是心经的重要穴位，它与心相连，汇集了很多与心脏相关的神经和血管。大家可以常常按揉或拨动，一次36下左右，一天按2次，可以起到疏通经络、调理睡眠的作用，缓解心悸、胸闷的状况。

经常按一按极泉穴也是可以帮助我们排出湿气的，所以身上有湿气的时候不妨经常按一按这个部位哦！



夏季很多人都会出现苦夏的现象，孕妇也不例外，那么孕妇在初夏应该怎么饮食呢？

夏季孕妇特别要注意饮食卫生，否则会引起消化道感染，严重的会导致子宫收缩，甚至引发早产。在营养方面，为保证母体和胎儿的营养，孕妇夏天最好选择新鲜多样的食品。要适量地多吃新鲜蔬菜，常吃鸡肉丝、猪肉丝、蛋花、紫菜、香菇做成的汤。夏季补充营养很重要，但也不要营养过剩了，以免造成婴儿过大生产困难。

此外，孕妇夏季还应该合理安排饮食，避免高糖食品，采取少食多餐，多食蔬菜、富含纤维素食品。水果的补充最好是在两餐之间，每日最多不能超过200克，并且在选择水果时应尽量选择含糖量低的水果，或以蔬菜代替，如番茄、黄瓜等。孕妇夏天千万不要无限量吃西瓜等高糖水果。最好在怀孕第18周和第32周到医院进行定期血糖测定，并及时到产科营养咨询门诊进行咨询。

### 孕妇初夏吃什么好

◆**草莓** 草莓富含维生素C、叶酸和纤维。在购买时，要选择熟透的、颜色鲜艳的、外观要规整。不要用洗涤剂来洗，应该用淘米水来浸泡洗。草莓是容易腐败变质的水果，不宜久存。草莓属于寒凉之品，不宜多吃。

◆**胡萝卜** 含有胡萝卜素，可以转化为维生素A。但是因为维生素A属于脂溶性维生素，所以要想获得维生素A，应该把胡萝卜炒着吃，也就是说，当胡萝卜和油脂一起才可以释放出维生素A，才利于吸收，生吃胡萝卜是不能获得维生素A的。不要加入醋，或者与酸味食物同时食用，否则可使胡萝卜中的抗坏血酸酶失去作用。那些维生素A缺乏、皮肤粗糙，眼干，患夜盲症、身体抵抗力差，易发生呼吸系统和泌尿系统疾病的准妈妈多吃胡萝卜是没错的。

◆**香蕉** 富含叶酸。孕妈妈多摄取叶酸食物，对新生儿的血管神经发育有很大的帮助。酸味食品可以刺激胃液的分泌，提高消化酶的作用力，促进肠胃蠕动，改善孕期内分泌变化带来的食欲下降以及消化功能不佳的状况。准妈妈多吃香蕉还有助于胎宝宝的骨骼、脑及全身器官的发育。

◆**西红柿** 富含维生素、胡萝卜素、蛋白质、微量元素等。多吃西红柿可以有助于淡化孕妈妈皮肤色素沉着。西红柿最好选择那些个大、圆润、丰满、外观漂亮的食用。不要吃长有赘生物的西红柿，不吃未成熟的西红柿，因为青色的西红柿含有大量的有毒番茄碱，孕妈妈在食用后，会出现恶心、呕吐、全身乏力等中毒症状，对胎宝宝的发育也有害。不要空腹吃西红柿，因为其中大量的胶质、果质、柿胶粉、可溶性收敛剂等成分容易与胃酸起化学反应，结成不易溶解的块状物，阻塞胃出口引起孕妈妈腹痛。

## 消化不良很难受

### 6种食物可缓解

消化不良是比较常见的一个疾病，那么你知道消化不良的原因有哪些吗？

◆**1、由于生活习惯的因素**，在日常生活中，经常有吸烟、喝酒、喝咖啡浓茶、食用高脂食物、暴饮暴食等行为做法，这些人很容易因为胃粘膜受到刺激而引起消化不良的症状。

◆**2、一些长期处于精神紧张的人**，长时间承受压力的人，往往会因为神经系统和内分泌调节紊乱而导致消化不良。

◆**3、在食用某些药物的时候**，比如非类固醇消炎药，这些药物会使得肠道受到刺激，另外又如有些老年人，中风患者、心脏病病人等服用阿司匹林，这些药物都会对胃部的构成形成损害，会引起胃部、上腹部出现疼痛。这些药物还很容易导致十二指肠部位发生溃疡。

◆**4、人的胃酸分泌与人的消化功能有着密切的关系**，也有些胃酸分泌正常的消化不良患者，因为胃粘膜对胃酸的敏感性起变化，这样的情况也会导致消化不良发生。

◆**5、消化不良还可能和幽门螺旋杆菌有关**，这种寄生在胃部的杆菌是一种耐酸菌，这种菌除了会导致人出现消化不良，还会导致胃炎、胃溃疡，甚至是胃癌的发生，需注意。

那么消化不良吃什么比较好？

①**大白菜**  
大白菜能促进胃肠蠕动，这是因为大白菜含有大量的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，可以帮助消化，并且还有预防大便干结的效果。所以在生活中，我们应该多吃一些新鲜的蔬菜，这样可以保持身体的体液酸碱平衡，减少消化不良的情况。

②**西红柿**  
西红柿大家都是比较熟悉的，它里面含有一种特殊的成分，叫做番茄素，可以帮助我们消化、利尿，能协助胃液消化脂肪。所以如果有出现消化不良的情况，不妨多吃一些西红柿。

③**苹果**  
苹果是大家喜欢吃的一种水果，它可刺激肠蠕动。这是因为苹果中含纤维素可刺激肠蠕动，加速排便，故又有通便作用。

④**山楂**  
山楂具有消肉食积滞作用。中医专家指出，山楂是消肉食积滞的上品，含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化。

⑤**猕猴桃**  
猕猴桃清除体内垃圾。这是因为猕猴桃含有较多膳食纤维和蛋白质分解酵素，可快速清除体内堆积的有害代谢产物。

⑥**柠檬**  
柠檬能促进肠蠕动。这是因为柠檬的维生素C含量很多，具有促进肠蠕动的功能。

## 百花争艳切尔西花展



5月21日，在英国伦敦，两位老人在切尔西花展上参观。一年一度的切尔西花展由英国皇家园艺学会主办，是英国最盛大也是全球最著名的园艺博览会之一。本届花展将于5月22日至26日举行。

■新华社发 蒂姆·爱尔兰 摄

## 夏季养生茶

夏季气温高，很多人常常会出现乏力、疲倦等现象，在中医的角度来说是气虚，缓解气虚，我们可以从正常的饮食出发，饮用养生茶就是不错的选择，下面我们就来看看哪些茶适合夏季喝。

◆**竹叶青** 竹叶茶一小撮，冰糖适量，用沸水冲泡即可。消暑，祛湿，利尿。《本草纲目》上说它有清热、解毒、利尿的作用，加冰糖后泡出的茶饮气清味香，是消暑、祛湿的佳品。大热天如果有时间不妨按上面的方法来调制一两盅养生茶饮来喝也是有益无害的。

◆**辛凉饮** 薏米30g、藿香3g、佩兰3g、白豆蔻仁3g，先用热水煎煮薏米半小时，然后用薏米汤来冲泡另外三种茶材即可。同时，薏米具有补益脾胃的作用，可以增强脾胃抗湿的能力，避免湿气再次侵犯。

◆**薄荷青** 西瓜翠衣6g、莲子芯7枚、薄荷叶3片，直接用热水冲泡，稍凉后饮用。清热，解暑，除烦。西瓜翠衣是西瓜皮最外面的一层薄薄的绿皮，用刀轻轻削下来，用鲜的最好，晒干后也可以，有很好的清暑热效果；莲子芯有清热、安神的功效，再加上疏风、散热的薄荷叶，这三种清脆的绿色组成的养生茶饮，乃是夏季最为有效果解暑养气的佳品。

◆**洋参茶** 西洋参8到15片、几叶碧螺春一起放到茶具中，用80℃左右的纯净开水冲泡5分钟后即可开盖享受。西洋参具有很好的补气效果，特别是在暑热季节。碧螺春绿茶更是具有芳香、清暑热的作用。二者相加，碧螺春的芬芳气有助于西洋参补气作用快速发挥，同时还可以预防上火。薄荷青饮和洋参茶相比清暑热的效果更胜一筹，但是补气、缓解疲劳的效果稍逊于洋参茶，大家可以根据自己的疲乏和暑气程度来选择养生茶饮。

## 儿童外出的注意事项

一到假期，大多数家长都会选择带孩子外出旅游，一则让孩子开阔眼界，长长见识，二则一家人都放松放松。但是带孩子外出旅游可不是件容易的事情，既要考虑安全又要考虑舒适度，所以家长们需要做足功课，准备充分才可以出发！那么带孩子旅游，我们都需要注意什么呢？

### 提前让孩子做好心理准备

提前选好目的地，制定详细行程。在出行前要提前几天给孩子讲讲要去的地方，让孩子对去的地方有一个初步的了解，有一个心理准备，让他对这次旅行充满期待。

### 出发前的准备工作

根据儿童需要，给他们准备好行李，天气炎热，小孩容易脱水，需要提高他们的摄水量，提前准备一些咸味饼干和甜味饮料，保持盐分和糖分；儿童很容易晕车晕船，提前准备好晕车药，或者乘车前含一片生姜也可以缓解晕车。

为防止儿童走失，应该给他们带上标志身份的腕带或者胸卡，留下联系方式。还可

以给他们带一个哨子，以便在拥挤的商场或机场彼此联系。

### 给孩子准备充足的衣服

孩子对环境的变化和气候的变化会比较敏感，所以外出旅游时必须给孩子准备充足的衣服，提前查询目的地天气预报，随着早晚温度的变化适时给孩子增减衣服，以防受凉感冒。到目的地再临时买衣服是来不及的。

穿的方面尽量打扮轻松，才不会妨碍宝宝的衣服，一定要给孩子准备帽子，它有保暖、遮阳、挡雨、防风等功能，在树木多的地方，还可以避免虫子或蜘蛛丝困扰。

### 交通注意事项

出门旅游，交通安全是首要的注意事项，去目的地乘坐的汽车、火车、轮船、飞机等交通工具都有相关的安全指引。对大人来讲，也许平时会不太注意一些安全事项，例如乘车不系安全带等，在孩子面前，家长要做好榜样，让孩子从小树立安全意识。搭乘交通工具，要依照工作人员的指示，遵守秩序，公

共交通工具是公共场合，要保持安静，不吵闹，不随意跑动，不影响其他人。带幼儿短途旅行也可以选择自驾游，可以根据幼儿生活习惯制定出行计划，比乘坐公共交通工具更加方便。长时间的坐火车或者飞机，孩子可能会出现烦躁的情绪，表现为哭闹要下车、要回家。这个时候可以用玩具哄哄孩子，或者给孩子吃一些零食，平复一下他的情绪。

### 饮食注意事项

去到不同于居住地的旅游目的地，饮食的习惯都会和平时有较大的差异，大人可能适应得比较快，但孩子未必能适应，所以在选择旅游目的地的时候，首先要考虑到当地的饮食、卫生水平，不要带孩子去一些“穷山恶水”的地方，这些地方万一出现突发意外，很难及时得到帮助。

切勿乱吃生食、海鲜、已剥皮的水果，路边无牌照摊档最好不要买。提前给孩子准备好适合他吃的食物。

准备一些儿童常用药，小孩子的抵抗力比较弱，外出旅游时难免会有水土不服等各种不适的情况发生，在外地找药店是很麻烦的，这时可以用随身携带的药品应急。

### 郊外活动的注意事项

到了景点不要乱画、乱动，注意爱护公物，不随地吐痰、乱扔东西。不到禁游的地方、危险的地方。在海边的话，不熟悉水性者，切勿独自下水，玩水时应避免让宝宝生恐惧或着凉。不可将宝宝单独放在某处，父母却自行离开；郊区气温变化快速，要随时给宝宝添衣；随时补充宝宝足够的水份；勿玩太久，要随时留心宝宝是否累了。提早回家，不要等到天都黑了才回家。

感冒或传染病流行时，尽量不去公共场所；在外父母要随时留意宝宝的状况，并留神周遭的陌生人；太吵杂的公共场所，不适合太小的宝宝前往。

### 住宿注意事项

不要在车站跟着拉客的人走，贵重物品寄在酒店或随身携带。酒店配备物品入住时要注意是否齐全，洗漱用品、毛巾、杯子等。床单是否干净，不干净的话要请服务员马上调换，出入要随手关门，不要在床上抽烟等。

### 济宁市任城区民政局公告

济宁市任城区仙营街道公益服务中心经我局核准登记。统一社会信用代码：52370811MJ507906C，法定代表人：李雯，办公地址：济宁市任城区仙营街道建设北路107号。如无不同意见，将按照国务院《民办非企业单位登记管理暂行条例》进行审批。电话：0537-5661560 济宁市任城区民政局 2018年5月17日