



今日小暑

“倏忽温风至，因循小暑来。”在夏日的热浪中，7月7日，我们迎来了二十四节气中第十一个节气——小暑。

《月令七十二候集解》记载：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”虽未达酷暑巅峰，却意味着天气开始炎热。这时江淮流域梅雨即将结束，气温升高，进入伏早期；而华北、东北地区进入多雨季节。蒸腾的热气催促着人们寻觅清凉之道，避暑消暑的智慧由此而生。

你不知道的养生秘诀！



《晋中市生活垃圾分类管理条例》

主要内容

条例共六章三十三条，主要包括总则、分类投放、分类收集、运输与处理、保障与监督、法律责任、附则，主要规定了以下几方面内容：

1 条例构建了政府推动、多部门协同、全社会参与的管理格局。

●市、县(区、市)政府负责统筹规划、建立协调机制、源头减量工作机制，健全全程分类体系和社会服务体系，并将生活垃圾分类所需经费纳入财政预算。

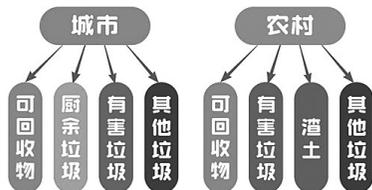
●乡镇政府和街道办事处负责组织、宣传和指导辖区内生活垃圾分类工作。



●明确了环境卫生、农业农村、生态环境、商务、教育、住建等部门职责，强化了人民团体、基层自治组织、新闻媒体、行业协会商会等有关组织、单位的宣传教育职责。

2 条例明确了分类标准、分类投放制度及管理责任人制度。

●条例规范城市 and 农村生活垃圾分类标准。



●规定我市逐步推行生活垃圾定时定点投放制度，规范投放行为。

●确立管理责任人制度，针对不同场所明确责任人，规定其承担制度建立、设置投放点和收集容器、垃圾交运、宣传指导、台账记录等责任，确保垃圾分类投放有序进行。



小暑养心

中医讲“夏养心”。夏季炎热，人们常常会觉得心烦不得眠、燥热、手心热等等，要注重静心、养心。

小暑养心红色食物最适当。红豆富含铁质，不仅利水消肿，还非常适合心血不足的女性食用，有行气补血之功效。

因天气炎热，血管扩张，小暑节气前后老年人容易出现体位改变时血压波动，在床上或蹲坐时血压是较为平稳的，但若起立过快，会导致头部血压锐减，从而导致身体不适，头晕，甚至摔倒。所以在起床、蹲坐起立时不要着急，最好能够活动一下四肢，不需要时间太长，半分钟即可，然后慢慢起身，从躺到坐，从坐到站或从蹲到站，从站到走，都最好间隔1分钟以上。

梳五经：

用手指梳头3次至5次，每次不少于3分钟~5分钟，晚上睡前最好再做3次。

中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络，调节神经功能，还能预防失眠、眩晕、心悸等，做完非常舒服。

避暑避湿

俗话说，小暑大暑，上蒸下煮。此时，易感受暑热、暑湿之邪，由于出汗多，耗气伤津，容易出现周身乏力、脾胃不和等症状。因此，在小暑时节的养生要注意两个点：解暑、养心。

要保持温度适宜。暑天要避免太阳直射、避免高温活动，可适当开空调，也可增加沐浴的次数，缓解暑湿、暑热。

饮食忌贪凉

小暑时节气候闷热，脾胃功能减弱，加上贪食生冷食物，人们容易出现肠胃不适。

少食冷饮 饮食上不能贪凉，越热越要喝温水，饭后吃冷饮尤其伤脾胃。消暑可以选择白扁豆、薏米、西瓜、黄瓜等食物，

戒骄戒躁 午间补觉

小暑时节之后，天气日渐炎热，容易让人们焦躁、缺乏精神。此时一定要学会稳定情绪，并且以静坐、补充睡眠等方式来调节，心脏机能养护尤为重要，应保持心情舒畅，和缓气血。

夏季心火旺，加上天热出汗多，而汗为心之液，使心脏负担加重，一定要给心脏休

运动宜缓 注意防晒

中医认为，汗为津液所化，津和血为同源。现代人大汗淋漓的爆汗运动是对身体的无形伤害，时间久了会出现无精打采、乏力，甚至心慌等问题。

在气候炎热的小暑，运动宜缓不宜剧烈，避免运动量过大、时间过长，更不能挥汗如雨。

建议选择舒缓的运动或练习一些中医传统保健功法，如快走、慢跑、打太极拳、做八段锦等都可以。

此外，夏季中午气温最高，阳气最盛，建议大家中午不要在烈日下长时

另外，在饮食方面应多吃一些解暑、健脾的食物，比如用荷叶、莲子、薏苡仁等煲汤或粥，祛湿解暑，可以说非常适合此节气食用。可以适当多吃些瓜果。瓜果类含水量高，夏天易出汗，不仅能补充我们消耗掉的水分，还可以补充维生素。

提醒：食用瓜果时，脾胃虚寒的人群要多多注意。

佐以葱姜蒜、香菜、韭菜等辛温之物。

清热淡补 中医讲，小暑属长夏，水气上升，要注意清热解暑，健脾利湿，饮食以淡补为主。少食油腻、辛辣的食物，可适量吃些藕，有利于除烦安眠。

息的时间。

夏季昼长夜短，夜间睡眠时间少，适当午睡是对精力和体力的补充。建议23点前入睡，晨练不要太早，以免影响休息。

对于体虚、睡眠不好、有心脑血管疾病的人群来说，应该格外注意给自己创造一个舒适休息的环境，避免意外事件的发生。

间活动，并尽量减少外出，及时补充水分，以免津液大量流失而出现身体不适。

此时天气紫外线很强，要注意防晒，紫外线是加剧皮肤衰老的“第一杀手”。

要做好物理防晒，同时结合化学防晒，比如遮阳伞、防晒衣、防晒霜等。也可以戴上太阳镜，防止阳光太强刺伤眼睛。

家里可备藿香正气口服液等防治中暑，但在开车的情况下，要注意选择不含酒精的。

(新华网)

