

三个立夏『养生方』 护好心气不生病

立夏时节,天气逐渐炎热起来。中医认为“夏气通于心”,心脏五行属火,随着夏天的到来,心阳逐渐旺盛,人容易变得心浮气躁,甚至出现心火过旺的情况,引发心烦、失眠、口疮、尿黄、长痘等问题。因此,夏天要注重养护心气。

养心之要,贵在宁静,使心火不亢。五味当中,苦味具有泄、降的作用,因此夏季适当吃点苦味食物,可防止心火过亢。不过,立夏时节,火气还不是很盛,苦泄的力度要注意把握。推荐几款适合此时节的药膳茶饮,助你心平气和。

百合莲子羹

材料:干百合20克(或鲜百合50克)、莲子30克、银耳10克、枸杞5克、红枣3颗、冰糖适量。

做法:干百合、莲子、银耳提前用冷水浸泡一小时,如果有残留的莲子心,可以去掉。红枣去核切片;枸杞稍微冲洗即可。将银耳撕成小朵,连同泡好的莲子一起放入锅中,加入800-1000毫升水。大火煮沸后,撇去浮沫,转小火炖煮约30-40分钟,加入泡好的百合、红枣、枸杞继续炖煮10分

钟左右,最后加入冰糖,搅拌至融化即可。

功效:这道羹中,百合清心润肺,莲子补脾养心,枸杞滋补肝肾,是一道经典的滋阴润燥、清心安神的药膳甜品。其口感清甜软糯,养心、润肺、健脾、补肝、益肾,五脏皆养,功效全面而且平和,整体性质略微微凉,所以尤其适合立夏时节食用。

适宜人群:各年龄段人群皆可食用。尤其适合心火偏旺,容易心烦急躁的人服用。

注意事项:糖尿病患者需要注意一下冰糖的量;脾胃虚寒的人也不要食用过多。

淡竹叶豆腐汤

材料:淡竹叶6-10克(鲜叶可用15-20克),豆腐150克,白糖适量。

做法:淡竹叶洗净,加水500ml,小火煎煮20分钟左右,滤渣取液汁。豆腐切2cm方块,淡盐水泡5分钟,可防碎、去豆腥。淡竹叶汁入锅,再加适量清水,大火煮沸后下入豆腐,小火慢炖20-30分钟,加糖调味,关火稍焖即可。

功效:淡竹叶味甘、淡,性寒,擅长清心火、除烦热、利尿,引导热邪从小便排

出;豆腐味甘性凉,能清热润燥,补虚益气。现代医学认为,豆制品卵磷脂和钙含量高,对心脑血管、骨骼健康有益。

适宜人群:心火偏旺人群,可表现为口干、口苦、心烦、失眠、目赤、长痘、尿赤等症。高血压、高血脂人群清淡饮食调理。

注意事项:淡竹叶不是竹叶,国家公布的食药物质名单中有淡竹叶而没有竹叶。淡竹叶和豆腐均性寒,脾胃虚寒、孕妇、尿频人群不宜常食。痛风、高尿酸人群适量食用。

百合红枣茶

材料:干百合5克,红枣2枚(去核)。

做法:将二者放入养生壶或杯中,加水煮沸后转小火煮10分钟,或直接沸水冲泡,多次饮用。

功效:百合清心安神,润肺止咳;大枣补中益气,养血安神。

适宜人群:立夏后容易心烦、失眠或眼浅、多梦、精神易紧张的人。

注意事项:百合微寒,如果有畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等肾阳不足的表现,长期或大量食用可能不太适宜。 据北京青年报

节后郁闷烦躁? 可能是吃出来的

这三类身心俱疲与吃有关

成恶性循环,层层加重身心不适。

三重机制打乱情绪平衡血糖“过山车”触发压力激素。高糖高脂食物会引发代谢风暴,血糖急剧升高后快速下降,刺激皮质醇、肾上腺素大量释放,直接导致心慌、焦虑、易怒、注意力不集中等问题,这是饮食型情绪波动的核心生理源头。

不当饮食会迅速破坏肠道菌群平衡,而人体90%的血清素(快乐激素)在肠道合成。菌群失衡会直接减少血清素生成,降低情绪调节能力,让人陷入低落烦躁。

营养素缺失损伤神经系统。高糖代谢会大量消耗B族维生素(B1、B6、叶酸)与镁元素,B族维生素是多巴胺、血清素合成的必需辅酶,镁是神经系统的天然镇静剂,营养素缺乏会直接加剧情绪紊乱。

情绪补偿引发报复性进食平日工作压力大、自我约束严格,假期便通过暴饮暴食获得短暂安慰,形成情绪补偿式进食。而事后的体重焦虑、肠胃不适又会引发内疚自责,进而陷入“吃→愧疚→更想吃”的恶性循环,让情绪愈发失控。

熬夜+夜宵拖垮睡眠与情绪假期,晚睡与吃夜宵形成相互拖累的闭环;熬夜打乱内分泌代谢,引发食欲亢进,让人渴望高热量食物;夜间进食加重脾胃负担,违背“胃不和则卧不安”的生理规律,导致睡眠变差;睡眠紊乱又会加剧神经递质失衡,升高压力激素,让人更易烦躁低落,更渴望高热量食物,最终身心俱疲。

教你几招快速抚平节后心伤

节后调节的核心原则是稳血糖、补营

养、重建规律,通过简单易操作的饮食与生活方式调整,1-2周就能摆脱情绪与身体的双重不适。

从吃开始三步稳住情绪“基石”恢复规律三餐,拒绝夜宵。固定三餐时间,晚上7点后不再加餐;每餐七分饱,细嚼慢咽,减轻肠胃负担,让代谢回归平稳。

替换主食,平稳血糖。用糙米、燕麦、玉米等全谷物替代精制白米,膳食纤维能避免血糖剧烈波动,防止胰岛素分泌异常引发情绪起伏。

补充情绪营养素,修复神经。每日摄入五种以上彩色蔬菜,搭配优质蛋白;适量吃坚果、深海鱼、香蕉,补充B族维生素、镁、Omega-3;每日饮水1500-2000ml,戒掉含糖饮料与酒精,高浓度鱼油(90%以上)可适量补充,辅助抗炎调节情绪。

四重习惯加速身心恢复规律睡眠,修复生物钟。每晚11点前入睡,保证7-8小时睡眠,睡前远离蓝光电子设备;午休控制在20分钟内,避免影响夜间睡眠。

光照+运动,分泌快乐激素。每日晒20分钟太阳,促进维生素D合成调节情绪;坚持30分钟中等强度运动(快走、慢跑、瑜伽),促进多巴胺分泌,缓解焦虑、改善睡眠。

正念进食,避免冲动饮食。吃饭时不看手机,专注进食感受,区分生理性饥饿与情绪性饥饿,减少冲动暴食。

情绪疏导,减少内耗。工作间隙做10分钟深呼吸、冥想,烦闷时倾诉、听音乐转移注意力,放下假期放纵的自责情绪,避免心理内耗。

据北京青年报

水果“怀旧”藏着果业升级密码

从“能吃到”到“吃得好”,果盘子在升级,背后是农业技术进步和经营管理提升。如今,全球优质水果汇聚中国市场,竞争日益激烈。增加优质水果供给,推动果业转型升级,应聚焦标准、稀缺和强链三大方向。

立夏已至,水果批量上市。社交平台上,网友们集体怀念起儿时的“老式水果”——还我童年那口酸,还我薄皮绿皮的橘子,小樱桃才有灵魂……

许多网友感叹,小时候的味道找不到了。其实,不是老水果消失了,而是现在选择更多了。过去吃水果取决于地域和季节,毕竟主打品种就那么几种,加之物流不发达,冷链不健全,人们的选择受限。供给充裕之后,当代消费者更偏爱甜度高、果型大的水果,一边怀念老味道,一边“用脚投票”——购买时总会下意识挑大的甜的。正是需求端的偏好,让科研工作者的品种选育和果农的种植意向发生了改变,这种改变并不是坏事。

人们只有在可以轻易尝到甜的时候,才会怀念酸。从“能吃到”到“吃得好”,我们的果盘子在升级,背后是农业技术进步和经营管理提升。如今,水果品类之间的替代和竞争加剧,或是价格好,或是耐储存,或是风味佳,商家才买账,消费者才喜欢。当然,也不用担心老品种。老品种依然有市场,只不过眼下效益不如新品种,没那么流行而已。事实上,很多老品种有独特的种质资源价值,依然在各个地方发光发热。

市场经济下,品种的起伏是常态。以柑橘为例,全球每3个柑橘就有1个来自中国。在我国,除了薄皮绿皮橘子,柑橘还有沃柑、砂糖橘、脐橙等较多品种,每个品种或因产地差异或因成熟期不同而有细分,每个细分品种都有拥趸。近些年,美国新奇士橙在很多国家出尽风头,但在中国却没能成为主角。原因在于,中国柑橘不仅产业规模世界第一,育种技术与栽培管理也很先进,柑橘基本实现周年供应,且产业链完整。

柑橘产业是本土水果优质化发展的代表,也让人们思考果业发展之路。水果是我国传统优势产业,曾长期保持贸易顺差。2018年我国水果贸易首次出现逆差,之后逐年扩大。2025年,水果贸易逆差达121.6亿美元,创历史新高,其中,榴莲、车厘子占比高。全球优质水果汇聚中国市场,竞争日益激烈。增加优质水果供给,推动果业转型升级势在必行。今后,果业高质量发展应聚焦三大方向。

方向之一是标准。与工业品不同,农产品本身难以标准化。但如果不能标准化,就不能给消费者稳定的预期。今天在你这里吃到好的,盼着明天依然能吃到同等的。没有标准,消费者就只能碰运气。“好坏混卖,统货统价”会让优品果难以优价。大连樱桃产业的做法可供借鉴,当地出台地方标准,从苗木培育、栽培管理到产品质量分级提出要求,通过单果重、可溶性固形物等指标进行统一分级。

方向之二是稀缺。今年春节,进口车厘子品质有所下滑,价格大降。国产设施樱桃恰好接档“抢鲜”登场,有力填补了市场空窗期。“人无我有”的档期优势、“人有我鲜”的新鲜优势,让国产大樱桃站稳了高端市场。这种反季节供应的稀缺性,是以品种创新和生产管理为后盾。所谓稀缺,要兼顾成熟度、市场价格、竞品情况等,确定最佳佳口和采收期,适时采收。

方向之三是强链。相较于其他国家,我国水果加工比例低。加工比例低,与中国人爱吃鲜果有关。消费以鲜食为主,销售自然也就以鲜销为主。过去相当长的时期里,优质水果是优先供应鲜食的,其次是做果汁果干等。果业强链不只是加工一条路。一方面,可以因地制宜发展初加工、深加工;另一方面,顺应农文旅融合发展势头,嫁接乡村旅游和农村电商业态,为果园注入新动能。

贯穿上述方向的一条线是传承与创新。传承老口味,保护和提升传统地方品种,让人们重温“记忆中的味道”;创出新口味,培育适应现代消费趋势的新品种,让人们品尝“传说中的滋味”。新与老的辩证法,也是行业发展的指南。

据经济日报



五天小长假,不少人开启“狂欢模式”:三餐紊乱、暴饮暴食、熬夜、炫夜宵,却不承想节后开始“受大罪”……腹胀反酸、体重上涨;莫名烦躁易怒、提不起劲、失眠多梦;影响生活,工作学习效率直线下降。这样的“节后不适”也许正在你身边上演。不少人将这一切都归为“节后综合征”,认为歇两天就能自愈,却忽略了饮食与情绪的绑定。换句话说,这些情绪问题可能与你在假期五天里的大吃大喝有关。

身体闹别扭未必是节后综合征

假期后出现的疲惫、烦躁、低落,并非只有“节后综合征”一种可能,饮食引发的情绪波动、节后综合征和病理性抑郁焦虑,都有可能引发情绪不适。

节后综合征节后综合征是长假后回归规律生活的暂时性适应不良,核心是作息节奏被打乱,表现为倦怠、效率低、睡眠紊乱,通常3-5天可自行缓解,与进食行为无直接关联。

饮食引发的情绪波动饮食引发的情绪波动与进食行为高度绑定:暴饮暴食、高糖高脂饮食后,会出现烦躁、低落、焦虑等负面情绪,调整饮食结构1-2周后,情绪不适会明显改善,且不影响正常社交与工作。这一现象的核心是代谢与化学信号失衡,而非节奏适应问题。

病理性抑郁、焦虑病理性抑郁、焦虑则与饮食、假日无关,核心症状为持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、自我否定,伴随早醒、食欲剧变、思维迟缓,甚至出现自伤自杀念头,严重损害社会功能,这是需要专业干预的精神心理问题,绝非简单的节后不适。

简单来说:调整饮食后快速好转,是饮食型情绪波动;适应节后缓解,是节后综合征;持续两周以上无改善,需警惕病理性情绪问题。

通告

由我公司承建的墨玉县第三小学提升改造项目已于2025年10月15日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:王先生 18399006718
建设单位联系人:刘先生 18793913475
墨玉县劳动保障监察大队举报电话:7820208
墨玉县建设建设工程有限公司
2026年5月13日

通告

由我公司承建的和田地区洛浦县燃气管道更新改造项目(施工)二标段已于2025年10月22日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:李先生 19990325196
建设单位联系人:贾先生 18799322750
洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141
山东泰银建设有限公司
2026年5月13日

通告

由我公司承建的策勒县新城财富广场已于2024年12月24日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:胡志龙 15070093571
建设单位联系人:刘小强 15779601666
策勒县劳动保障监察大队举报电话:6712333
江西翔博建设工程有限公司策勒县分公司
2026年5月13日

遗失声明作废

●洛浦县努尔麦麦提·如则麦麦提(身份证号:653224198502120937)新(2020)洛浦县不动产权第0112928号(坐落:洛浦县山普鲁镇恰克玛克村393号)不动产权证丢失,特此声明。

●洛浦县阿卜杜加帕尔·买买提民新32-38753号拖拉机登记证丢失,特此声明。

●洛浦县迪力穆拉提·艾力(身份证号:653224200503202213)大型工程机械设备操作证丢失,特此声明。

●吾不力·居玛(坐落:和田市伊里里乡英巴扎村)图号:05-2-592号土地使用证丢失,特此声明。

●和田市人民法院开具给阿卜力克木·伊盖木拜尔迪(身份证号:65322419940528001X)0002423350区(金额:10000元)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。

●和田市房地产管理局开具给安外尔江·麦提萨力(身份证号:653225197111050013)0095578号(金额:7441元)新疆维吾尔自治区住宅专项维修资金专用收据(业主使用)丢失,特此声明。

●洛浦县妈伊努尔·艾合麦提新

通告

由我公司承建的皮山县木奎拉乡至固玛镇2025年沙产业基础设施配套项目一(施工)标段已于2026年5月10日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:崔建康 18639427222
建设单位联系人:曾康 15009049128
皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793
湖南万昌建设工程有限公司
2026年5月13日

通告

由我公司承建的策勒县乡村建设农村饮水安全提升项目第一(施工)标段已于2025年7月1日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:余先生 18799576697
建设单位联系人:麦先生 0903-6713473
策勒县劳动保障监察大队举报电话:6712333
山东黄河建设工程有限公司
2026年5月13日

通告

由我公司承建的洛浦县杭桂镇托孜喀勒村农村生活污水治理项目(施工标段)已于2023年10月6日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:徐丽娟 15099096487
建设单位联系人:王志秋 18690362961
洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141
新疆良宇建设集团有限公司
2026年5月13日