

夏季养生之饮食调养

夏日酷暑常使人大汗淋漓,有时会因出汗过多疏泄过度而伤津,津伤则唇干舌燥。因此夏季养生的基本原则是盛夏防暑,长夏防湿,同时夏季依然要养阳,防止因避暑贪凉而伤了体内的阳气。炎热的天气使人的体温调节水盐代谢、泌尿系统等发生变化,所以应特别注意饮食调养、补充养料、降温防暑。

一、夏季饮水科学:1. 饮水莫待口渴,以口渴与否来决定喝水对健康不利,因为口渴表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水,此时喝水为时已晚。

2. 是大渴莫过饮,人在特别口渴时容易一次饮水过多,这样特别伤胃,应多次少饮。

3. 用餐时不宜喝水,进餐时饮水会冲淡消化液,不仅不利于食物消化吸收,对胃也不是很好。

4. 最好喝开水、矿泉水,没有刺激作用。

二、多食清热利湿的食物,这类食物有:西瓜、苦瓜、西红柿、绿豆、黄瓜、冬瓜、生菜、芦笋等。

三、多吃杀菌食物:夏季病原菌滋生蔓延快,是肠道传染病的多发季节,这时多吃杀菌蔬菜可有效预防疾病,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱、青蒜等这些蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素。

四、多食湿补之品:夏季人体阳气旺,阴气弱,多食温补食品有助养阳,最好喝点粥,既能生津止渴,清凉解暑,又能补养身体,如绿豆粥、莲子粥、皮蛋瘦肉粥等。

五、多吃高蛋白食品:高温条件下,机体分解蛋白质增加,汗液排出较多,引起负氮平衡,所以要及时补充足够的蛋白质,其摄入量应在平常的基础上增加10%~15%,每天的供给量须达100克左右,并注意补充赖氨酸、蛋氨酸以鱼、肉、蛋、奶和豆类中的优质蛋白质为好。

六、多补充无机盐:夏季机体大量出汗或体温过高时会导致水分不足,还会流失大量钠、钾,而缺钠可引严重缺水,所以要及时补充水分和无机盐,钠、钾的补充需视情况而定,一般一人工作8小时,汗量不大于每天从食物中补充即可,如豆制品、海产品、蛋黄等,对于特殊工作人员,室外高温下工作人员,出汗量大应额外补充钠、钾。如在开水中加少许盐,榨菜、功能饮料、钾片等。

七、另外夏季应注意养心:心是人体生命活动的主宰,为五脏六腑之主,其他脏腑都是在心的统一领导下进行分工合作而产生整体活动功能。心主夏,所以应注意养心,在饮食上宜选择降血脂的食物,如生姜、洋葱、花生、大豆、海藻、酸牛奶等,少吃咸食和富含脂肪的食品。

八、注意精神调养:炎热的暑气往往使人心烦气燥,易怒易火,这对身心健康是有害的,因此保持一个淡泊宁静的心境,对夏季养生极为重要,要神清气和,胸怀宽阔,思想平静下来,避免心火内生,做到“心静自然凉”。

下面推荐两道夏季菜品的做法:

1. 海参拍黄瓜:

原料:海参,黄瓜,红圆椒,黄圆椒。

调料:生姜片,大蒜片,美极酱油,杭州香醋,黄酒,麻油。
做法:①黄瓜洗干净(可去皮),用刀面轻拍开,然后切段,红圆椒、黄圆椒洗净切片。②把海参切厚片(干的海参要提前涨发),然后锅里放水,生养片,黄酒少许,水开放入海参,加热一分钟左右即可,捞出放入冰块的矿泉水中凉透。③把黄瓜段,海参片,黄椒片,红椒片放入碗中,加入大蒜片,鲜酱油,香醋,麻油,拌均匀即可。

注:海参可买新鲜的,如果是干的要提前一天涨发。黄瓜洗净可以先用冰水泡一会口感会更加脆,喜欢吃辣的朋友可以加小米辣。

2. 排骨莲藕汤

原料:新鲜仔排、莲藕

调料:生姜、黄酒、盐、葱、白醋

做法:①把仔排切段焯水洗干净,然后在锅中加油将仔排煎至表面微金黄,出锅后用热水洗去表面油水。②藕切大块,放入水中加白醋少许漂洗干净。③排骨、藕投入炖锅中加水没过原料,加入生姜片,料酒、葱节,大火烧开,小火炖3小时,然后捞出生姜片、葱节,加入盐调味即可。

注:炖汤的锅要用不锈钢、陶瓷或烧锅,不宜用铁锅,炖汤时火力要小,不可沸滚。

(国家高级健康管理师、高级厨师 余雪峰)

新和社区:开展消防演练,筑牢安全防线



消防队员讲解并使用灭火器

通讯员 高莹

为提高社区居民的火灾防范意识,普及火灾常识,掌握火灾逃生自救知识和技能,有效预防各类火灾事故,6月11日

上午,新街街道新和社区开展了消防应急演练,筑牢消防这道安全防线。

演练中,金利浦消防队、社区、物管工作人员及社区志愿者等,按照火灾应急疏散处理预案,从家庭火灾预防和逃生、消防器材的正确使用方法等方面,为居民进行讲解并实际操作演练。

通过此次消防演练,使居民树立了消防安全观念,让居民进一步了解了发生火灾时如何报警、扑救、疏散人员、自救和逃生等技能,为确保社区公共安全奠定了坚实的基础。

便民热线

佳缘婚介家政

热诚为各年龄段单身离异男女婚恋、异性交友服务、青年中年老年精英汇聚,各具优势。特设上门女婿婚姻介绍、招家保姆、散工、开锁、管道、家教、搬家、婚车等优秀合作者
15805811914加州阳光
金点子婚介

13735826379 82655749

万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司检修计划预告

6月22日 8:35-16:30 停电衣C681线02/02#杆弹簧垫圈令克;新街街道杭州弹簧垫圈有限公司等一带;8:35-12:30 停丰四B213线利高II开G23 18#路灯变;盈丰街道办事处一带;13:05-17:00 停外环B233线合高

I开G14 6#路灯变;盈丰街道办事处等一带;9:00-13:00 停友谊C142线光明一分线32/19/07#杆光明村3#变令克;靖江街道光明村一带;8:30-17:30 停东A807线南虹I开南隆A807线62/B02#杆南隆A8079开关;南阳街道东村、浙江交工集团股份有限公司一带;8:00-17:00 停爱迪C932线梅林村8#变;瓜沥镇梅林村一带;8:00-17:00 停爱迪C932线梅林村12#变;瓜沥镇梅

林村一带;8:45-16:30 停长山变长香A948线北干开G16超宇置业;北干街道金鹭银座空变、杭州超宇置业有限公司附近及其周边一带;8:00-16:00 停综合柜低各分支开关及闸刀;临浦集镇9#变;8:00-16:00 停综合柜低各分支开关及闸刀;临浦集镇45#变;8:30-16:30 停成街A576线变电所间隔开关—01#杆四明A5761开关;衙前镇杭州福克化纤有限公司、杭州乙寅花岗石有限公司。

建设项目公示

万向集团公司拟在萧山科技城,建设万向创新聚能城年产80G瓦时锂电池项目5号制造基地工程。项目东至新城路,南至规划绿地,西至池杉路,北至钱江二路。建设单位已委托设计单位设计,现将设计总平面图、主要立面图及鸟瞰图予以公示。详细资料可登录杭州市规划和自然资源局网站(<http://gzhy.hangzhou.gov.cn>),或在萧山经济技术开发区管委会一楼(市北路99号),项目现场进行查询。

公示时间自2022年6月21日至2022年6月30日。如有意见或对公示内容不明确,请于公示期间来电或书面意见邮寄至萧山科技城管理局311室,邮编311200,或发送电子邮件至kfqgh123456@dingtalk.com。

涉及重大利害关系的,利害关系人如需申请听证,请在公示结束后5个工作日内提出申请。

杭州市规划和自然资源局萧山分局

电话:0571-83510832

建设单位名称:万向集团公司

建设单位电话:0571-82832999

设计单位名称:中国建筑上海设计研究院有限公司

设计单位电话:021-52559739

(注:如果对公示内容不明确的,请向建设单位咨询)

杭州市规划和自然资源局

2022年6月21日



浦发银行人民币理财产品推荐

益添利、益鑫利、益丰利、益丰利系列
规模超 600 亿元

形态上涵盖:最短持有期、固定持有期、定开式、封闭式;策略上涵盖:多资产灵活组合、股债标准化投资、权益多策略;期限上覆盖:六个月及以上的短中长期

天添盈增利系列 规模超 2300 亿元

历史收益率居股份制银行前列;红利转投、现金分红双形态满足多样现金管理需求

天年优享系列 规模超 106 亿元

部分产品年化收益率6%+;2020《上海证券报》“金理财”“年度固定收益类理财产品卓越奖”;目标风

险+目标日期策略满足中长期投资需求

悦盈利定开系列 规模超 757 亿元

覆盖短、中、长期;定开型债项混合类产品;预约赎回功能,助力客户灵活投资

天添利普惠计划 规模超 220 亿元

小微企业专属净值型现金管理产品;服务小微企业超4000户;交易时段T+0灵活申赎、每日红利转投;助力小企业盘活闲置资金,践行普惠金融战略

大额存单,三年期,年利率3.45%,

20万元起,额度有限

理财产品广告的宣传不构成产品要约,详细情况以产品说明书为准。特别提醒:理财产品的测算收益不等于实际收益,理财非存款,产品有风险。金城路支行:82372957、83815611 体育路支行:83815612 育才路支行:82733865 临浦东藩社区支行:83815050 闻堰三江社区支行:83815658

萧山区潮汐预报	位置	6月21日 晚潮时间		6月22日 早潮时间	
		晚潮时间	高潮位(米)	早潮时间	高潮位(米)
	萧山观潮城	20:00	4.20	06:00	5.20
	下沙大桥	20:17	4.20	06:16	5.10
	城市阳台	21:11	4.40	07:06	5.00
	潮水涌高等级	危险			

备注:受多因素影响,该预测仅供参考。

60岁以上老人接种新冠疫苗小贴士

老年人为什么需要接种新冠病毒疫苗?

- (1) 60岁及以上的老年人因基础疾病较多,感染新冠病毒后,发生重症和死亡的风险要远高于年轻人,即便不常出门,家中的其他人员也可能将新冠病毒感染风险带回家,导致家中的老年人感染和发病。
- (2) 接种新冠疫苗方便出行。全区范围内将对出入商场超市、医院等各类公共场所及乘坐公共交通工具的居民开展健康码查验工作,已接种疫苗人员的健康码左上角有小金盾图标,出行更畅通。

老年人接种新冠病毒疫苗前有哪些注意事项?

- (1) 身体健康良好的老人应该接种新冠病毒疫苗。有基础性疾病的老年人接种前一定要确认基础病控制好并处于稳定期,如果不能确定自己是否处于稳定期可以咨询医生,在药物控制良好、病情稳定的情况下可以接种新冠病毒疫苗。接种前1天,好好休息。
- (2) 提前预约,戴好口罩,携带身份证。
- (3) 穿方便穿脱的宽松衣服,不要空腹接种。

老年人接种新冠病毒疫苗时有哪些注意事项?

- (1) 全程佩戴口罩,按接种点标识有序排队。
- (2) 向医生主动提供自己真实的健康状况,近期服用的药物信息,并如实填写知情同意书。
- (3) 如果接种部位有伤口,尽量避开伤口选择另侧接种。
- (4) 陪同家属和接种点医护人员要密切观察,及时询问接种者身体情况。
- (5) 接种新冠病毒疫苗后需留观30分钟。如遇到接种后出现不适症状,持续时间比较长,建议尽快就医,如怀疑和新冠病毒疫苗有关,要尽快报告。

