



饮食应清淡

心情要愉快

平时多运动

暑气渐止 养生该注意什么?

俗话说:大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑。处暑节气的气候特点是午后闷热,早晚才有凉风吹拂。在这个由热转凉的关键时刻,我们该如何做好养生保健呢?

■融媒体记者 张金宇 通讯员 王惠 王宇

由热转凉 调整作息清淡饮食

处暑是由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。“此时气温逐渐下降,暑气不再肆虐,秋燥逐渐明显,人们容易出现口干、咽干、唇焦等燥证,起居作息要进行相应的调整。”淮安市第二人民医院中医内科中医师陈羽表示,处暑一到,需注意改变夏季晚睡的习惯,尽量做到早睡早起,争取每天多睡一个小时。其中,“早睡”可调养人体阳气,“早起”可使肺气得以舒展。大家最好在晚上10点前入睡,预防秋乏,有条件者还要适当午睡。

此外,处暑时节,市民不宜过度贪凉。白天只要室温不高,就尽量不要开空调,要勤开窗通风,保持空气流通。夜间就寝时应关好门窗,腹部盖薄被,防止秋风流通使腹部受凉而伤及脾胃。

“秋季燥气当令,燥伤肺,会使肺部功能受到影响,从而出现干咳少痰、咽喉干痛、皮肤干痒等症状,这属于‘肺燥’的范围,尤其是老年人感觉更甚。”陈羽说,为避免邪伤人,处暑时节饮食重在滋润。平时可多吃百合、银耳、川贝、蜂蜜等润肺养肺、清热生津的食物,或木耳、莲藕、荸荠、梨等润肺清燥的食物。

陈羽表示,科学饮水是缓解秋燥最简单的方法。处暑时节,市民应定时多喝水,以养阴润燥,弥补身体损失的津液。同时,饮食上还需注意“增酸减辛”以助肝气,可以多吃苹果、葡萄、柠檬、山楂等酸味食品,煎炸、辛辣等食物要少吃或不吃。

由夏至秋 养出健康好身体

处暑时节是由夏至秋的转折点,疾病也容易乘虚而入。这段时间天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情形,人们容易出现伤风感冒的症状。陈羽提醒,秋之“凉”并不是“寒”,此时大家衣服不要添得过快,着装以凉而不寒为宜。对于平常身体较为健康的市民,在皮肤凉感尚且可以忍耐的前提下适度“秋冻”,这样可以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。“年老体弱以及患有某些慢性病的人群,他们则不适合‘秋冻’养生法,需要注意随天气变化增减衣服,并定期监测血压。”陈羽说。

值得一提的是,处暑时节,市民的运动量及运动强度可较夏天适当加大,但应避免过度运动,以免加重困倦疲劳的感觉。可以选择爬山、健身操、散步、太极拳等方式进行户外锻炼,以排除夏季郁积在体内的湿热,达到强身健体的作用。

“秋季来临,人的情绪容易受到气温和环境的影响,产生烦躁、易怒等不适情绪。”陈羽表示,处暑时节,自然界阳气趋向收敛,万物逐渐出现肃杀景象。此时应注重心理调节,保持积极平稳的心态,切勿悲伤忧愁。可以通过运动、听音乐、阅读书籍等方式,放松心情,转移注意力。在情绪方面,应学会自我调节,遇到不开心的事情,可以多与亲友交流,积极寻找解决问题的途径,让心情保持愉悦和稳定,避免焦虑、紧张、愤怒等不良情绪对身体造成伤害,影响健康。

新闻多一点

天气渐凉爽 心情也舒爽

本报讯 “现在没有前些日那般燥热,我可以早晚快走锻炼身体。”64岁的市民卢国森开心地告诉记者,他最近计划增加运动量,每天早晚沿着里运河边散步,多走几圈,还可以多欣赏一下沿途的景色。天气凉爽,不少市民都愿意走出家门锻炼身体。“处暑时节,早晚凉快不少,我准备每天步行上下班,活动活动筋骨。”新民路社区居民吴有金说,天气凉爽,人的心情也变好了。秋天是养生的季节,他计划一边通过运动强身健体,一边注意饮食健康均衡来养生。

8月20日下午5时,记者在菜场看到不少老人在选购蔬菜。“我买点苦瓜、莴苣配木耳凉拌着吃,再吃点杂粮馒头,天气转凉要吃得健康,才能增强免疫力。”75岁的郑爱仙说,她平时很注重养生,天气一凉快,就开始调整作息,每天早晚出门锻炼身体,还会特意多吃黄瓜、西红柿、胡萝卜等蔬菜,多喝白开水,让自己尽快适应秋天的节奏。

处暑之后,秋意渐浓,正是人们迎秋赏景的好时节。57岁的徐松梅兴奋地说:“夏天太热,不适合出门游玩。马上天气凉爽了,我准备坐高铁将淮安周边的城市游览一遍。”在采访过程中,记者了解到,像徐松梅这样期盼秋季出游的市民不在少数,他们规划好出游路线,待秋高气爽时,背上行李去远方看风景。

■融媒体记者 张金宇 通讯员 陈熙文

今年上半年,我市进出口总值252亿元,同比增长28.9%,保持高速增长态势。

其中,出口197亿元,同比增长33.3%;进口55亿元,同比增长15.3%。

增长28.9% 外向型经济彰显澎湃活力 ——2024年上半年经济运行数据透析之四

据淮安海关统计,今年上半年,我市进出口总值252亿元,同比增长28.9%,保持高速增长态势。其中,出口197亿元,同比增长33.3%;进口55亿元,同比增长15.3%。这一系列数据显现出我市外贸进出口质升量稳、持续向好的发展态势。

从贸易规模来看,2020年至2023年,我市外贸进出口已连续4年实现增长,进出口值连跨400亿元、500亿元两个台阶;今年上半年延续快速扩张态势,外贸进出口值首破250亿元大关,创同期历史新高。从发展速度来看,上半年进出口同比增长近3成,分别高于全国、全省增速22.8个、20.4个百分点,在全省及Ⅲ类考核地区分列第3位、第2位,自去年三季度以来已连续4个季度增长。

淮安海关副关关刘吉祥认为,外贸亮眼成绩单的取得,彰显了淮安高水平对外开放涌动的澎湃活力,是淮安持续发力抓项目、强工业的结果。他表示,近年来,我市在“项目为王”工作导向引领下,全力推动重大项目攻坚,一批新能源、新材料产业项目相继建成投产,新项目激发新动能,促成外贸进出口的快速增长。

从产业上来看,“新三样”是我市出口的一大亮点。当前,全球能源绿色低碳转型速度加快,我市抢抓行业发展契机,积极围绕新能源谋篇布局,天合光能、捷泰新能源、天鹏锂电等一批重特大项目相继落户投产,“新三样”产业在短时间内实现了从弱到强、从有到优的跨越,迅速崛起成为我市出口新的增长极。淮安海关统计数据显示,上半年我市“新三样”出口达41.9亿元,增长653.5%,发展速度在全省位于前列。

“新三样”产品亮眼的出口数字背后,既有企业依靠研发创新积累起来的竞争优势,同时也离不开各方政策的支持。刘吉祥介绍,近年来为支持我市“新三样”产业发展,淮安海关组建了产业发展服务小组,以聚焦企业通关便利、聚焦项目建设加速、聚焦产品出海安全的“三聚焦”推动产业发展驶入快车道。他表示,下一步,淮安海关将在相关出口企业中持续推广提前申报、预约鉴定、快速出证等通关措施,进一步优化查验流程;强化进口仪器设备提前申报、减免税办理业务指导,助力辖区重点光伏、锂电池项目快速投产;采集、梳理重点出口国家和地区光伏组件、锂电类产品风险信息,开展技贸措施通报预警,多措并举助力企业安全、合规、快速出海。

■融媒体记者 唐筱葳 通讯员 李应彬

省青少年沙滩排球锦标赛在淮开赛



本报讯 昨日上午,2024年江苏省青少年沙滩排球锦标赛在江苏省淮安体育运动学校鸣哨开赛,来自全省9个地市的134名运动员参赛。

据悉,本次比赛由省体育局、省教育厅主办,市体育局、江苏省淮安体育运动学校承办,共分为16—18岁男、女组和13—15岁男、女组四个组别,采取“第一阶段循环赛积分,第二阶段单败淘汰,第三阶段交叉淘汰”的赛制进行,各组取前八名。比赛将持续至8月26日。

沙滩排球运动自1998年在我省

正式立项推广以来,先后向国家队输送了张希、吴鹏根等一批高水平运动员,并在奥运会、亚运会及世界锦标赛等国际性赛事中取得了优异成绩。近年来,我市积极推动沙滩排球运动的普及,不仅连续两年承办江苏省青少年沙滩排球锦标赛,还在高水平运动员的培养、选拔和输送,完善场地设施建设和管理机制,多渠道推广运动项目等方面持续加力,不断提升沙滩排球运动的水平。

■融媒体记者 储君 赵启瑞 通讯员 孙悦

