



# 小满 健康养生 未病先防



小满是二十四节气中的第八个节令。小满后雨量开始增加，湿气较重，加上气温升高，人若贪凉入睡，极易引发风湿症等各种疾病，要注意“未病先防”，平时多吃一些具有清热利湿效果的食物。起居应顺应阴阳消长的规律，即此时应晚睡早起，以顺应体内阳气的生发。小满时人的情绪波动也较大，因此平时要注意控制自己的情绪。

## A 又到风吹麦浪时 万物欣欣皆向荣

立夏过了，小满姗姗而来。5月21日15时09分迎来了小满节气。此时节，我国绝大部分地区都真正进入了物候意义上的夏季，新荷出水，樱桃红熟，麦穗泛黄，秧苗青青，一派欣欣向荣的初夏风光。北京师范大学社会学院教授、中国民间文艺家协会中国节日文化研究中心主任萧放介绍，小满是夏季的第二个节气，标志着夏天真正到来了。“满”，《说文解字》释为“盈溢”，引申义便是充满、饱和、足够。“小满”，便有“满而不足”“满而不盈”的意思。二十四节气的名称中，总是小和大相对，比如小暑与大暑，小雪与大雪，小寒与大寒，小和大之间昭示着寒暑易节、时序轮转，唯有小满独树一帜。至于其中的原因，清人金埴所撰《不下带编》中解释道：“扑满，器也。敲。器满则倾，是倾满也。满苟得，则苟满而已。所以节有小满，而无大满也。”满则招损，器满则倾，是以小满正好。萧放表示，小满时节，北方地区的小麦等夏熟作物正是籽粒灌浆饱满、将熟未熟的“小得盈满”之际。

麦子由青转黄，再过十余日，滚滚的麦浪便会在天地间铺陈出一片金黄色。小满节气的农谚很多都是说麦子的，如“小满小满，麦粒渐满”“麦到小满日夜黄”“小满十八天，青麦也成面”。唐人白居易在《观刈麦》中这样写麦熟：“田家少闲月，五月人倍忙。夜来南风起，小麦覆陇黄。”小满时节，江南地区多降雨且雨量大，于是便有俗谚“小满大满江河满”，溪流湖泊被灌得满满当当，碧水漫堤，流波盈盈。此时，“满”被赋予了新的意义，不仅指作物颗粒饱满，还有“雨水”满满的意思。“立夏种稻，小满插秧”，这一时节正是“手捏青苗种福田，低头便见水中天”的插秧之时。宋人翁卷在《乡村四月》中这样描写江南小满夏景：“绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。”“最爱垄头麦，迎风笑落红”，初夏时节，风暖昼长，不妨约上三五好友去乡野农村、田间地头走一走，看一看，赏风吹麦浪，闻诱人麦香，嗅丰收味道，在金色遐想中话仓廩、说希望、道丰年。

## B 小满要吃“苦” 养生注重未病先防

春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。苦菜是中国人最早食用的野菜之一。苦菜三月生，六月开花，如小小的野菊，漫山遍野都是。《周书》中说：“小满之日苦菜秀。”苦菜的叶子像锯齿，吃在嘴里，苦中带涩，若是不小心碰断了它的茎，立即就会流出白色的乳汁，自然，味道是极苦的。不过再苦，小满之日，吃点“苦”也是必要的。夏天时，多吃一些

苦味食物，清火解暑，解乏消疲。明代医家李时珍曾说过，久食苦菜能“安心益气”。醉酒之后，吃点苦菜也可以用来醒酒。小满节气恰逢五月中下旬，平均气温显著提高，倘若进食忽冷忽热卧睡终将引起风湿症、湿性皮肤病等疾病等病症。在小满节气的健康养生中，专家提出“未病先防”的健康养生见解。

**1 睡觉时注意保暖**  
小满节气后，气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温温差较大，尤其是降雨后气温下降更为明显，为此，要特别注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时也应早起晚睡，保证睡眠时间，以保持精力充沛。

**3 调理情绪**  
小满时，人们易感到烦躁不安，此时要调适心情，保持心情舒畅，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管等疾病。此时可多参与一些户外活动，怡养性情，同时也可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓。

**2 宜健脾去湿**  
有句话叫“暑多挟湿”，也就是说暑热之气最易与湿邪一起侵犯人体。其实这个时候，湿邪往往已经打入人体内部潜伏起来。等到酷暑时节，湿邪主气的时候，暑、湿就会内外呼应，使人们陷入湿气的困扰，从而引发很多问题，比如风湿病、脚气、痤疮、妇科炎症、水肿、肥胖等。而脾主运湿，脾胃功能好，就能把多余的湿气运化出去。此时要把养生重点放到脾胃上。

**4 注意卫生，小心腹泻**  
每逢夏天，有人常把剩饭菜加热后吃，哪知很快就出现腹痛、腹泻和呕吐等症，这是由沙门氏菌、葡萄球菌、痢疾杆菌等病菌引起的。若是症状严重者，应及时就医。预防腹泻的根本办法在于饮食要清洁卫生，食物饮料必须防蝇、防虫、防蟑螂。剩饭菜要当时回锅、高温灭菌后冷藏，如果食物腐败变质，就不要再吃了。饭前饭后要洗手、便前便后更要洗手。用餐后应及时清洗消毒杯盘碗筷，食用果蔬的时候，一定要消毒洗净。  
据新华社

### 重大教授杨宪：食品级中药材是最好的免疫调节剂

5月20日，重庆大学生物工程学院教授，执业药师杨宪做客某生物科技有限公司组织的慢病康复创新论坛时表示：“是药三分毒，但很多传统的食品级中药材，药食同源，是没有剂量要求的，是我们最好的免疫调节剂。”

为饲料，食用菌比如香菇、蘑菇、鸡腿菇、金针菇等，都是我们餐桌上可见的。药用菌比如灵芝、冬虫夏草、蜜环菌等，也是药食同源的，既能入药也可入食，无依赖无刺激，老人、小孩、孕妇都可以放心服用。据悉，真菌多糖是复合多糖的重要类别之一。现代生物工程研究表明，真菌多糖具有显著的免疫调节作用，可以通过多条途径、多个层面对免疫系统发挥调节的功能，真菌多糖对人体几乎没有任何毒副作用，这种无毒性的免疫活化剂的优点，是许多肿瘤化疗药物和其他免疫促进剂都不具有的。  
王宏伟

食品级中药材栽培与新产品开发是杨宪教授主要研究的方向，杨教授直言，市面上很多卖得火爆的保健品，其有效成分都来自食品级中药材。以最近挺火的香菇多糖为例，这款产品主要成分就是我们日常食用的香菇提取物。事实上，所有的真菌多糖都是以食用菌和药用菌

### 2023全民营养周 重报健康大讲堂走进安利健康促进科普基地

每年5月第三周是我国的全民营养周，今年全民营养周的传播主题为“合理膳食 食养是良医”。5月20日下午，重报健康大讲堂走进安利健康促进科普基地，为期一周的重报健康大讲堂营养周宣传在此落下帷幕。重庆市营养师协会会长崔娟子、安利重庆、云南、贵州省总监赵雪莲、重庆市妇幼保健院营养科主任孙海岚教授及60余位热心市民出席了当天的科普活动。在活动现场，孙海岚教授结合当下“二阳”感染人群增多的背景，做《舌尖上的免疫力》营养科普讲座，告诉大家可以通过“食养”的方式提高自身免疫力、抵抗病毒感染。孙海岚教授表示，食养提高免疫力，人们应以“平衡

膳食”的方式，做到“什么都吃，而又适可而止”。“什么都吃”可保证食物的多样性，建议摄入的食物种类平均每天达到12种以上，每周25种以上，以实现食物摄入的多样化。并且不应仅是注重数量上的多样，更应注重种类上的多样与平衡。据悉，安利健康促进科普基地自2021年挂牌以来，通过各种政府资源，围绕大健康已开展10余场线下活动，超过1000名市民参加了体验。他们通过学习健康知识，加强健康管理，成为自己健康的第一责任人。  
王宏伟 实习生 苏迪

1302333716 13639163818  
G65渝邻高速公路路面修复施工的公告  
交房公告  
注销公告