

小暑不算热 大暑正伏天

中医教你应对“暑湿热”，安稳度夏末

今日迎来夏季的最后一个节气——大暑。大暑，二十四节气之第十二个节气，也是夏季的最后一个节气，中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在清热解暑、健脾祛湿、静心养神。

清暑益气，养阴生津

大暑节气在“中伏”前后，正是酷热盛行之时，要注意防暑热，外散暑邪。炎热天气容易消耗人体的气津，因此有“暑天无病三分虚”的说法。老人、儿童和体虚气弱者更难以抵御酷暑，容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状，需要适时地益气养阴，补充身体气津的亏耗，改善症状，以身心舒适为宜。除了及时补

水，还应常吃一些养阴生津之品，饮食应清淡且多样化，以增强体质。

祛湿解表，醒神除烦

大暑时节多出现闷热“桑拿天”，中医认为湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，阻遏气机，胸中气机不畅，就容易心生烦闷，此时养生可结合中药内服外泡，不仅能醒神除烦，还能祛湿解表。

同时大暑前后，旱涝、风暴发生频繁，暑湿之气易乘人肌肤腠理开泄、汗液增多之际乘虚而入，导致体内阳气受损，心气亏耗。养生重在化气生津以消暑热、化湿除烦以解愁闷。适当运动出汗，亦有助湿气排出。

养心为上，放松身心

中医认为，夏主火，内应于心，心为君主之官，心乱则影响全身气机。暑伏时节阳盛酷热，人体心火易动，容易烦躁不安、精神不振。所以，大暑精神调摄应以静心养身为主，注重调“心神”。历代圣贤均强调修养神对精神调摄的重要意义，德行高尚，有利于神安志宁，气顺血调，“神安则延寿”。正如《黄帝内经太素》所说：“修身以德，则阴阳气和。”

同时，大暑气候最为炎热，炎热天气经常会使人肝

火旺盛，《灵枢·百病始生》曰：“喜怒不节则伤脏。”日常要注意避免不良情绪刺激，调节好心态，保持情绪稳定。可采用心理暗示的方法，想象自己处于大自然之中，绿树摇曳、青山绿水，使自己心旷神怡，心平气和。也可以通过听音乐、阅读书籍、与朋友聊天等方式来放松身心，缓解压力。此外还应该注意调整好生活起居和饮食习惯，安排好睡眠时间。

大暑起居调摄注意3点

大暑时节，阳盛而阴虚，宜夜卧早起，同时中午要适当小憩，养心神。居处尽量通风阴凉，可根据干湿强弱作适当调节。起居调摄要注意以下3点：

- 1.适度纳凉，避免形寒饮冷
- 大暑相对小暑，更加炎热，是一年中阳光最猛烈的节气，“湿热交蒸”在此时到达顶点，民间有“溽暑蒸人”的说法。在此暑热夹湿节令中，人体毛孔扩张、腠理疏松，汗出当风，如果长期吹电扇、空调，或洗冷水澡，或贪食生冷等，易使寒邪直中脏腑，造成呕吐、胃腹冷痛、稀水样便、里急后重、周身酸痛不适等症状。女性还可诱发经量少、痛经等妇科疾病；老年人内寒过甚，则阳气更衰，容易突发心梗、中风等心脑血管疾病。因此，切记不可过分贪凉，避免在有穿堂风的露台、过道处休息，避免过度使用空调使形体受寒。
- 2.避暑防晒，防范中暑
- 盛夏天气，当人体出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、注意力不能集中、大量出汗、四肢发麻、口渴恶心等症状时，就预示着可能要“中暑”了。大暑时要做好防暑工作，注意避开阳光直射和长时间暴晒，同时要适当补充水分，以身心舒适为宜。白天尽可能减少外出；野外高温作业者或易中暑人群出门应戴上宽檐帽，在额头和

太阳穴等部位涂抹风油精，喝些绿豆汤、冬瓜玉米须茶等解暑利湿的茶饮。

- 3.保证睡眠，防止疲劳
- 三伏天出汗多，消耗大，天热又影响食欲，再加上睡得晚，起得早，而工作量却不因天热而减少，人体相对处于超负荷工作状态，极易出现疲劳过度。因此要注意休息，保证充足的睡眠，中午有条件的可以适当午睡一会，控制在20~30分钟，有助于缓解身心疲劳的状态。同时，高温天气会加快人体新陈代谢，从而消耗大量蛋白质，容易造成蛋白质缺乏，体质下降，人体也会感到疲劳、嗜睡，精神不济，平时要注意多补充优质蛋白。

饮食调养宜以清补为主

大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

大暑时节适合吃哪些养生粥品、饮品和茶品呢？梁莹推荐小米南瓜绿豆粥、西瓜翠衣粥等养生粥品；养生饮品推荐乌梅陈皮饮、薄荷五豆汤；养生茶品推荐清暑祛湿茶、和胃调脾茶。 据新华社、健康时报

你的身体里有座秘密花园——一位妇科医生的暖心手记

清晨查房时，有位年轻姑娘攥着检查单问我：“医生，我的‘小花园’是不是生病了？”这个可爱的比喻让我忍俊不禁，也让我意识到，当我们褪去白大褂的严肃，用更温柔的方式解读身体，医学知识会像春雨般滋润人心。今天，就让我们以“秘密花园”的视角，重新认识这个承载生命奇迹的女性身体。

花园里的四季更替

在盆腔这个天然温室里，子宫是温暖的摇篮，卵巢如同两棵会开花的树。每个月，子宫内膜像春天的沃土般增厚，等待新生命的萌芽。当排卵期到来，卵巢树就会轻轻抖落一枚成熟的“种子”，若未等到新生命，沃土便化作经血回归大地，开启新的循环周期。

这个精密的生态系统中，宫颈黏液会像智能温控器般变化：排卵期如蛋清般清透，帮助精子顺利通行；黄体期则变得黏稠，形成天然防护屏障。这些变化都是花园在进行自我调节，无须过度焦虑。

读懂花园的天气预警

当月经周期忽长忽短，超过7天，或是经量突然改变超过1/3，就像花园突然出现异常天气。有位患者曾因经期延长就诊，我们通过B超发现她子宫里藏着一个“淘气”的黏膜下肌瘤。及时治疗后，她的月经又恢复了往日的规律节奏。

分泌物是花园的“晴雨表”。正常状态下应是透明或乳白色，略带轻微酸味（像发酵的面团）。如果出现豆腐渣样、灰绿色或鱼腥味，不必惊慌，就像园丁治理病虫害，多数情况经过规范治疗都能恢复平衡。

园丁的年度巡检

现代医学早已告别冰冷的鸭嘴钳，我们使用的是一次性温润窥器。有位患者

陆军军医大学第二附属医院 李素芬

在检查时紧张得发抖，护士悄悄在她手心塞了个加热过的暖宝宝，这个细节让整个检查过程变得温暖起来。

建议每位女性建立自己的“花园日志”：记录月经周期、分泌物变化、同房后反应。这些信息就像园丁的工作笔记，能帮助医生更精准地判断花园的健康状态。有位患者通过记录发现排卵期出血规律，我们及时调整治疗方案，避免了她不必要的焦虑。

日常养护小贴士

日常清洁要像呵护名贵花卉般讲究：流动的温水胜过各种洗液，棉质内裤比蕾丝更亲肤。记得有位老太太坚持用花椒水坐浴治疗瘙痒，结果反而破坏了菌群平衡。其实最简单的，往往最有效。

饮食调理方面，深色蔬菜是花园的天然养料，发酵食品能培育有益菌群。建议

把下午茶换成南瓜籽+蔓越莓干的组合，既能补充锌元素，又能养护泌尿系统。

运动方面，凯格尔训练就像给盆底肌做瑜伽，每天3分钟就能收获惊喜。

这座秘密花园能在战火纷飞的年代孕育生命，也会因现代生活的压力亮起警示灯。不必为自己的生理现象感到羞耻。当你学会用知识守护这座花园，便能正视女性身体的美。

专家点评

陆军军医大学第二附属医院妇产科主任 谢荣凯

这篇《你的身体里有座秘密花园》是一篇近乎典范级的优秀医学科普文章。它不仅普及了知识，更是在疗愈心灵，消除隔阂，真正体现了“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”的医学真谛。

中国银行股份有限公司重庆市分行与中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司债权转让暨债务催收联合公告						
中国银行股份有限公司重庆市分行(以下简称“转让方”，含下属支行)与中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司(以下简称“受让方”)于2025年6月26日签署了《不良资产批量转让协议》(合同编号：CQBOCZR2025002、信渝-A-2025-0010)，转让方已将其在下表所列债权的全部权益依法转让给受让方，由受让方合法取代转让方成为下列借款人的债权人和担保人的担保债权人。						
据此，请有关借款人和担保人自公告之日起立即向受让方履行相应合同约定的还本付息义务及/或承担相应的担保责任，如借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照、丧失民事主体资格等情形，请相关债权债务主体、清算主体或其他义务人代为履行相关义务或者承担清算责任。						
序号	债务人	借款合同号	本金余额(人民币元)	利息余额(人民币元)	代垫费用(人民币元)	担保合同号
1	和信海纳川(重庆)汽车部件有限公司	《授信业务总协议》(合同号：渝中银长司授额总字2018001号)、《固定资产借款合同》(合同号：长借字2017-002号)、《固定资产借款合同(补充合同)》(合同号：长补字2017-001)、《固定资产借款合同(补充合同)》(合同号：长补字2017-002号)、《固定资产借款合同(补充合同)》(合同号：长补字2017-003号)、《固定资产借款合同(补充合同)》(合同号：长补字2018-001号)、《((固定资产借款合同)补充合同》(合同号：长补字2023-004号)、《((固定资产借款合同)补充合同》(合同号：长补字2023-005号)、《((固定资产借款合同)补充合同》(合同号：长补字2023-006号)	112,580,159.03	6,212,592.85	338,618.32	《最高额抵押合同》(合同号：渝中银长司2018年高抵押字001号、渝中银长司2020年高抵押字002号)、《抵押合同》(合同号：渝中银长抵押字2023015号)、《抵押合同》(合同号：渝中银长抵押字2023016号)
2	重庆晨靖机械制造有限公司	《流动资金借款合同》(合同号：2020年中银渝企合短人字0006号)	4,936,452.71	1,046,883.75	29,298.43	《保证合同》(合同号：2020年中银渝企合保证字0006-1号)、《保证合同》(合同号：2020年中银渝企合保证字0006-2号)、《抵押合同》(合同号：2020年中银渝企合抵押字0006号)
3	重庆万强机车制造有限公司	《流动资金借款合同》(合同号：2020年中银渝企合短人字0004号)、《流动资金借款合同补充协议》(合同号：2021年中银渝企合短人补字0004号)	8,500,000.00	2,331,419.46	52,901.59	《保证合同》(合同号：2020年中银渝企合保证字0004-1号)、《保证合同》(合同号：2020年中银渝企合保证字0004-2号)、《抵押合同》(合同号：2020年中银渝企合抵押字0004号)
合计			126,016,611.74	9,590,896.06	420,818.34	
注：1.本公告清单仅列示截至2025年5月15日的债权本金余额、利息余额及代垫费用余额，借款人和担保人应支付给中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司的利息按借款合同、担保合同、司法判决以及中国人民银行的有关规定计算。已经进入诉讼程序的，并已由转让方垫付的应由借款人及担保人负担的诉讼费、保全费、律师费等相关费用以有关法律文书确定金额为准。2.若本清单中担保人名单出现遗漏或笔误的，并不意味着中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司对其担保责任的免除，担保人仍须按合同约定及法律规定承担担保责任。						
中国银行股份有限公司重庆市分行			联系地址：重庆市江北区江北城南大街15号		联系人：张经理	
中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司			联系地址：重庆市渝北区黄山大道中段67号信达国际A幢22楼		联系人：万经理	
					联系电话：023-63949079	
					中国银行股份有限公司重庆市分行	
					中国信达资产管理股份有限公司重庆市分公司	
					2025年7月22日	