夏季吃姜好处多多 但这三类人不宜吃

大暑节气已至，这是夏季最后一个节气，“湿热交蒸”在此时到达顶点。国家应急广播提醒，当前全国多地持续高温酷暑不妨适量吃姜，以减轻暑湿带来的不适。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”在中医眼中，夏季吃姜是种养生智慧。那么，人人都适合吃姜吗？又该如何正确吃姜？这份食姜指南，速速收藏！

为什么说夏吃姜养生

夏季高温、高湿、高热，若人体阳气不足，便易出现畏寒怕冷、疲乏嗜睡、免疫力降低等情况。中医认为，生姜性温而味辛，有健脾温中、疏散风寒的功效。夏季暑湿之气容易困遏脾胃，生姜不仅可以温中焦，有效缓解夏季食用生冷、冰饮所致的寒湿积聚，还有散寒、祛风、解毒的功效。

近日，一项新研究从临床角度证实了生姜对心血管的好处。据发表于《自然》子刊《医学科学杂志》的一项研究发现，生姜通过调节血脂、血压，具有对抗炎症、氧化应激等多重心脑血管保护作用。生姜整体有温热属性，食用生姜对心血管的作用主要可体现在化痰浊、通脉络、调脾胃、平寒热这几方面。

夏姜虽好但不是谁都能吃

■适合吃姜的三类人群

①体质偏寒者：手脚冰凉、畏寒喜暖者，生姜可温中驱寒。

②脾胃虚寒者：此类人群常伴胃痛、腹泻，生姜能帮助暖胃止呕。

③风寒感冒初期患者：生姜红糖水能发汗解表，缓解鼻塞、头痛等症状。

■夏姜的禁忌人群

①阴虚体质者：表现为手脚心发热、手心有汗，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好。姜性辛温，阴虚的人吃姜会加重症状。

②内热较重者：由于生姜的作用多为解表散寒、温中止呕，如患有肺热燥咳、口臭、痔疮出血等疾病，则不宜食用生姜。

③暑热感冒或风热感冒者：这类感冒并非寒邪引起，食用生姜无疑是“火上浇油”。

正确吃姜把握五原则

1.去皮与否需辨证

生姜皮味辛、性凉，具有利水消肿的功效。风寒感冒或脾胃虚寒者宜去皮以增强温性；日常烹饪或利水肿时则建议保留姜皮。

2.时间宜早不宜晚

生姜性温味辛，辛能发散，晨起阳气升发时吃姜可顺应自然规律，而夜晚则可能干扰阳气收敛，影响睡眠。尤其是那些有口舌干燥、咳嗽、心烦易怒、睡不着觉等症状的阴虚火旺人群更要注意！

3.腐烂生姜不可食

腐烂生姜会产生强致癌物黄樟素，可能损伤肝脏，诱发癌症。切勿轻信“烂姜不烂味”的说法。

4.生姜不可过量食

生姜辛温，但过量食用也易引发口干、咽痛等上火症状。建议每日摄入量控制在10克左右，大约3片姜的量。

5.烹饪方式有讲究

生姜久煮可增强温补效果，姜枣茶需冷水下锅慢熬20分钟以上，以充分释放有效成分。

三款宝藏吃法推荐给你

◆姜枣茶饮

3片生姜+5枚去核大红枣，煮沸后饮用。脾经当令时（7点至9点之间）食用效果更好。

◆紫苏姜饮

10克生姜（约3片）+新鲜紫苏叶（3至5片），煮沸后饮用，有助于缓解暑湿之气的内侵。

◆醋泡姜

醋泡姜具有养胃、助消化、辅助减肥及提升人体阳气的功效。制作时，将生姜洗净切丝入瓶，加陈醋或米醋没过姜丝，添适量白糖，密封后静置4天以上食用。不过，食用醋泡姜需注意：每次食用量应控制在10克以内；胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等患者及对生姜或醋过敏者不宜食用；糖尿病患者制作醋泡姜时不宜加糖。

据健康中国

每日科普

发现孩子卵圆孔未闭，家长莫慌

陆军军医大学第一附属医院　王必佳

每个孩子的心脏里都曾有一扇“门”，医学上叫卵圆孔。这扇门在胎儿时期至关重要——孩子在妈妈肚子里时，肺部还没开始工作，血液需要通过这扇门绕开肺循环，直接为身体供氧。出生后，随着第一声啼哭，肺部张开，这扇门就完成了使命，逐渐闭合。但大约每四个人中，就有一人这扇门没能完全关上，遇到这个情况家长朋友你千万别慌。

微创封堵术帮孩子“关上门”

对大多数人来说，这扇未紧闭的门会一辈子风平浪静。但极少数情况下，它会成为健康隐患的“漏洞”。比如当孩子剧烈咳嗽、憋气，和潜水时，右心房的压力突然升高，一些本不该进入体循环的物质可能偷偷穿过这扇门，顺着血流冲进大脑，引发中风。

卵圆孔的常规检查就像隔着毛玻璃看心脏，很难看清这条细缝。要精准诊断，需要更“深入”的方法：一是经食道超声。像做胃镜一样，把探头从喉咙伸到心脏后方，连0.1毫米的缝隙都能看清；二是发泡实验。往血管里注射震荡过的生理盐水，用超声波看有没有气泡穿过缝隙溜进大脑——如果有，说明这扇门确实没关严。

对大多数孩子来说，卵圆孔未闭就像脸上的痣，不需要处理，定期复查就好。但如果有过中风病史，或者缝隙特别宽、合并房间隔瘤，我们会建议“关上门”。目前最常用的方法是微创封堵术：从大腿根部穿一根细管到心脏，把镍钛合金制成的封堵器像小伞一样撑开，堵住缝隙。手术全程不到1小时，第二天就能下床，能降低80%的中风复发风险。

当然，也有些孩子可长期服用阿司匹林预防血栓，或者用抗凝药控制高凝状态。但药物不是万能钥匙，比如对于潜水运动员、健身爱好者，可能需要更积极地干预——因为憋气、举铁会让心脏压力骤增，增加“偷渡”风险。

生活中的“不要”与“要”

1.不要恐慌：卵圆孔未闭不是心脏病，绝大多数人不会受到影响；

2.要警惕异常信号：如果孩子突然手脚无力、说话不清，哪怕很快恢复，也应检查心脏和脑血管；

3.不要盲目禁止运动：不能因噎废食，忽视了身体的运动锻炼，但深潜、举重这类需要憋气的活动要谨慎；

4.要定期复查：每年也建议做一次心脏超声，观察缝隙是否变化；

5.不要轻信偏方：网上流传的“拍打疗法”“草药闭合术”纯属谣言，不及时就医，可能耽误病情。

作为医生，我们理解家长的焦虑。但医学不是非黑即白的选择题，而是权衡利弊的辩证题。若您的孩子查出这个问题，请记住三点：信任医生：治疗方案因人而异；相信科学：不要被网络谣言带偏节奏；保持观察：健康是场马拉松，定期复查比突击治疗更重要。医学的进步，正让越来越多“隐秘的威胁”无处藏身。作为家长，我们能做的，是用知识和理性，为孩子筑起第一道健康防线。

■专家点评

陆军军医大学第一附属医院神经内科副主任医师　陈林

文章将复杂的医学概念转化为“心脏里的小门”等生动比喻，既保证了专业性，又便于普通家长理解。总体而言，这是一篇兼具科学性、可读性和人文温度的优质医学科普范文。

日行7000步大幅降低全因死亡风险

英国《柳叶刀·公共卫生》杂志23日刊载的一项最新研究结果表明，每日步行7000步即可使全因死亡风险降低47%（全因死亡风险指特定时期内所有原因导致的总死亡概率，是流行病学和公共卫生研究中评估人群健康风险的重要指标）。此项研究基于过去57项相关研究进行系统性分析，数据涵盖16万名成年人。研究发现，与每日步行2000步相比，每日步行7000步可使全因死亡风险降低47%，癌症死亡风险降低37%，心血管疾病死亡风险降低47%。此外，患2型糖尿病风险降低14%，患痴呆症风险降低38%，出现抑郁症状的风险降低22%。

这项研究的第一作者、澳大利亚悉尼大学公共卫生学院流行病学专家梅洛迪·丁接受美国《纽约时报》采访时表示，目前没有任何证据证明每日步行1万步才能改善健康水平，“这只是人们随意编造的一个巨大数字”。研究显示，每日步行超过7000步后，各项风险继续下降的幅度很小。

据法新社报道，“每日1万步”的说法其实起源于20世纪60年代日本计步器的营销活动。梅洛迪·丁同时指出，每日步数已达1万步的人无需作出调整，但对于目前缺乏运动的人而言，每日步行7000步是一个更容易实现的目标。

美国约翰斯·霍普金斯医疗中心心脏病专家塞思·马丁表示，有确凿证据表明，“任何步数都是好步数”。他说，只要增加步数，就是在“全方位改善健康水平”。

据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失秀山县鑫松农业开发有限公司公章编码5002411014060声明作废
♦浦惠(重庆)药材加工有限公司遗失公章一枚，编号:5002381009185圆形章一枚声明作废。
♦遗失重庆市沙坪坝区蔡爱文传播有限公司(统一社会信用代码:91500106597973402P)公章，声明作废
♦遗失沙坪坝区周军蛋糕店食品经营许可证副本JY25001060057912作废
♦遗失重庆市华达爆破工程有限公司爆破作业单位许可证(营业性)副本，编号5000001300180作废
♦周绪敏于2025年7月11日不慎遗失身份证，身份证号:500238198411143976，特此声明
♦江震忱(重庆)企业服务有限公司遗失财务章，声明作废
♦遗失重庆市长寿区凤城街道阳光宝贝幼儿园民办学校办学许可证正副本，编号不详，声明作废
♦遗失彭水县德聚生态农业开发有限公司财务章(编号:5002435016685)，法人章(编号:5002435016687)，声明作废

重庆东道主装饰工程有限公司遗失公章一枚，(编号:500222780422681)，声明作废。
重庆一家新装饰建材有限公司遗失公章一枚，(编号:5002227006869561)，声明作废。
璧山区修之脑商贸经营部(个体工商户)遗失公章一枚，(编号:92500120MA8F9E050)，声明作废。
璧山区九天建材店遗失公章一枚，(编号:92500120MAAC3267X001)，声明作废。
重庆简步贸易有限公司遗失公章一枚，(编号:5002227008836692)，声明作废。

比选公告
重庆公共交通运营有限公司巴狮站场管理分公司就龙头寺南广场站台限耀加固及维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年7月28日17:00时，地址:重庆南江新区天百瞰街道橡树街1号橡树壹号办公楼5楼513工程保障部，电话:17562024320(报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书)

招标公告
重庆乐馨收业有限公司对“彭水百岭县红馨泥粉加工建设项目-污水处理系统”进行公开招标，报名时间2025年7月25日至29日9:30-17:00;联系人:冯秋平;电话:17318400932
重庆市鼎运工程咨询有限公司 2025年7月24日

竞争性比选公告：重庆驿满新能源科技有限公司就供应大数据平台项目进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间:2025年7月28日17:00时，报名地址:重庆市渝北区橡树壹号5楼502，联系人:罗老师，联系电话:023-63022986报名资料(须加盖单位公章)：报名函(格式自拟)、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

竞争性比选公告：重庆驿满新能源科技有限公司就橡校花市地图数据及出行数据项目进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间:2025年7月28日17:00时，报名地址:重庆市渝北区橡树壹号5楼502，联系人:罗老师，联系电话:023-63022986报名资料(须加盖单位公章)：报名函(格式自拟)、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

注销公告
经重庆市北碚区深港半导体工艺培训学校(统一社会信用代码:52500109MJP596494R)研究决定，本培训学校拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人于本公告发布之日起45日内，到本培训学校办理债务清偿手续，过期视为放弃债权，特此公告。2025年7月25日

公 告
江苏润丰劳务有限公司：张继文于2024年7月25日向我局提交了协认定申请，在申请中称：张继文在你公司承接重庆市南岸区的“茶溪大道一标段工程”从事钢筋工作，于2024年6月12日在工作中被钢板砸伤左脚，因无法向你单位送达南岸人社伤险字(2025)382号工伤认定限期举证通知书)，现依法向你单位公告送达，自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为张继文受伤不属于工伤，应举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

注销公告：经重庆市璧山区璧城东林道幼儿园(统一社会信用代码52500120MJF611420K)研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

璧山区璧城东林道幼儿园 2025年7月24日

公 告
重庆金之拓建筑劳务有限公司：叶友明于2025年3月19日接受工伤认定申请，我局经调查核实于2025年6月30日作出南岸人社伤险认字(2025)854号《认定工伤决定书》，认定叶友明于2024年8月20日在你单位承接的璧山区新鸥鹏御府不夜城4栋工程进行外墙保温粘板作业时受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达(认定工伤决定书)，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可日收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。

重庆市北碚区社会保险事务中心 2025年7月25日

公 告
重庆洲实燊塑有限公司：因你单位在法定期限内未依还幸运秀工伤保险待遇先行支付款，又未申请行政复议或者提起行政诉讼。根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条之规定，现依法向你单位公告，请你单位在收到本公告之日起10日内向我中心依法偿还工伤保险基金先行支付的费用合计7053774.25元，户名:重庆市北碚区社会保险事务中心工伤保险基金支付户名，银行账号:110205409101619，开户银行:中国银行重庆城南支行。逾期仍未履行的，我中心将依法申请人民法院强制执行。上述公告自发布之日起经过30日视为送达。

重庆市北碚区社会保险事务中心 2025年7月25日

公 告
贵州黔锦星建筑劳务有限公司：舒德清于2025年4月19日提交了工伤认定申请，我局经调查核实于2025年6月30日作出南岸人社伤险认字(2025)852号《认定工伤决定书》，认定舒德清于2024年11月20日在你公司承接的重黔铁路路基附属1标段工程从事木工工作时左手受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达(认定工伤决定书)，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。

重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴侦公2025;第23号 2025年5月16日10时，我局云阳邮政管理局执法人员，在重庆市巴南区界石镇玉华路806附10号查获玉溪(硬DF)1个品牌卷烟共计8条(运单号:7720414305388447,7720414161875718)，执法人员依法对涉案物品加封存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内附来我局接受调查处理(地址:重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人:彭鹤鹤、李永宾 电话:023-62402215)。若逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，对该卷烟案件进行处理。特此公告

重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月24日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年7月3日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区王牌路未来城26栋1-11第鸟球站查获货运单号为JT212170402583515的快递包裹1件，上述包裹中为卷烟牡丹(软11条，苏烟)软金砂11条，共计2个品种2条卷烟，开依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到我受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人:张灵，骆彦廷 联系电话:18680927337
联系地址:重庆市万州区国本路112号511室

万州区烟草专卖局 2025年7月7日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆弈胜实业有限公司：2024年12月11日何良顺公民身份号码:510232197310072610)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，本委于2025年5月10日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)151号)，鉴定结论为“伤残救助，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)151号)，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2025年7月25日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆市合满汽车内饰件有限公司：2025年3月13日夏跳商公民身份号码:510283198108076428)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，本委于2025年5月20日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)250号)，鉴定结论为“伤残救助，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)250号)，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2025年7月25日

重庆德铭建筑劳务有限公司：2025年2月10日余少平(公民身份号码:510225197508134430)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，本委于2025年5月20日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)168号)，鉴定结论为“伤残救助，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)168号)，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2025年7月25日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆市红王建筑劳务有限公司：2024年12月23日蒲建军(公民身份号码:500239198607181057)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，本委于2025年5月20日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)269号)，鉴定结论为“伤残救助，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)269号)，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2025年7月25日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
合川区晨歆建材加工厂(个体工商户)：2025年3月27日肖林虬公民身份号码:510226197209118517)向本委提交他本人的劳动能力鉴定申请，本委于2025年5月20日作出了《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)294号)，鉴定结论为“伤残救助，无生活自理障碍”。现依法向你单位公告送达该《初次鉴定结论书》(合川劳初鉴字(2025)294号)，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本鉴定结论不服，可自本结论送达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。特此公告。

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会 2025年7月25日

重庆市合川区劳动能力鉴定委员会公告
重庆舜予建筑工程有限公司：因你单位在法定期限内未提还李加平工伤保险待遇先行支付款，又未申请行政复议或者提起行政诉讼。根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条之规定，现依法向你单位公告，请你单位在收到本公告之日起10日内向我中心依法偿还工伤保险基金先行支付的费用合计83771.00元，户名:重庆市北碚区社会保险事务中心工伤保险基金支出户，银行账号:110245891618;开户银行:中国银行重庆城南支行。逾期仍未履行的，我中心将依法申请人民法院强制执行。上述公告自发布之日起经过30日视为送达。

重庆市北碚区社会保险事务中心 2025年7月25日

招标公告
重庆乐馨收业有限公司对“彭水百岭县红馨泥粉加工建设项目”进行公开招标，报名时间2025年7月25日至29日9:30-17:00;联系人:冯秋平;电话:17318400932
重庆市鼎运工程咨询有限公司 2025年7月24日

法人变更声明
重庆钱鑫李建设工程有限公司，统一社会信用代码:91500241MADM5F607G，原法人李雯，身份证号码:510802200010029***，于2025年7月23日本公司法人变更为张洪铭(身份证号码510703199111201****)。相关变更登记手续已办理完毕。公司变更前的债权债务将由公司原法定代表人承担，变更前的所有债权债务与现法人张洪铭无任何关系。请公司的债权债务人于本公告见报之日起15日内到重庆钱鑫李建设工程有限公司申报债权债务。特此公告！

重庆钱鑫李建设工程有限公司 2025年7月25日

空白续当票遗失公告
重庆市同华典当有限责任公司(纳税人识别号:91500225006618774K)不慎遗失空白续当票46张，票号范围为:55000242280,55000242229,55000242273,55000242822-55000242298,55000243005-55000243325。现声明上述票据全部作废，由此引发的一切经济及法律风险与我公司无关。特此公告

重庆市同华典当有限责任公司 2025年7月10日

注销公告：云阳县志愿服务联合会(统一社会信用代码51500235MJP5709052)拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。2025年7月24日

重庆市武隆区烟草专卖局公告
武隆公2025;第38号 2025年7月23日，我局在重庆市武隆区凤山街道龙源路五洲国际酒通快递分拣场查获电子烟烟弹，开依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局，地址:重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号，联系人:冉皓，联系电话:023-77712527)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品名	规格	单位	数量
电子烟	无型号	个	7

重庆市武隆区烟草专卖局 2025年7月24日