芒种养生重在“天人相应” 牢记三养三忌安然度夏

6月5日，夏季第三个节气芒种如期而至。此时气温攀升、雨量充沛、空气湿热，人体易受湿热之邪侵袭。中医养生专家提醒，芒种养生重在“天人相应”，核心在于调理脾胃、清热祛湿、养心护阳。具体而言，要遵循“三养”——避暑、饮茶、午休，和“三忌”——忌熬夜、忌贪凉、忌暴躁。饮食上建议“清补、吃苦、饮酸、食粥”，运动宜选八段锦等温和项目，作息要睡好“子午觉”。儿童、中青年、老年人各有侧重，关键是让生命顺应四时节奏，为盛夏健康打下基础。

时节更替读懂芒种养生逻辑

芒种是二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第三个节气，标志着仲夏时节的正式开始，也是农事繁忙、气候转折的关键节点。《月令七十二候集解》记载，芒种时节有芒作物成熟待收，秋熟作物恰逢播种，兼具收获与耕耘的双重意义。进入芒种后，天地阳气达到鼎盛，白昼变长、黑夜缩短，高温、高湿、多雨成为主流气候特征，闷热潮湿的天气贯穿整个时段。

从中医角度来看，芒种时节人体阳气浮于体表，毛孔常开，津液消耗加快，容易出现气随津脱的情况，引发乏力、心慌、精神萎靡等症状。同时湿热邪气易侵入体内，阻滞脾胃运化，让人出现食欲不振、腹胀、大便黏滞等问题，还容易诱发痱子、湿疹等皮肤问题。不少人还会出现胃火旺盛、肝胆郁热等上火症状，伴随口干口苦、烦躁失眠、长痘便秘等表现。

针对这一时节的身体变化，养生无需刻意进补，核心在于顺应自然节律，以清热祛湿、健脾和胃、静心护阳为主，兼顾调理身心状态，适配夏季人体代谢特点，为盛夏健康打好基础。不同年龄段人群体质不同，养生侧重点也有所差异，需要因人而异、科学调理。

三养法则守护盛夏安康

芒种一到，热浪和湿气同时袭来，人体出汗增多，津液消耗大，不少人开始感到烦躁、口渴，甚至出现中暑前兆。这时候，养生第一步就是避暑。

医生提醒，汗液带走的不仅是水分，还有维持神经、肌肉正常功能的钾元素。缺钾的人会觉得倦怠乏力、精神不振，严重时甚至四肢瘫软。所以，喝水不是渴了才喝，而是要少量多次，每次200毫升左右。正常成年人每天饮水总量以1500至1700毫升为宜，天热出汗多可增加到2000至2500毫升。但要记住，白开水最好，别用饮料代替，更别贪喝冰水。青光眼、心脏病、肾功能异常人群喝水需遵医嘱。

第二养是饮茶。夏季最适合喝绿茶。绿茶未经发酵，茶多酚含量最高，常喝有助于降低心脑血管事件风险，还能降血脂、降血压、减肥、预防癌症。绿茶性味苦寒，能清热、消暑、止渴、降火，容易上火的人喝正合适，但不宜过量，否则会损伤阳气，儿童、老年人或脾胃虚寒者应少喝或不喝。

第三养是午休。饭后小睡30分钟左右，能有效缓解疲劳，恢复体力。午间11点到13点是心经当令之时，睡个“子午觉”既能避开酷热，又能养护心脏。同时，适当晒晒太阳也有好处，这叫“春夏养阳”，与阳光充分接触，有利于气血运行，振奋精神。

三忌雷区别轻易踩

很多人天热就想吹空调、喝冰水、吃冰棍，短暂的舒服过后，身体却“伤在里面”。这就是芒种养生第一忌：忌过度贪凉。贪凉久了，阳气被伤，脾胃功能下降，容易腹泻、胃寒、关节痛，老年人夏天也会怕风怕冷。建议空调别低于26℃，风扇别对着吹，冰饮最多一小杯，最好喝温水。

第二忌是忌熬夜。中医讲“夜卧早起”，是夏季养生的基本原则。芒种后白天变长，夜晚变短，但这绝不意味着可以晚睡。最迟23点前要入睡，保证7小时左右睡眠，以顺应旺盛的阳气，利于气血运行。

第三忌是忌情绪暴躁。芒种天气湿热，人也容易“跟着上火”。每天给自己“降降火”，散步、听音乐、做深呼吸，学会慢下来，是对身体最大的照顾。保持心境平和、宁静畅达，就能收获“心静自然凉”的效果。

四样吃食健脾祛湿

在湿热环境中，人容易疲倦、萎靡不振。芒种时节的饮食，可以试试“清补、吃苦、饮酸、食粥”四字诀。

所谓“清补”，不是只吃素菜水果，而是在补养的同时兼具解热消暑的功用。比如鸭肉，不温不热，有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用，是芒种时节的理想肉类。

“吃苦”则是因为苦味食物具有清热解暑、泄热养阴的功效。正所谓“苦夏食苦夏不苦”，苦瓜、莲子、芥蓝、生菜等可以适当多吃。

“饮酸”是因为酸味能敛汗、止泻、祛湿。乌梅、山楂、柠檬、葡萄等酸味水果，有祛暑益气、生津止渴的作用。

“食粥”更是明代医药学家李时珍推崇的夏季最佳饮食。将绿豆、莲子、荷叶、芦根等加入粳米中煮粥，凉后食用可健脾胃、祛暑热。薏米赤小豆粥清热健脾、利湿养肝，冬瓜荸荠粥补益胃肠、生津除烦，都是不错的搭配。需要提醒的是，芒种时节虽然气候炎热，但不可过度依赖冷饮，以免损伤脾阳，加重体内湿浊。

起居运动顺应自然

芒种时节的起居要遵循“晚睡早起，与日俱兴”。夏季白昼时间长，人体也应顺应自然，适当早起接收清晨阳气。但现代人普遍晚睡，最迟不要超过23点，中午再安排20到30分钟的午休，这样既能避开正午酷热，又能养护心脏，符合中医“子午觉”的养生理念。

运动方面，宜选择温和舒缓的项目，如太极拳、八段锦、散步等，时间最好安排在清晨或傍晚较凉爽时。其中特别适合芒种练习的是八段锦中的“调理脾胃须单举”：自然站立，左手掌心向上缓缓上举至头顶，同时右手掌心向下用力下按，目视左手指尖，保持3至5次呼吸后换另一侧，反复5至7次。这个动作能直接牵拉脾胃经络，促进消化功能。著名医家陶弘景在《养性延命录》中强调：“夏月不宜极凉，冬月不宜极热。夏日汗出，不可当风，不可露卧。”运动后切忌立即冲冷水澡或直吹空调，应等汗自然收干后再沐浴，水温以35℃左右为宜。

情志调养各有侧重

夏季对应五脏中的“心”，《黄帝内经》说“夏气者病在脏”，高温易扰动心神。此时应特别注意保持平和心态，避免情绪大起大落。可以听舒缓音乐、练习书法、绘画、阅读、下棋，或通过冥想、深呼吸来安定心神。穴位按摩也是很好的调养方法，可选内关穴（手腕内侧横纹上3横指、两筋中）、神门穴（腕横纹小指侧端凹陷处）、太冲穴（足背、第1-2跖骨结合部前方凹陷处）、三阴交穴（脚踝内侧上方约四横指）、足三里（膝盖外侧凹陷处下四横指）。用拇指指腹适度揉按，每穴3至5分钟，每日1至2次，可疏肝安神、健脾祛湿。

不同年龄段人群的养生重点也各有不同。儿童为“少阳之体”，脏腑娇嫩，应注意预防感冒，不宜贪凉饮冷，同时少吃煎炸烧烤食物，避免积食便秘。中青年人体质壮盛，但工作压力大、生活节奏快，应注意调畅情志、劳逸结合，规律作息、避免熬夜，少喝奶茶、碳酸饮料等。老年人体育锻炼宜量力而行，避免剧烈运动耗气伤津，建议选择八段锦、太极拳等轻柔和缓的运动。

芒种，是一个收获与播种并存的节气。最好的养生不是刻意为之，而是让生命自然地顺应四时节奏。在忙碌的生活中，为自己和家人的健康种下充满希望的“芒种”，从今天开始，做好避暑、饮茶、午休，管住嘴、迈开腿、静下心，就能安然度过这个湿热交织的夏天。

上游财经-重庆晨报记者 陈华
综合整理

刊登热线 13018333716 15023163856

♦遗失王评戏疾证，残疾证号码：510213196407191276S2，声明作废。
♦重庆渝北区统景镇商会遗失银行开户许可证，开户行：重庆农商行渝北支行，账号：132602012001000024l8，核准号：J6530067934401。声明作废。
♦遗失重庆大学生志与环境学院王春燕的工作证，声明作废
♦重庆市基运动协会（统一社会信用代码：51500000MA5Q5613R0）遗失社会团体法人登记证书副本，声明作废
♦遗失李超英手分新时代文明实践服务中心事业单位法人证书正本（统一社会信用代码：12500230594285077XD），声明作废。

竞争性比选公告
重庆驿满新能源科技有限公司就重庆公交地图数据服务2026-2027年度采购项目进行竞争性比选，诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2026年6月8日17:00时，报名地址：重庆市两江新区红枫河沟理想大厦A栋25楼，联系人：罗老师，联系电话：023-63417113。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。

关于通知谢行限期返岗的公告
谢行：你未向我司履行请假手续擅自离职，已违反我司规章制度，且你既不直接到取本通知书，也不签收我司向你限管通讯地址邮寄的通知书，现我司通过登报方式向你送达本通知，请你自本通知书登报之日起十日内返回我司上班，若你逾期未归，公司将依据《劳动合同法》第三十九条规定，与你解除劳动合同。你将自行承担一切法律后果。
民生轮船股份有限公司2026年6月5日

重庆市两江新区大石坝街道党工委不慎遗失在中国建设银行股份有限公司重庆观音桥支行开立的基本存款账户开户许可证，核准号：J6530073856702，存款人名称：中国共产党重庆市江北区大石坝街道工作委员会，账号：500501063600000008401，特此声明作废。

重庆市忠县烟草专卖局送达公告 忠烟罚送公〔2026〕第7号
无主；2026年1月19日，本局联合重庆市公安局交通管理总队高速公路四支队忠县大队、重庆市邮政管理局一分局在重庆市忠县马鹅街道忠州服务区（沪渝高速重庆方向）查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条的规定，于2026年6月3日作出依法没变卖案真品卷烟98条七匹狼（纯境）卷烟、8条金圣（滕王阁·紫光）卷烟、33条双喜（软经典）卷烟并将变卖款上缴国库的决定，因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达。邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2026〕第7号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年6月4日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年6月4日，我局执法人员在重庆市万州区九龙路12号附7号门面前的牌位上查获无牌号（自制）卷烟（18200支），共计910条，并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日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号415室）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：魏坤建、宋伦雷 联系电话：023-61017099 联系地址：重庆市万州区国本路112号雅森一队415办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2026年6月4日

重庆十渡风景文化传媒有限公司：本委受覃余冰宣与你单位劳动争议一案（秦渝两江劳人仲案字〔2026〕第2204号）因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁院仲裁四届开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此裁决缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月5日

重庆市忠县烟草专卖局送达公告 忠烟罚送公〔2026〕第8号
无主；2026年1月20日，本局联合重庆市公安局交通管理总队高速公路四支队忠县大队、重庆市邮政管理局一分局在重庆市忠县马鹅街道忠州服务区（沪渝高速重庆方向）查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，于2026年6月3日作出依法没变卖案真品卷烟白沙（硬天天向上细支）16条、真龙（美人香草）18条、白沙（硬精品二代）9条、南京（悦颜门）2条、云烟（软珍品）52条、娇子（格调细支）1条、白沙（硬新精品二代）20条、长白山（蓝商）1条、大前门（软）15条、好石（硬花）15条并将变卖款上缴国库的决定，因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2026〕第9号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年6月4日

评审结果公告
重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司于2026年6月3日完成了2026-2028年办公场所绿化养护及租摆服务项目的询比采购。经评审，第一中选候选人江津区义兵花木种植场，第二中选候选人重庆凯宾园艺有限公司，第三中选候选人重庆市铜梨高含农业发展有限公司。现予以公示，如有疑问请于2026年6月9日16:00前联系我司023-63205012。

重庆市梁平区烟草专卖局公告
梁烟公〔2026〕第21号 2026年6月4日，我局在重庆市梁平区区亿辰大生电商物流产业园圆通快递分拣场查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市梁平区烟草专卖局（地址：重庆市梁平区梁山街道双桂路400号梁平区烟草专卖局专卖监督管理科405室，联系人：姜勇平 2200265620232，程平 2200265620241，联系电话：13694443162）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》第七十三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。

卷烟规格	数量（单位）
七匹狼（白新锐）	1条
合计：（品种）1个	
总计：（数量）90条	

重庆市梁平区烟草专卖局
2026年6月4日

重庆市忠县烟草专卖局送达公告 忠烟罚送公〔2026〕第6号
无主；2026年1月19日，本局联合重庆市公安局交通管理总队高速公路四支队忠县大队、重庆市邮政管理局一分局在重庆市忠县马鹅街道忠州服务区（沪渝高速重庆方向）查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，于2026年3月3日作出依法没变卖案真卷烟七匹狼（纯境）40条，中华（双中支）10条，娇子（至情上细支）20条，白沙（硬天天向上细支）8条，白沙（硬新精品二代）33条，黄鹤楼（硬1S翡支）10条，真龙（美人香草）12条，娇子（格调细支）1条，白沙（硬新精品二代）20条，长白山（蓝商）1条，大前门（软）15条，好石（硬花）15条并将变卖款上缴国库的决定，因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2026〕第6号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年6月4日

重庆市云阳县烟草专卖局行政处理决定书送达公告
2026年4月1日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条规定，于2026年6月4日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2026）32号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年6月4日

遗失声明
重庆市民营医院协会（统一社会信用代码：51500000358706080T2）社会团体法人登记证书正本，副本不慎遗失，现声明作废。

重庆宜豪运输有限公司关于债权转让的通知
债务人：范杰，郭顾材，舒昌军，沈军，昝九胜，尹永奇，刘一彬，力远成，夏德明，江涛，夏吉光，桂明华，邓唐江，向光生，刘英，候强利，李汉青，雷友林，赵福生，高峰，凌桂芳，廖祥吉，万勇君，陆久英，陈云霞，罗升平，王仕海，刘存贵，周松全，周义兵黄福军，肖孟立，许军杜，杨建军，何太香，彭祖王切，罗明宁，沈建波，蒲小辉，唐飞，陈少彬，胡业林，王华玮，刘德江，吴兴贵1，吴兴贵2，杨慧，李德均，朱金孝，王跃东，宁廷蓉，李桂周，刘自利，杨明，周忠永，邹锐波，谢先国，曾林，吴发琴，冯萍，刘力英王建供，江波，王淑琼，简万坤，于洪忠，陈加兵，陈志等80名债务人现业已经重庆铁路运输法院民事判决书上诉生效的法律文书，以上债务人在已经生效的判决书确认应当履行各自债务人应当承担的给付债务义务，上述债务经重庆宜豪运输有限公司与重庆仁鑫通达企业管理有限公司达成债权转让协议将上述债权全部转让给前债权人重庆仁鑫通达企业管理有限公司，妥本通知公告后债务人将其各自应当履行的给付义务包括人民法院应当承担的诉讼费、公告费等全部债务直接向债权受让人重庆仁鑫通达企业管理有限公司履行给付义务。特此通知

重庆市云阳县烟草专卖局行政处理决定书送达公告
2026年4月1日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，于2026年6月4日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2026）31号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年6月4日

重庆大冢仁专利代理事务所（普通合伙）遗失《专利代理机构执业许可证》（正/副本），执业证书号：50328，发证机关：国家知识产权局，现登报声明作废，原证件不再具有法律效力，任何冒用证件行为的纠纷本所不予承担。

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改公告	1	重庆市巴南区农村规模化供水工程详细规划修改公示	巴南区	重庆市巴南区人民政府	2026年6月9日至2026年7月8日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	2	重庆市两江新区J07单元02街区007等地块（力帆片区）详细规划修改方案公示	两江新区	重庆市两江新区人民政府	2026年6月9日至2026年7月8日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655
类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容完善公告	1	重庆高新区K09单元01街区Aa-49-1-4等地块详细规划修改方案公示	高新区	重庆高新技术产业开发区管理委员会	2026年6月9日至2026年6月15日	高新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68605398
	2	重庆市南岸区重庆东站一带一路城市会客厅项目详细规划一般技术性内容修改公示	南岸区	重庆交通资源开发有限公司	2026年6月9日至2026年6月15日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605127
	3	重庆市沙坪坝区D06单元02街区Ag45-1地块及D07单元02街区I56-01-1等地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司	2026年6月9日至2026年6月15日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325

详情请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/