

大暑时节除湿健脾是关键

俗话说“小暑不算热，大暑三伏天”。大暑时节，除了炎热外，还会出现多雨或阴雨绵绵的天气，气候表现特点以潮湿闷热为主，从传统养生学的角度讲，特别要注意对“暑湿”的预防。

饮食把握三原则

第一，多吃些燥湿健脾的食物。大暑时节，除了炎热外，还会出现多雨或阴雨绵绵的天气，气候表现特点以潮湿闷热为主，所以从传统养生学的角度讲，特别要注意对“暑湿”的预防。暑湿侵害人体可出现胸膈满闷、饮食无味、口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状，所以应以消暑清热、化湿健脾的方法进行预防或治疗。现介绍三个食疗方：

1. 薏米小豆粥：原料：薏米 20 克，赤小豆 30 克，大米 100 克，水适量。制法：将薏米、赤小豆用冷水浸泡 2 小时，大米洗净，加入适量的水，同煮成粥。功效与主治：具有健脾渗湿、清热消暑的功效，适用于长夏体倦困重、食欲不振者食用。

2. 橘皮茶：原料：橘皮 10 克(鲜皮加倍)，冰糖适量，用开水浸泡后代茶饮。功效与主治：具有理气开胃、燥湿化痰的功效，适用于暑湿所致的脘腹胀满、饮食无味者食用。

3. 香荷饮：香薷 10 克，荷叶 10 克(或鲜荷叶 30 克)，陈皮 10 克，薄荷 5 克，先将香薷、荷叶、陈皮三味药煎煮 30 分钟，再加入薄荷煮 5 分钟即可，服用时可加适量白糖调味，代茶饮，具有消暑理气、祛湿解表的功效。

第二，益气养阴的食物不可少。大暑天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴，此时，人们常常是“无病三分虚”。因此，除了要及时补充水分外，还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质，使湿热之邪无隙可乘。但所选食物一定要清淡，不可过于油腻，否则极易碍胃，导致消化不良。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是



图片来源/视觉中国

夏日的进补佳品，可根据个人口味选用。

第三，蛋白质供给需充足。大暑气温较高，人体新陈代谢加快，能量消耗大，因此蛋白质的供应必须酌量增加，每日摄入量应在 100~120 克为宜。植物蛋白可以从豆制品中获得，动物蛋白除了奶制品外，还应适当吃点肉。夏季的肉食以鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等平性或凉性的肉制品为首选。大暑养生讲究“就凉避暑”，但天气热，胃口差，身体抵抗力也会降低。粗粮不但营养丰富，而且荞麦、玉米等都是凉性或温补的食物，夏天吃正合适。

多吃粗粮好度夏

大暑前后可多食用粗粮，例如荞麦面、玉米糊、高粱粥等。荞麦含有丰富的膳食纤维、维生素 B1，对心血管有保护作用；且味甘性凉，夏天吃有消暑的作用。

玉米属于平补的食物，无论是哪种体质的人，都可以适当吃一些。玉米是一种健康粗粮，具有调中健胃、益肺宁心的作用。另外，玉米还有辅助降血糖、降血压的作用。

夏季许多人食欲不振，可多食高粱粥。高粱是很好的健康粗粮，富含钙、磷、铁、维生素 B2 等营养元素，常吃对身体有益，而且，高粱还有温中健脾、固肠胃、止吐泻的作用。高粱性温，可以和绿豆一起熬粥喝，口感甚佳。同

时，夏天也可以经常喝点赤豆粥、绿豆粥、薏苡仁粥、丝瓜粥以及绿叶蔬菜粥。

吃“苦”需讲究

大暑时节，极易上火，人们爱食苦味食物。从中医角度讲，苦味食物都属于寒凉性质，具有清热泻火、燥湿健胃的功效，因此特别适合在炎热的夏季食用。但并不是任何人都能吃“苦”，体质比较虚弱者不宜食用。一般来说，老人和小孩的脾胃多虚弱，不适宜过多地食用苦味食物。脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用苦寒食物，否则会加重病情。

对于夏季食欲不好的人来讲，苦味食物可健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多，就会引起胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等副作用，所以吃苦味食物要适量。

不同的苦味食物要区别对待。所谓“苦味食物”是因为食物中含有某些苦味的化学成分，苦味就在于此。有些苦味食物所含有的是对人体有益的苦味化学成分，如苦瓜中的苦瓜苷有降血糖的作用，芹菜中的芹菜苷有降血压作用，茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等，适量地进食对人体有益。但不成熟的甜瓜瓜蒂和根部、苦味的黄瓜都含有毒素，不能食用。

(健康时报)

沪本月起启动在职人员集中换发新版社保卡工作

经市政府同意，现有的上海市社会保障卡(简称老版社保卡)将于 2020 年底前集中换发为加载金融功能的社会保障卡(简称新版社保卡)。根据换发工作总体安排，2019 年 7 月起，参加本市社会保险的机关、企事业单位在职人员可以在单位组织下，集中办理换发工作。

新版社保卡主要由相关服务银行会同用人单位统一组织换发。原则上，由用人单位统一选择工资代发银行，作为在职人员新版社保卡开户银行。工资代发银行多于 1 家的，由用人单位选择其中 1 家作为新版社保卡开户银行；工资代发银行不在 11 家服务银行范围内的，可从中选择 1 家作

为新版社保卡开户银行。已办理二代居民身份证的在职人员，制卡照片原则上使用二代身份证照片，服务银行也可通过其他形式采集。

社保卡换发首先需要银行会同单位批量申领，组织员工填写申领表并选择银行，银行提交后进行制卡，接着邮政快递发卡，最后需要本人到银行网点开通金融社保卡功能。

新版社保卡由上海市社会保障和市民服务信息中心统一进行个人化制作，并通过邮政快递发放到登记的本市投递地址。新版社保卡免费换发，同时免收银行管理费、年费及开卡费等。相关银行受理网点可同步开通金融功能和社保功能，而社区受理网点仅开通

社保功能(不含金融功能)。

需要注意的是，集中换发期间，按照先信息采集、后制卡发放的原则，上海市社会保障和市民服务信息中心将根据办理渠道和信息采集时间分批制发。新版社保卡未制作开通前，老版社保卡仍可继续使用。

社保卡换发事宜可拨打 962222 社保卡服务热线或登录上海市民信息服务网 www.962222.net 咨询；社保卡社保、医保应用可拨打上海市人力资源和社会保障局咨询热线 12333.962218；社保卡金融应用可拨打 11 家相关合作服务银行咨询热线或登录其官网查询。

(上海发布)

静安 800 名学生担当“文字啄木鸟”

记者从 7 月 5 日上午举行的静安区语言文字工作委员会全体委员会议上获悉，近两年来，本区通过充分发挥总数逾 800 名的学生志愿者和各街镇联络员、兼职社会用字监测员的作用，强化对区域重点商业街区、景观道路沿线等地方语言文字的督查和管理，从而大大优化了区域语言文字环境。副区长、区语言文字工作委员会主任鲍英菁出席会议。

据了解，为大力推广和规范使用国家通用语言文字，区语言文字工作委员会办公室发挥各方力量依法开展社会语言文字应用监督监测。两年来，区语委办组织市西中学、育才中学、上戏附中、风华中学、回民中学约 800 名学生开展了高中生“啄木鸟”志愿者社会实践活动，对南京西路、大宁国际广场、

铁路上海站、静安寺商圈等区重点商业街区的用字用字进行了监测，营造了规范用字的良好宣传氛围，通过监测，为联合执法整改提供了依据。

同时，区语委办还积极发动各街道、镇联络员兼职社会用字监测员定期检查、上报本辖区内景观道路的社会用字情况，做到发现问题及时整改落实。如常德路 195 号常德公寓门口两旁的铜牌上写的“现代作家张爱玲女士曾在这里生活过六年多时间”的英文翻译不对，语委办接到街道联络员报告后，及时发整改通知函给相关管理单位，相关单位立即组织相关人员对英文使用不规范的情况进行了核查，并进行了及时整改。

此外，区语委办还以各街镇正在推进的“美丽街区”工作为契机，对社会用字监管提

前介入，向区绿化市容局、市场监管局、城管执法局、14 个街道镇发了《关于加强商业街区店招、店牌、广告等中外文用字的函》，请有关职能部门、各街道镇市容所依法对所有即将改造或已改造进行中的店招牌、广告牌、告示牌等用字要提前介入，认真审核，杜绝不规范用字现象。

今年 5 月芷江西路街道城管中队队员和语言文字监测员在巡视监测中发现“五月花广场”几家店招是纯英文名称，属于文字不规范的用法，便及时上报。语委办立即向区城管执法局发出《关于督促“五月花广场”四家店招牌全英文用字整改的函》，依法对四家开展检查，督促店家依法在 30 天内完成了整改。

(静安报)

新书推荐

《西大街》



作者：伍剑

本书讲述了一段温暖感人的童年故事。“我”童年时生活在武汉老城的西大街，和启善、建国是亲密无间的伙伴。虽然那时生活清贫，苦难和不幸时而席卷而来，但老街上的人们，依然真诚而善良地生活着。三个少年，虽然境遇各异，但他们谨守着心中那份真与善，倔强地成长着，为老街抹上了亮丽的生命风景。

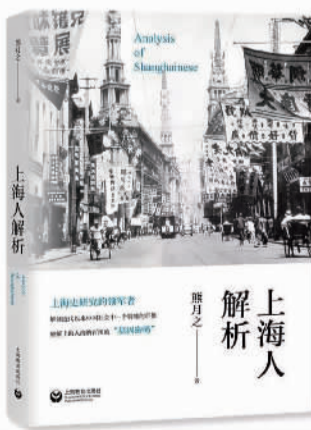
《灰伯爵》



作者：廖小琴

一位 12 岁男孩在一场海难中，失去左手，也失去部分记忆，尤其耿耿于怀于从小长大的挚友铅笔头在危难时刻对自己的放弃。小男孩去看流星雨时，遇到一位神秘的灰伯爵。灰伯爵自称来自遥远的橙子星，给他讲了无数的星际故事：多耳族、独脚星人、树人族、盒子星人、软帽星、阿摩星……沿着天河逆流前行的星路上，小男孩终于发现真相。故事讲完，一辆从天河的方向驶来的列车，带走了灰伯爵，小男孩终于想起那件很重要的事，而灰伯爵的真实身份也终于揭晓！

《上海人解析》



作者：熊月之

本书从个体人物和人物群体的研究着手，展示了上海地域政治、经济、文化、社会等方面的发展和演变。上海人究竟有哪些特质？这些特质对于今天弘扬上海城市精神有什么意义？此书恰到好处地回答了人们关心的这些问题。