



欢迎关注  
“和美五里”抖音号



欢迎关注  
“i五里”微信平台

热线: 63035050-8117

投稿邮箱: wlqsb@126.com

http://wljd.luwan.sh.cn或http://epaper.linker365.com

# 致五里桥街道新冠疫苗接种一线志愿者的一封信

五里桥街道新冠疫苗接种一线志愿者们:

你们辛苦了!

在大家的共同努力拼搏下,截至2021年6月30日,五里桥街道已完成全程接种人数42794,这些成果来之不易,感谢你们的全力支持和辛苦付出。在这里,谨向一直以来持续奋战在疫苗接种一线的志愿者们,致以最崇高的敬意和最衷心的感谢!

自疫苗接种工作开展以来,在区委、区政府的坚强领导下,你们积极响应、挺身而出、主动作为,用实际行动践行“奉献 友爱 互助 进步”的志愿服务精神。从凛冽的初春到炎热的盛夏,你们不惧风雨、不

惧酷暑,身穿志愿者马甲,一直坚守在社区疫苗接种现场,为接种点顺利运行提供全面的后勤保障服务,以认真细致的服务,赢得了广大接种群众的交口称赞和工作人员的高度认可。

三个月的时间里,为满足疫苗接种的现场要求,你们每天“白+黑、5+2、晴+雨”;你们舍小家顾大家,融小我于大我;你们主动放弃休息,不计个人得失,穿梭在长长的队伍中,为前来接种的居民指导接种流程,耐心解答各种问题,安抚群众急切接种疫苗的情绪。你们用细心、耐心、恒心,为新冠疫苗接种工作筑起一道道坚不可摧的壁垒,为社区人民群众筑起

一条条守卫安全的防线。你们忙碌的身影,彰显了五里人精诚团结的风采,见证着五里人奋发有为的姿态。

“战疫”尚未结束,我们仍需努力。让我们更加紧密地团结起来,大力弘扬伟大抗疫精神,切实筑牢疫情“防火墙”,巩固“抗疫”成果,共同守护群众生命健康安全,以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年,为共建共享“和美五里”不懈奋斗!

五里桥街道志愿者协会  
2021年7月

## 脾胃虚弱怎么办 饮食呵护很重要

很多脾胃不好的人会问,为了保护脾胃,平时在饮食上有什么需要注意的地方吗?什么能吃?什么不能吃?本期就来给大家科普一下脾胃虚弱的人在饮食方面应该注意的一些事项。

脾通过其经脉的相互络属,与胃构成表里关系,故常脾胃并称。饮食入口,经食管,过贲门,容纳于胃,故称胃为“太仓”“水谷之海”。脾的主要生理功能包括三方面:主运化、主升清、统血。运即转运、输送;化即消化。由于人体出生后所需要的营养物质,均赖脾化生的水谷精微供养,故称脾为“后天之本”。脾化生的水谷精微是生成气血的主要物质,故又称脾为“气血生化之源”。水谷(饮食和水分)进入胃后,依赖胃的腐熟作用,将水谷消磨成食糜,在脾的运化功能主持下,化为精微,以生气血津液,供养全身。对于脾胃病人来说,尤其应当注意以下几种食物应少吃或不吃。

### 寒凉伤阳之物

寒凉之物包含两层含义,其一就是例如冰激凌、冷饮或者从冰箱里刚刚拿出来的温度比较低的食物等。这类食物最大的特点就是温度比较低,吃进我们的胃里之后,需要我们脾胃的阳气来对食物进行温暖、腐熟、运化。而这类食物的寒凉之气会伤到人体的阳气,尤其是现代人运动减少,工作压力大,消耗过多,阳气不足者居多,其实很不适合吃这些寒凉之物。



古代的中医很早就认识到了这个问题。《黄帝内经》中说“春夏养阳”,就是指在气候温热的季节,人们即便感觉热,但是仍要尽量少吃寒凉的食物,以免损伤脾胃的阳气。夏天解暑的话,喝点热茶或者酸梅汤是最好的,酸梅汤也要喝热的或者常温的,不能喝冰镇的。年轻时恣意贪凉,可能当时没事,年龄大了之后身体各种问题就都出现了。无论夏天还是冬天,寒凉之物都会损伤阳气。

寒凉之物的另一层含义就是属性偏凉的食物,诸如西瓜、哈密瓜、甜瓜、火龙果、柿子、柚子、猕猴桃、绿豆、绿茶等。这

种凉性食物很多脾胃虚弱的人也不适合,在临床上见到过很多脾胃虚弱的患者夏天不能吃西瓜,容易引起腹痛腹泻。

### 黏腻难化之物

糯米、年糕、汤圆、黏豆包等性黏的食物,以及韭菜、南瓜、老玉米、豆类等,不宜多吃。这两类食物不太容易消化,多吃会影响脾胃的运化。还有饺子也属于不易消化的食物,尤其是羊肉馅和韭菜馅的饺子,吃多了之后也会影响消化。

整个消化系统的生理活动特点常以“脾升胃降”来概括,脾主升清气,胃主降浊气。脾主吸收、升散水谷精微,称为脾主升清;胃将初步消化的食糜向下传送,称为胃主降浊。脾升胃降正常,协调平衡,则营养物质的吸收、升散与食物中的糟粕下行、排出,就能各行其道,从而保障了脾胃纳运活动井然有序。清代苏州名医叶天士所著《临证指南医案》说:“脾宜升则健,胃宜降则和。”若脾气虚弱,上升无力,一则清气不升,气血生化无源,头目清窍失于濡养,可见头目眩晕,神疲乏力;清阳不升,而下行大肠,可见腹胀腹泻,甚者久泻不止。二则升举无力,反而下陷,称之脾气下陷,或称中气下陷,即见腹部坠胀,便意频繁,甚或内脏下垂,如胃、肝、肾下垂、子宫脱垂和脱肛等。胃失通降,一则饮食食物停滞于胃,可见胃脘胀痛、纳呆、厌食或噎膈吞酸等症;二则胃气上逆,则可出现恶心、嗝气、呕吐、呃逆、口臭等症。

此外,精神因素可致五脏气机逆乱进而影响中焦气机。愤怒、紧张、忧愁或思虑过度等不良精神因素也会伤及脾胃。

金元四大家之一的李东垣在所著《脾胃论》中指出:“内伤脾胃,百病由生。”脾胃之气旺盛则人体健康强壮,脾胃之气虚弱则百病滋生。

因此,养成良好的生活饮食习惯,并保持愉悦的心情才是预防脾胃病的根本之策。三分治七分养,脾胃病尤其如此。所谓养脾胃就是不伤脾胃,不伤脾胃亦是最好的养脾胃。



## 纠错有奖 “啄木鸟”

欢迎大家来做

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年8月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量

相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2021年6月优秀“啄木鸟”:李群、张兰香、曹西虹、严志明、刘童、徐丁昕、邹荣良、路永敏、孙清山、周豫承

2021年6月最佳“啄木鸟”:朱建国



扫描二维码关注  
“上海社区发布”

