

夏日解暑不妨多吃苦味食物

炎炎夏日，人们容易出现心烦、失眠、上火、口苦、食欲差等现象。毕竟经历了秋冬的蛰伏、春天的复苏，人体器官的活动在夏天也变得频繁起来，这就需要在夏日进行一次调养。

中医学认为，“夏属火，其性热，通于心，主长养，暑邪当令”。根据五行理论，夏季属火，而火在五味中对应苦味，夏季多吃苦味食物，既能解暑祛湿，又能提高人们的食欲。

吃“苦”的作用

夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃，苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明，苦味食物多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体十分需要的物质，且具有抗菌消炎、解热去暑、提神除烦、健胃等功效。如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”。

苦味食物知多少

第一味：苦瓜。传统医学认为，苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。生食清暑泻火，解热除烦；熟食养血滋肝，润脾补肾，能除邪热、解劳乏、清心明目。苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高，特别是维生素C含量，每百克高达84毫克，约为冬瓜的5倍、黄瓜的14倍、南瓜的21倍，居瓜类之冠。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等；其中较多的脂蛋白，经常食用可以增强人体免疫功能。苦瓜的苦味，是由于它含有抗疟疾的喹宁，能抑制过度兴奋的体温中枢，达到清热解暑的功效。苦瓜中能提取出口服类胰岛素，还有降血糖作用。

第二味：苦丁茶。苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素和锌、锰、铜等微量元素以及丰富的活性成分，对“苦夏”有非常好的预防作用。熊果酸和香气成分可以健胃消食；氨基酸、维生素、微量元素等可以使人恢复精力；多酚类及儿茶素、黄酮类物质、三萜



(资料图片)

类化合物可以延缓衰老，提高人体免疫力。

第三味：莲心。莲心冲水喝，泄脾火、降肝火，清暑除烦，生津止渴。莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，除可以构成骨骼和牙齿的成分外，还有促进凝血、使某些酶活化，维持神经传导性，镇静神经，维持肌肉的伸缩性和心跳的节律作用。丰富的磷还是细胞核蛋白的主要成分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并维持酸碱平衡。当进入夏季，人们的味觉开始减退，出现消化不良、食欲不振等消化功能障碍时，由于人舌面的味蕾对苦味非常敏感，苦味食物可以刺激脾胃的消化能力，增进食欲，使之恢复正常。

吃“苦”要适量

吃苦味食物虽有好处，但也要因人而异。热性体质的人夏季容易上火，出现失眠、多梦、烦躁、血压波动、舌尖发红长包等症状，需要适当地清火。不过，对于易出现大便稀溏、怕冷的脾胃虚寒者而言，一味强调吃“苦”反而有害无益。同时，老人、儿童、孕妇和体质虚弱的人群，吃“苦”更需要谨慎。吃“苦”要适度，过多食用或食用苦味

过重的食品，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。

(李雅黎)

★相关链接★

消暑有妙招

●饮热茶：热茶能促进汗腺分泌，使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外，散发热量。热茶汤中含有的茶多酚、氨基酸等与唾液发生反应，使口腔得以滋润，产生清凉感觉；热茶中的咖啡碱能刺激肾脏，促进排泄，使热量散发和废物排出，降低体温。

●洗热水澡：热水洗澡可以加快皮肤和肌肉血管的血液循环，使毛细血管扩张，有利于机体排热，促进新陈代谢，使皮肤各部分获得营养，并加快乳酸等代谢产物的清除，消除人体疲劳。水温一般控制在30℃左右为宜。

●耐热锻炼：每天抽出半小时到1小时进行室外活动，可根据天气情况，选择早晨和傍晚的环境，进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目，每次锻炼都要达到发汗的目的，以提高机体的散热功能。

健康之道

中国公民“健康素养66条”解读(五)

5.无偿献血，助人利己。

献血救人，是人类文明的表现。无偿献血利国、利己、利家人。

适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血量一般为200~400毫升，两次采集间隔期不少于6个月。

《中华人民共和国献血法》规定，“国家提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血”，“对献血者，发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书，有关单位可以给予适当补贴。”

血站是采集、提供临床用血的机构，一定要到国家批准采血的血站献血。

6.每个人都应当关爱、帮助、不歧视视残人员。

艾滋病、乙肝等传染病病原携带者

和病人，精神障碍患者，残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助，这不仅 是预防、控制疾病流行的重要措施，也是人类文明的表现，更是经济、社会发展的需要。

在生活、工作、学习中，要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人，不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病作斗争，积极参与疾病的防治工作。对精神障碍患者，要帮助他们回归家庭、社区和社会；病人的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练，担负起照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者，单位和学校应该理解、关心和接纳他们，为他们提供适当的工作和学习条件。(综合人民网等)

卫生小贴士

不可不知的卫生常识



(资料图片)

- ◆心理健康表现在哪些方面？
 - ①智力发育正常。
 - ②有自知之明。
 - ③有良好的人际关系。
 - ④经常保持稳定、乐观的良好情绪。
- ◆“大卫生”的基本思想是什么？

人人健康、健康为人人。
- ◆“世界卫生日”是哪一天？

每年的4月7日。
- ◆社区居民健康行为有哪些？
 - ①学习卫生保健知识，有健书籍，经常参加体育锻炼。
 - ②注意日常饮食的营养搭配，生熟食品分开，至少有两个菜板、两把菜刀。
 - ③社区居民家庭备有常用消毒剂，餐具定期消毒。
 - ④家庭环境清洁，物品整齐，居室经常通风。
 - ⑤不随地吐痰、不乱扔垃圾、不吸烟、不酗酒。
 - ⑥定期进行健康检查。(高翔)
- ◆体育锻炼应注意哪些卫生问题？

要坚持锻炼的经常性；锻炼要循序渐进；要遵循全面锻炼的原则；每次锻炼要有准备活动和整理活动；运动后不宜大量饮水，运动项目和强度要因人因时制宜，要根据身体的状况来决定运动量；饭后不宜剧烈运动。
- ◆什么是用眼卫生的“二要二不要”？

“二要”：①读书写字姿势要端正。②连续读书写字一小时左右要休息片刻。

“二不要”：①不要在光线太暗或直射阳光下看书、写字。②不要躺着、走路或乘车时看书。
- ◆看电视怎样注意用眼卫生？
 - ①每次看电视不超过2小时。
 - ②距

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

洪水无情人有情 责任体彩在行动

7月7日至9日，萍乡市遭遇百年一遇的强降雨，导致市区发生特大洪涝灾害。据统计，萍乡市区和湘东区此次受灾最严重，严重的内涝让这两个辖区不少体彩销售门店室内进水严重，门店基本设施和销售设备也受损严重。加上暴雨造成的长时间断水、断电、断网，严重影响了萍乡市体彩门店正常销售。

洪涝灾害面前，江西省体育彩票管理中心党委第一时间组织当地体彩工作人员，蹚水步行至周边受灾门店，协助代销者查看受灾情况并转运重要设备，用实际行动与代销者共渡难关，开展生产自救和灾后重建。

灾情就是命令，为民就是初心

面对连续两日暴雨，体彩萍乡分中心自7月8日夜间起，就开始提示辖区体彩业主做好门店设备放置高处等力所能及的防灾保护工作。9日清晨5时，该市第一个历史最大洪峰到来，全城被淹。6时，体彩萍乡分中心第一时间将灾情向省体彩中心领导汇报。6时半，省体彩中心主任何东昌紧急成立了“体彩萍乡防汛小组”，全程跟踪即时灾情动态，指导萍乡分中心做好应对方案，同时召开综治、渠道、技术、宣传等部门紧急协调会，商讨萍乡受灾体彩门店救灾和灾后处理事宜。何东昌指出，务必确保受灾代销者和救灾人员的人身安全，尽最大可能保护好体彩资产。同时，总局体彩中心接到省中心报告后，也送来了温暖和关切，主动询问江西中心需要提供的帮助，要求省中心尽快掌握受灾情况，全力帮助和指导门店开展灾后恢复重建工作。

灾区就是战场，救援牵动人心

灾情发生后，体彩萍乡分中心早上6点钟就开始了全员紧急救灾。在8点前通过电话联系了辖区所有体彩门店，初步确定重灾区为市区和湘东区，芦溪、上栗、莲花三县暂未受灾。

由于内涝造成全市大部分交通要道被淹，全市交通陷于瘫痪，萍乡分中心全体工作人员冒雨徒步前往可以到达的受灾门店进行走访，了解门店受灾情况，和代销者一起在销售门店进行救灾，同时鼓励门店代销者树立信心，尽快做好门店受灾善后工作，早日恢复正常销售。

位于萍乡市南门桥靠近萍水河的3616016108门店受灾严重，短短半小时门店内就有一米左右深的积水，因该代销者是位残疾人腿脚不方便，未能及时将终端机转移，导致终端机被雨水灌入，墙上走势图也被暴雨全部浸泡，造成损毁较大。在沿河路上的3616016192门店和西门菜市场的16020门店，店内同样受到洪水冲击，墙面已经被水浸泡，墙面、销售柜、休息桌椅等受损严重。分中心工作人员及时帮他们转移重要设备放置最高点，以免再遭损失。

践行责任彩票，你我温暖有光

此次灾害一发生，体彩中心就马上联系代销者，及时前往受灾门店进行走访和帮助，并第一时间带去省体彩中心领导的关怀慰问，极大鼓舞和调动了受灾门店代销者的信心和热情，让他们充分感受到了“体彩一家人”的温情。

目前，洪灾还在持续。体彩工作人员还在一路走访查看各个受灾门店的情况，及时帮助转移各种物料设备，全力以赴协助门店积极开展自救。省体彩中心正在紧急协调出台灾后处理事宜。省中心领导也正风雨兼程奔赴萍乡灾区现场慰问受灾代销者。

暴雨无情，体彩有爱。摧伤虽多意愈厉，直与天地争春回。没有克服不了的困难，只有打不垮的精神；没有解决不了的问题，只有坚不可摧的信念。在突如其来的灾害面前，江西体彩人众志成城，用实际行动践行责任彩票发展理念。(江彩 文/图)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

中国体育彩票助力2019年江西省乒协段位赛

7月5日，第五届(2019)“中国体育彩票杯”江西省乒乓球协会会员段位大赛在吉安泰和县体育馆举行，现场300多名乒乓球选手参与。

中国体育彩票连续多年助力全省乒协段位赛这一省内乒乓球年度盛典，伴随着乒乓赛事覆盖整个赣鄱大地，体育彩票的鼎力支持促进了江西省乒乓球竞技水平的提高和全民健身战略的发展，也彰显了“公益体彩 乐善人生”的理念。

活动现场，印有“彩票就买大乐透”“责任体彩 清凉一夏”的红色条幅鲜艳醒目，各类体彩公益宣传展架成为球场上一道亮丽的风景线，吸引着前来欣赏比赛的市民纷纷驻足观看。现场还设立有体彩玩法咨询区、公益宣传展区、即开销售区、门店征召咨询区、扫码送体验券的推送区等，扫描二维码参与竞彩足球竞猜，即可免费获得“顶呱刮”即开体验券一张，为现场增添了别样的喜庆，吸引了大批参赛者和观众的关注及参与。

为了更好地让大家了解公益体彩，工作人员来到比赛看台，向现场观众分发宣传传单，进行公益宣传和顶呱刮即开票的品牌推广，热心为观众介绍体彩各项公益活动，有效提升了体育彩票的品牌美誉度和客户体验。

(李德华)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

赣州26人喜领体彩大乐透二等奖72万余元

7月1日，体彩大乐透第19075期开奖，我省中得5注二等奖，分别出自南昌1注、赣州2注、上饶1注(追加)、宜春1注。大乐透新规则实施以来，二等奖一直保持着较高的奖金，本期当然也不例外，单注奖金达36万余元！这一注注大奖的背后，都有它自己的故事！

现在，越来越多的购彩者自发组织了大乐透合买团，共同合团大奖！5月13日，上饶30人合买团集体收获1012万元大奖；7月2日，南昌市新祺周桑海南路(3601023001体彩门店)，10人合买团共同领取了大乐透二等奖37万余元；7月3日，又一批合买团成员再现体彩中心，他们是来自赣州市都县的26人合买团，喜领体彩大乐透二等奖72万余元。

7月3日上午，在赣州宁都县3606007326体彩门店业主杨瑞华的带领下，合买团的12位代表满心欢喜地领取了属于自己的奖金，并表示采用这种多人少买形式的合买已经好几期了，这是首次中得这么大的奖。通过兑奖数据显示，该票是“11+3”的复式票，除了2注二等奖720502元外，还含1注三等奖、60注五等奖、30注七等奖、300注八等奖和550注九等奖，合计奖金达758752元！这也是宁都县近3个月第三次中得二等奖了，中奖频率之高，着实令人惊叹不已。

据杨瑞华介绍，自从大乐透新规实施后，奖金成色高了不少，店里经常会有购彩者自发组织进行大乐透的合买活动。6月30日晚上，店内几位购彩者聚在一起认真看大乐透走势图，在大家的商讨下，耗费多人精力的“11+3”复式号码应运而生。由于购票金额略高，大家一致决定邀请更多的朋友一起参与合买！而号召一经传出，立刻受到了其他购彩者的欢迎，一共有26人参与入股。却不曾想，大奖就此“因运而生”！虽然这次大奖没有进行追加，但奖金合计达到了75万余元，使得大家的购彩热情愈发高涨，合买根本停不下来！

赠人玫瑰，手留余香！店里能中出大奖，杨瑞华表示非常开心，这次的大奖吸引了周边不少民众的关注，最近的销售情况也火爆异常。他们当中有成员表示，参与合买的形式体验感很浓，同时能减少资金投入，注重理性购彩，贯彻多人少买的理念，“每注善举，温暖如光”，这也是责任体彩的体现。

2019，公益体彩，一起上场！欲加盟体育彩票销售，请拨打95086！(甘呈雄一)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

诚邀加盟

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

中国体育彩票提醒广大球迷及购彩者：快乐购彩，理性投注，请注意控制购彩金额。

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

2019，公益体彩，一起上场！欲加盟体育彩票销售，请拨打95086。

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

95086