

第五期
二十四节气话养生
济宁市中医院预防保健中心 齐鲁晚报·今日运河主办

小暑

7月7日至22日是小暑节气，济宁市中医院中医预防保健服务中心养生专家提醒市民，小暑养生应防暑、静心、调整饮食和生活作息，才能让我们在高温的环境中愉快健康的度过。小暑养生应注意以下几点：

1. 防暑莫贪凉

小暑节气，养生第一条就是防暑。人们应当少外出以避暑气，饮食以清淡为主而减少湿气的生成。炎热的天气里要适量出汗以排除体内的热气和湿气。所以炎热的天气里我们不要因怕出汗而躲进空调房，更不要出汗后一头扎到空调房或马上用冷水冲凉，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕眼花。

夏季吃冰凉的食物要适量。喝冷饮虽能解暑气但却清不了暑气，反而会伤了脾胃。解暑的最佳饮品是茶，一杯热茶喝下去后会出一身汗，但随之而来的是一阵阵的清凉。

同时，空调室内外温差不要太大，一般不超过5度

为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24度以下。

2. 养心要平静

小暑时节，人容易感到心烦不安，疲乏乏力。中医按五脏主时夏季为心所主，要注意养心。

中医上有说，心为五脏六腑之大主，一切生命活动都是五脏功能的集中表现，而这一切又以心为主宰，有“心动则五脏六腑皆摇”之说，心神受扰肯定会影响其他脏腑。所以夏季养生重点突出“心静”。

这个时候，人们可以早睡早起，切忌愉快不眠，适当活动，使体内阳气向外宣散，如游泳、听音乐等。

3. 冬病宜夏治

小暑时节是冬病夏治的好时机。小暑之后进入伏天气，我国传统推拿的“三伏贴”也在此时开始。今年7月19日为入伏第一天，需要进行三伏贴治疗的市民可以提前去市中医院针灸科提前预约查询。

喜欢养生，关爱健康的市民可以到济宁市中医院中医预防保健服务中心，我们会根据您的具体情况制定最适合您的养生保健方案，让您安然度过夏天。

济宁市中医院中医药预防保健中心
养生热线：0537-2033330
地址：金宇路1号太白酒楼院内东侧

兖矿精煤每吨再跌80元

煤炭价格下行趋势未现停滞之势



◀ 积压如山的煤炭库存(资料图)。本报记者 张晓科 摄

本报济宁7月4日讯(记者 马辉) 近日，兖州煤业再次下调了精煤价格80元/吨，降幅达10%。兖矿现二号精煤挂牌价格830元/吨，较今年年初降幅高达220元/吨。煤炭价格下降趋势并未显现停滞之势。

据煤炭通网站监控，自7月1日起，济宁兖州煤业煤价再度出现大幅下滑。其中，在6月1日挂牌价基础上精煤下调80元/吨，调整原量价挂钩政策：精煤、动力煤、块煤1万吨、2万吨、3万吨分别优惠10元/吨、20元/吨、30元/吨；混煤3000吨、6000吨、9000吨分别优惠10元/吨、20元/吨、30元/吨。同时，济宁其他煤矿的煤炭价格也开始跟风下行。

煤炭通分析师王晓璇告诉记者，自今年4月份，受经济大环境影响的炼焦煤接连出现了四次降价，像兖矿二号精煤88元的挂牌价格，已跌破去

年最低价。而在兖矿煤价下调前，国内一些大型煤企已率先对煤炭挂牌价进行了调整。大矿煤炭挂牌价降幅扩大，主要是受下游需求日渐疲软拖累，再加上夏季淡季到来，又继续加剧了这种颓势。

王晓璇说，虽然煤炭价格尚未到底早在意料之中，但是没有想到这次下调幅度会如此之大，前段时间都是20、30元的走低，这次的下降幅度有点出乎意料。

“造成价格下滑的主要因素是国内煤炭产能相对过剩，市场需求减弱。”济宁市煤炭局相关负责人告诉记者，煤炭供大于求、进口煤炭持续增加、火电煤炭需求进一步减弱、钢厂持续打压焦炭收购价格等原因，加剧了煤炭价格的下行之势。

为了应对市场变化，济宁市煤

炭局加强煤炭工业经济运行的预警预测，强化经济运行调控。密切关注山西、内蒙、陕西等主要产煤省的产销动态，关注国家宏观调控新政策对煤炭行业及电力、冶金、建材等下游行业的影响，及时掌握煤炭市场动态变化，加大对煤炭市场的预警预测，适时向企业通报全国及全省煤炭运行情况。

“我们制定了济宁电力企业与煤炭企业对接购煤计划，并积极协调市内各电力企业优先购买市内煤炭，实施煤电互保，共度难关。”济宁市煤炭局相关负责人介绍，同时开展“双增双节”活动，通过加强企业内部管理，压缩各项开支，强化市场营销等措施，增收增效、节约节支，确保今年全市煤炭企业吨煤成本下降10元，煤炭企业利润增加10亿元。

Audi 突破科技 启迪未来

China. Land of quattro®
见地未来

弯、窄、险、峻，一路尽情驾驭

新奥迪Q5，配备新一代quattro®全时四轮驱动系统，令高速过弯成为享受。纵便行驶在世界超级弯道——拥有近70道弯的云南旧昆宜公路上，也无阻你一路澎湃向前。详情请垂询当地一汽-大众奥迪特销售商或访问一汽-大众奥迪官方网站。
www.audi.cn

云南宜民田昆宜公路
24°54'49"N 103°08'52"E

一汽-大众

一汽-大众汽车有限公司 中国·长春

济宁地区经销商：
济宁裕华汽车销售服务有限公司
地址：济宁市高新区327国道北(市车管所对过) 电话：0537-3718666