

17日  
生活指数空气污染扩散:中  
易感人群应适当减少室外活动。穿衣:较舒适  
建议穿薄外套或牛仔裤等服装。感冒:极易发  
昼夜温差大,极易感冒。紫外线:很强  
涂擦SPF20以上,PA++护肤品,避强光。

# 雨后升温,“桑拿天”发威

19日开始,高温高湿闷热天气将再次控制菏泽

本报菏泽7月16日讯(记者 李德领)

雷雨过后,高温再现。经过雨水的洗刷,菏泽气温出现了小幅的下滑,16日,齐鲁晚报记者从菏泽市气象台获悉,17日-18日,菏泽多云有时阴有雷雨,大部县区中雨,局部大雨到暴雨,但19日开

始,高温高湿闷热天气将再次控制菏泽。

经过雨水的洗刷,气温出现了小幅的下滑,从14日下午到15日下午15点,菏泽普降雷雨,雨量分布不均,北部小到中雨,局部大雨,中部和南部大雨,局部暴雨,全市平均

雨量46.9毫米,最大雨量200.2毫米,出现在巨野田桥镇。

齐鲁晚报记者从菏泽市气象台了解到,目前,菏泽日前提到的高空切变线仍在影响我市,预计在18日以后移出菏泽,今天多云天气,局部雷雨或阵

雨,17日-18日多云有时阴有雷雨,大部县区中雨,局部大雨到暴雨。19日开始,高温高湿闷热天气将再次控制菏泽,高温闷热天气再次来袭。

据菏泽市气象台16日15时发布预报,未来三天内菏泽具体气温如下:15日夜间到16日

白天,多云转雷雨,最高温度31℃,最低温度25℃,南风3-4级,雷雨时阵风6-7级。16日夜间到17日白天,中雨转雷雨,最高温度33℃,最低温度24℃,南风3-4级。18日夜间到19日白天,多云,最高温度34℃,最低温度27℃,南风3-4级。

## 葡萄丰收乐农家

“瞧,这是俺种植的‘巨峰’,这几天已经开始上市了。”郓城县黄集乡曹西村村民赵晓青掂量着秧上的葡萄,一脸的兴奋。由于大棚葡萄比露天葡萄可提前上市近1个月,她家的葡萄一上市就成了抢手货。

据了解,曹西村是远近闻名的葡萄种植专业村,2009年该村成立了葡萄种植专业合作社,如今发展社员205户,种植面积达1000多亩,更多的农户通过种植葡萄走上致富路。

本报记者 崔如坤 通讯员 刘洁 王新忠 摄影报道



## 三伏天,做好这七件事,保你安然度夏

中医讲究“时令养生”,一年之中最热的三伏天已经杀到面前,这时的养生重点、养生方法都有哪些呢?

### 1. 补气



夏天容易伤气,这会导致人体体力、元气不足,机体功能下降。所以三伏天养生尤其要注意“养气”,以防到了冬天阳气不足。

**养生建议:**花旗参泡茶

夏天补气,使用花旗参不错。特别是出汗过多、疲惫、心慌的时候,适合用花旗参泡茶饮。

### 2. 养心



人体五脏之中“心”又与“夏”相应,因此夏季当以护心、养心为主。夏天出汗多,容易伤心阴、耗心阳,所以夏天是心脏最累的季节,有心脏健康隐患的人群尤其要提高警惕。

**养生建议:**常吃红色食物

夏季护心,要多吃一些红色的食物,比如红枣、樱桃、葡萄柚、藏红花、甜菜根等,其中一些成分可以起到养心、温阳、助眠的功效。

### 3. 健脾

夏天没胃口是不少人的通病,脾胃为后天之本,吃不好就会引发很多

问题。

#### 养生建议:陈皮茶

可以取陈皮10克、冰糖适量,用开水浸泡后代茶饮。

陈皮茶具有理气开胃、燥湿化痰的功效,适合暑天肚子胀气、消化不好,或者吃饭没胃口时饮用,如搭配上普洱茶,则效果更佳。

### 4. 祛湿



夏天多暑湿,暑湿侵害人体会出现倦怠、肢体困重、胸闷、胃口不好、口中黏腻、头昏脑胀、抑郁等症状。

特别是老人、儿童和体虚气弱人群,很容易感受暑湿,从而导致心气亏耗,出现中暑症状。

#### 养生建议:赤小豆薏米粥

取赤小豆50克、薏米50克、大米100克、水适量;将赤小豆、薏米用水浸泡2小时左右,大米洗净,同煮成粥。

赤小豆善利水祛湿,还可用于水肿胀满、脚气浮肿或者肝胆湿热;薏米在中药里称薏苡仁,可以利肠胃、消水肿、健脾益胃。

### 5. 解暑



三伏天温度高、湿气重,解暑祛湿两手都要抓。

#### 养生建议:豆蔻水喝

豆蔻性温,归脾、胃经,有发散郁热、祛湿的作用。将整粒豆蔻和冰糖一起熬汁,煮好的豆蔻水不但非常清香,而且口感甘甜,是一款清凉解暑又不损伤脾胃的饮品,三伏天里可以适当喝一些。

### 6. 清火

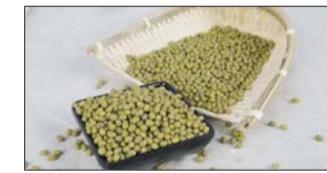


夏天与“心”相应,人到夏天都容易“心火”旺,而这也是对身体最大的消耗。这个心火有时会导致口疮、心烦、失眠等病症。

#### 养生建议:喝莲子心茶

伏天养生必备莲子心,就是莲子中间的绿芯,能清热去火,主要清的就是心火。如果有心烦、失眠、舌尖长口疮,可以用莲子心20颗,再加些许绿茶,用开水冲泡后饮用。

### 7. 清热解毒



夏季容易使人热毒过盛,如果皮肤上出现痱子、皮疹,也可能是因为体内热毒过盛。如何清热解毒,成为了许多人入伏后常要面对的难题。

#### 养生建议:绿豆汤

自己动手煮绿豆汤,煮的时间以30分钟到1小时为宜,豆子煮烂到开花,汤变得浑浊,喝起来有沙沙的感觉。

绿豆汤有消暑益气、清热解毒等功效,对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的缓解作用。

来源:养生固本健康人生(ID:infinitus-ysgbjkrs)、人民日报微信公众号

## 遗失声明

山东国铁铭安建筑工程有限公司  
司财务专用章(3717220003183)丢失,声明作废。