

今日小暑，“桑拿天”正式上线

“上蒸下煮”，如何防暑祛湿

7月7日是二十四节气中的小暑,此时节气温持续攀升、雨水充沛,闷热潮湿的“桑拿天”正式上线!民间将这种天气形容为“上蒸下煮”,暑湿之气交织侵袭人体,稍不注意就容易诱发多种身体不适。东南大学附属中大医院中医内科主任张荣春从起居、饮食、调理等多个维度,送上防暑祛湿养生指南。 通讯员 蔡逸秋 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



空调温度不宜过低,避免熬夜

张荣春介绍,随着家用空调全面普及,市民日常降温条件变好,以往夏季高发的重症中暑就诊患者数量大幅下降,但湿热环境下各类肠胃不适一跃成为近期门诊头号常见病。

很多市民夏季爱吃冰镇食物、街边生冷小吃,或是长时间吹凉导致腹部受凉,进而出现食欲不振、腹胀恶心、大便黏腻不成形,严重时还会诱发急性肠胃炎,从中医角度来看,这是暑湿邪气困住脾胃引发的典型症状。

他建议市民尽量避开正午高温时段长时间户外活动,外出做好遮阳防暑措施,日常格外注重饮食洁净,生冷熟食分开存放,同步做好防暑、祛湿双重防护。

“高温高湿天气会持续耗散人体元气,充足睡眠是夏季养护身体的根本。”他提醒大家切勿一味贪凉,室内空调温度不宜设置过低,进出门冷热交替极易刺激身体,电风扇也不要长时间直吹头、肩、腹部。

熬夜是夏季养生大忌。夜间寒气偏重,熬夜会持续损耗人体阳气,加上夜间思虑过多,还会进一步损伤脾胃、耗伤元气,临床上不少年轻人长期熬夜后前来就诊,主诉反复慢性疲劳、精神萎靡。

“清淡”过夏,少吃寒凉之物

盛夏湿热缠身,该如何通过饮食调养?张荣春介绍,夏季养生讲究饮食清

淡,但清淡并不等同于只吃素食,核心是少吃油炸、烧烤、重油重盐的油腻食物,同时尽量少吃冰西瓜、冰镇饮料等寒凉之物,这类寒凉饮食会加重体内湿气,长期食用还会损伤脾胃运化功能。

日常可多选用两组家常食材搭配调理:西瓜搭配冬瓜,西瓜能清热消暑,冬瓜擅长利水渗湿;绿豆搭配红豆,绿豆可清热解毒,红豆能够健脾祛湿。

此外还有三款操作简单的食疗方可供日常食用:其一,取藿香、苏叶、陈皮各5克,沸水冲泡制成藿香陈皮水代茶饮;其二,鲜藕与冬瓜一同慢炖,熬煮莲藕冬瓜清汤;其三,将薏仁、茯苓、赤小豆混入少量大米熬制成粥,坚持食用均可起到健脾祛湿的作用。

冬病夏治,减少秋冬复发

面对盛夏暑热带来的各类身体不适,专家也建议家中常备两款经典中成药对症调理。大量出汗、口干疲惫的人群适合服用生脉饮、酸梅饮,若是暑湿引发腹胀、反胃等肠胃不适,则可选用藿香正气水水解表化湿、调和脾胃。

专家特别提醒,小暑过后紧随而至的三伏天,是中医冬病夏治的绝佳时期,这套调理方式尤其适合常年畏寒怕冷的阳虚体质人群。这类人群阳气偏弱,每到秋冬就容易旧病复发,常年反复咳嗽、慢性肠胃病、遇冷诱发关节酸痛,女性宫寒、痛经、虚寒不孕等各类虚寒类病症,都可以借助三伏贴、三伏灸外治手段温通经络、补足体内阳气,从根源缓解慢性病反复发作的情况。

节气律动
四时安康

小暑

身体“拧麻花”脾胃顶呱呱

小暑,是夏天的第五个节气,它的到来宣告着“上蒸下煮”模式的开启。此时,天地之气交合,万物繁茂,人体也顺应自然,阳气浮于体表,内里虚寒。如何在这溽热难耐的时节里守住健康?江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁表示,关键在于“清热、祛湿、补津”六字真言。

小暑时节,暑气盛,湿气重。江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师钟颖推荐了一个简单易操作的、可以帮助健脾、强胃、祛湿的养生动作,叫“左右单举调脾胃”。具体步骤为:两手于腹前呈抱球势,掌心相对,静立调息。匀速吸气时,左掌内劲缓缓上举过头,掌心朝上,右掌内劲下按,掌心朝下,同时身体向左后方拧转,如“拧麻花”一般,至极致处,动作与呼吸稍作停驻。身体回正,缓慢吐气,两手放松,收归腹前还原抱球势。右侧动作与左侧相同,唯方向相反。左右各10次为1组,微微出汗即可。

除了内调,外养同样重要。袁素洁表示,小暑养生,宜静不宜动。此时人体消耗大,剧烈运动容易耗气伤津,除了上述的动作“左右单举调脾胃”,也可尝试“太极摩腹”法,即每晚睡前,以肚脐为中心,顺时针按摩腹部5分钟。这不仅能调畅气血,还能帮助脾胃运化,预防积食。此外,保持情志稳定,心静自然凉,守住体内的津液与阳气,方可安然度夏。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



扫码看视频

江苏疾控发布7月防病提示

进入7月,盛夏高温,叠加暑期来临,江苏省疾病预防控制中心专家提醒,需重点防范新型冠状病毒感染、手足口病、虫媒传染病等,同时警惕高温中暑和儿童青少年溺水等意外伤害。

7月是手足口病流行高峰,5岁以下儿童易感。专家提醒,适龄儿童应尽早接种EV71疫苗;少去密闭游乐场、商超;每日开窗通风2~3次,每次30分钟;玩具、水杯、毛巾定期煮沸消毒。

白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)白昼叮咬,积水孳生蚊虫,境外旅行输入风险升高,突发高热、头痛眼眶痛、全身肌肉关节剧痛、皮疹、面颈胸潮红等,是典型症状。专家指出,防病核心是“清积水+防叮咬”。

暑期已至,江苏疾控提醒所有家长,守护孩子安全,请牢记“看住了、管好了、用对了”九字原则。以下六类风险需重点关注:1.防溺水:游泳戏水,家长务必做到有效看护,不让儿童独自或结伴到野外水域玩耍;2.防道路交通安全伤害:切勿让低龄儿童独自参与交通,不在停车场、路边玩耍;3.防跌倒坠落:及时清除地面杂物、固定地毯和电线,窗户、阳台加装防护栏,楼梯口装安全门;4.防烧烫伤:不将儿童单独留在厨房,热水瓶、热汤锅放在孩子触及不到的地方,洗澡先试水温;5.防非故意中毒:教育孩子识别并远离有毒动植物,不采摘食用野生蘑菇、野果,家中药品、清洁剂、纽扣电池等要拧紧锁好;6.防骗防拐:从小进行反拐教育。

通讯员 单云峰

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行、赵一名 债权转让暨催收公告

根据债权转让相关规定,江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行与赵一名于2026年7月1日签订《债权转让协议》,江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行已合法将长泰春本金3000000.00元及利息和相应的权利(主合同编号:2023年长商银高借抵字第SQ04125号最高额借款及抵押合同)转让给赵一名,自转让之日起债务人程长泰在江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行的上述贷款本金及相应利息、罚息、迟延履行金及实现债权的费用等应向赵一名直接清偿,现予以公告。

转让人:江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行
受让人:赵一名 地址:江苏省宿迁市宿城区金鹰国际花园北苑8号楼802室 联系电话:15850919979

2026年7月6日

江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行、赵文军 债权转让暨催收公告

根据债权转让相关规定,江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行与赵文军于2026年7月3日签订《债权转让协议》,江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行已合法将宿迁市鸿晟驾驶员培训学校本金2300000.00元及利息和相应的权利(主合同编号:2025年长商银高借抵字第SQ06054号最高额借款及抵押合同)转让给赵文军,自转让之日起债务人宿迁市鸿晟驾驶员培训学校在江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行的上述贷款本金及相应利息、罚息、迟延履行金及实现债权的费用等应向赵文军直接清偿,现予以公告。

转让人:江苏长江商业银行股份有限公司宿迁分行
受让人:赵文军 地址:江苏省宿迁市经济开发区城宇广场5B幢303室 联系电话:13773998113

2026年7月6日

家有喜事 上扬子晚报“官宣” 结婚公告 真情告白 生日祝福 金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

公告信息

58683888

QQ:21242112

江苏中路369号
新华报业传媒广场1号楼2楼

○开户许可证 ○身份证遗失
○代码证遗失 ○营业执照
○企业公告 ○学生证遗失
○税票税务证 ○就业证遗失
○寻人寻物 ○其它

分类广告价格:

正文:3元/字;1.5元/数字、字母;标点符号
免费;加框:30元/次;
照片:70元/张/次
(1.6CM*2CM)。

便民服务受理点:

中山南路230号安瑞大厦719室

电话:13809039462

中山门大街699号马群花园城

电话:13813874450

户部街33号天之都大厦2922室

电话:84463289

新街口华侨路华夏大厦1008室

电话:15951803813

扫码自助登报



码:51320111MJ57830150, 声明作废。

遗失声明:浦口区京新农民创业协会于2026年7月6日遗失社会团体法人登记证书正副本和所有章,统一社会信用代码:513201110707421148, 声明作废。

遗失声明:南京市江北新区沿江街道倍特护居家养老服务服务中心于2026年7月6日遗失民办非企业单位法人登记证书副本和所有章,统一社会信用代码:52320111080252821H, 声明作废。

遗失声明:浦口区沿江四季青社区公共服务中心于2026年7月6日遗失民办非企业单位法人登记证书正副本和所有章,统一社会信用代码:52320111084168512U, 声明作废。

遗失唐凯(身份证号:320112198211050414)军人优待证,声明作废。

高淳县烹饪协会社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码:513201185112541338 遗失申明作废。

响水县宝龙纺织有限公司公章遗失,现声明作废。

孙谢琴遗失初级导游资格证(证号DZG2011JS20008)声明作废

南京市栖霞区胜源植物馆法人章、财务章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

本人蒋兰俊,银行卡号6214724301001220340, 声明作废

明退役军人优待证遗失。

遗失声明 滨海县通榆镇工会委员会,统一社会信用代码:81320922MCC9108271, 遗失基本账户开户许可证,账户

号:3209220071010000019024,核准号:J3112001472302, 发证银行:滨海农商行通榆支行。该证件即日起失效,一切由此产生的经济责任与本单位无关。

周建法,不慎遗失中华人民共和国退役军人优待证,证号为:6216223000012028822, 声明作废。

南京市恒基中心国际公寓业主委员会,证字第3201030014号,不慎遗失银行开户许可证,编号J3010115579901及原法人章(谢孝江),开户行:农行南京丹凤街支行,账号10102601040011225, 由此产生的一切经济法律责任由本单位自行承担。

本人徐诺遗失苏州工学院毕业证书推荐表和毕业生就业协议书,编号:2026906762519

遗失南京中油三桥成品油销售有限公司合同章,声明作废。原章寻回后不再使用。

遗失声明:王尧(321283199309150014)退役军人优待证遗失,作废。

※公告※

停止办学公告 南京市建邺区兴达幼儿园2026年8月31日停止办学。所有证件将注销。老办学许可证:教民132010562011221号。新办学许可证:教民232010562002028。特此公告!

※遗失※

遗失沈洋(身份证号码32011319880822521X)退役军人优待证,声明作废

王应龙,遗失退役军人优待证,证号:6228240391001766975, 声明作废。

薛全:遗失退役军人优待证,证号:320121197803014312, 声明作废。

遗失声明:浦口区冯塘村农民创业协会于2026年7月6日遗失社会团体法人登记证书正副本和所有章,统一社会信用代码

码:51320111070711940X, 声明作废。

遗失声明:南京市江北新区沿江街道复兴社区聚贤荟于2026年7月6日遗失社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码:51320111MJ578304XD, 声明作废。

遗失声明:南京市江北新区沿江街道京新社区聚贤荟于2026年7月6日遗失社会团体法人登记证书正副本和所有章,统一社会信用代码