

吃颗立夏蛋,喝碗麦冬粥

省卫健委发布立夏健康指南:防咬伤、防蚊虫,夏季献血不影响健康



潇湘晨报·晨视频记者梅玫
通讯员李济生 何睿 报道

5月8日,湖南省卫生健康委举办“时令节气与健康湖南·立夏篇”新闻发布会,邀请多位专家就入夏后常见的困倦失眠、动物致伤、饮食安全、蚊虫防治及无偿献血等问题进行集中解答。

两款传统食疗方解决困倦失眠心烦

入夏后不少湖南人感到困倦、失眠、心烦,湖南省人民医院中医学科副主任医师谭浩介绍,这在中医里叫“疰夏”,与湖南湿热气候、地形特点密切相关。湖南夏季湿气重,湿邪困住脾胃,让人浑身乏力,暑热扰心则出现心烦、睡不踏实。加上湖南地形像一个“口袋”,洞庭湖湿气和暑热不易散去,不少人又爱吃夜宵、喝啤酒,“胃不和则卧不安”,加重了白天犯困、晚上失眠的状况。

谭浩推荐了两款传统食疗方。一是吃立夏蛋,民间有“立夏吃了蛋,热天不疰夏”的说法。建议制作黑茶茶叶蛋:鸡蛋煮熟敲裂,加入盐、黑茶、茴香、花椒、桂皮、核桃壳,武火煮沸后文火煨煮4小时以上。二是麦冬莲子粥:取麦冬12克、莲子15克、桂圆肉9克、大米100克,先将麦冬、莲子、桂圆煮半小时,再加入大米煮半小时即可。莲子收敛心神、补脾止泻,搭配麦冬和桂圆,适合湖南夏季体质。

谭浩还提醒,立夏养生要清补养心,多吃莲子、百合、桑葚等时令食材,少吃辛辣重口味食物。发布会现场还推荐了马王堆导引术两式,帮助养心健脾、疏通气血。

五招保障夏季饮食安全

湖南省疾控中心副主任医师张斯钰就夏季饮食安全分享了五点注意事项。一是保持清洁卫生。饭前便后、处理食物前后要洗手,生吃瓜果要洗净,定期清理垃圾。二是使用安全食材。选购新鲜食材,现买现做、现做现吃;对野生蘑菇,最安全的做法就是不采、不买、不食用。三是生熟分开,包括砧板、刀具、盛放容器等,冰箱储存也要生熟



分开。四是适温保存食物,熟食常温存放不超过2小时,尽量不隔夜存放,冰箱保存食物也非百分之百安全。五是注意烧熟煮透,四季豆、芸豆等要煮熟再食用,剩菜剩饭充分加热后再吃。

此外,外出就餐应选择证照齐全、卫生条件良好的正规餐饮机构,采用分餐制,使用公筷公勺,按需点餐,践行“光盘行动”。

被猫狗抓咬、蛇咬伤这样做

立夏后猫狗活动增多,蛇类进入活跃期,抓咬伤风险明显增加。湖南航天医院党委书记、主任医师王旭东发布了应急处置指南。

被猫狗抓伤、咬伤后,要第一时间用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口不少于15分钟,再用稀碘伏消毒,浅表伤口不包扎、保持干燥,处理完毕立即就医接种狂犬病疫苗。若出现贯穿性出血或黏膜接触唾液,属于Ⅲ级暴露,还需同步接种狂犬病被动免疫制剂,并做好破伤风预防。

被蛇咬伤“五要五不要”:一要保持冷静、减少活动;二要去掉伤肢的戒指、手镯等束缚物;三要使伤口低于心脏位置;四要尽量记住蛇的形态特征或拍

照;五要尽快拨打120或到有抗蛇毒血清的定点医院就诊。严禁用嘴吸毒、切开伤口、冷敷、饮酒或奔跑。

日常预防方面,养宠家庭要定期为猫狗接种疫苗,外出遛宠牵绳戴嘴套,勿在宠物进食、哺乳、情绪躁动时逗弄,也呼吁市民远离陌生流浪动物。居民应定期清理杂草杂物、封堵地面孔洞,野外经过草丛时穿戴长袖长裤和高帮鞋靴,用木棍“打草惊蛇”驱离蛇类,严禁捕捉、挑逗野生蛇类。

四大攻略防蚊灭蚊

张斯钰还介绍了防蚊灭蚊四大攻略。攻略一:清理积水。蚊子依赖小型积水繁殖,定期清理盆、罐、花瓶、竹节、树洞、废轮胎等容器中的积水是根本措施。攻略二:外出穿浅色长衣长裤,涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。“花斑蚊”活跃在日出前后1-2小时和日落前2-3小时,此时段避免在树荫、草丛、凉亭等阴暗处逗留。攻略三:家中安装纱门纱窗,使用蚊帐,可使用电蚊拍、灭蚊灯。点蚊香要选正规合格产品,注意适度开窗通风。婴幼儿、孕妇、老人优先使用蚊帐、纱窗等物理防蚊措施。攻略四:传染病疫情防控需要时,由具备资质的专业队伍开展室外环境紧急灭蚊。

献血满900毫升可终身无限量报销

长沙血液中心副主任技师罗佳介绍,湖南省最新无偿献血政策明确:献血者本人累计献血满900毫升,可终身无限量报销临床用血费用。亲属用血报销范围已从配偶、父母、子女拓展至祖父母、外祖父母、兄弟姐妹、孙辈,以及配偶的父母、祖父母、外祖父母。

针对夏季献血,罗佳给出提醒:献血前适量饮水300-500ml,切勿空腹,保证充足睡眠;献血时先在休息区静坐5-10分钟,待体温和心率平稳后再献血;献血后止血贴至少保留4小时,24小时内献血手臂不提重物,避免饮酒、剧烈运动。罗佳表示,正常健康人体血液新陈代谢能力良好,夏季只要适量补水、合理饮食和休息,健康身体完全能应对献血。

距高考不足30天 失眠焦虑怎么办

临床心理科专家:稳住身心,拒绝内耗

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员王杜 报道

高考临近,不少考生出现睡不好、食欲差、心态浮躁等问题,有的知识点已复习到位,却总担心临场发挥失常。湖南省第二人民医院(省脑科医院)临床心理科副主任医师漆靖提醒:冲刺期比拼的不仅是刷题,更关键的是生理节奏的稳定和心理压力的合理转化。

生理维稳:守住身体节奏

漆靖建议,作息调整不必强求一步到位,每天早睡15-20分钟,逐步贴合高考作息,尽量晚上11点左右入睡。睡眠保证每日6-7小时,躺下30分钟无法入睡时可闭目休息,不强求睡着。偶尔失眠无需恐慌,闭目养神也能恢复精力。大脑过度活跃时,可躺着吸气默念“松”,呼气放松肩膀和下巴,重复3-5次。

饮食上遵循“照旧”原则,只吃日常熟悉、干净卫生的食物,不随意进补、不尝试陌生食材,避免肠胃不适。考前一天及考试清晨,放弃难题怪题,做几道简单基础题帮大脑“热身”,核心是动脑子,不必纠结对错。

心理疏导:转化内心压力

漆靖指出,心跳加快、手心出汗是身体调动能量的正常反应,轻度紧张反而利于发挥。若出现无法正常写字、频繁反胃、整夜失眠等重度焦虑表现,需及时寻求专业疏导。

她建议,摒弃“考不好怎么办”等灾难化想象,通过默写公式、整理文具等小事转移注意力。可用动作打断焦虑:轻轻搓揉双手手心,或让脚趾蜷缩再松开,重复5次;可站起来伸展双臂或踮脚尖。坚持正向暗示,多对自己说“把会做的做对就行”“稳住节奏就是胜利”,少用“别紧张”等否定提醒。

家长:平常心就是最好的陪伴

漆靖强调,家长维持日常相处模式即可,刻意嘘寒问暖反而加重孩子焦虑。用务实关怀替代空洞安慰,发现孩子情绪崩溃时及时对接心理老师或专业医护。家长也要照顾好自己的情绪,可以坦诚告诉孩子“我也紧张,但我们一起面对”,这份稳定就是最好的心理支撑。

“没有一场高考能定义人的一生,考验的是长期积累的实力,而非一次完美的表现。”漆靖提醒,稳住日常节奏,放平心态从容应考,就已经赢了大半。

潇湘晨报 分类信息

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

遗失声明	遗失声明	注销公告	通知	寻亲公告	注销公告	股东会会议通知
<p>●衡山县岭坡乡潮水村经济合作社遗失公章一枚,编号:4304230904222,声明作废。</p> <p>●永州市信访局不慎遗失工商银行冷水滩支行开立的基本存款账户开户许可证,核准号:J5650001377803,声明作废。</p> <p>●澧县殷硕遗失不动产权证书,证号:湘2023澧县不动产权第0012389号,房屋座落于万寿宫居委会万达广场,声明作废。</p> <p>●湖南金艺博财税服务有限公司遗失合同2份,合同编号:JYB-2025-0000526、JYB-2025-0000527,声明作废。</p> <p>●长沙景珺科技有限公司遗失公章4301020369055,声明作废。</p>	<p>湖南顺天建设集团有限公司航空维修技术学院实训中心项目部印章遗失,现特此声明作废。</p> <p>湖南顺天建设集团有限公司 2026年5月9日</p> <p>●何达平遗失长沙市银红家居有限公司开具的商品质量保证书3张,单号和金额分别是ZY21090300711965、4000元;ZY21090300711968、24000元;SK21092306811173、1000元,声明作废。</p> <p>●长沙市宪林记珠宝有限公司遗失公章43010410544370、财务章43010410544371、法人张可私章43010410544372,声明作废。</p> <p>●新邵县精英种养专业合作社遗失公章4305221008038声明作废。</p>	<p>江华瑶族自治县沱天河职业学院培训中心经理会议决议向登记机关申请注销,请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:蒋江文,13973487969</p> <p>江华瑶族自治县沱天河职业学院培训中心经理会议决议向登记机关申请注销,请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:蒋江文,13973487969</p> <p>江华瑶族自治县沱天河职业学院培训中心经理会议决议向登记机关申请注销,请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:蒋江文,13973487969</p> <p>●中柯高盛咨询集团有限公司临武分公司遗失临武县市场监督管理局2020年4月24日核发营业执照正、副本,统一社会信用代码91431025MA4R-9ENK6Q声明作废。</p>	<p>湖南裕辉鑫建设工程有限公司定于2026年5月27日在公司会议室召开股东会,本次会议将审议以下事项:确认清算报告及注销相关事宜,请各债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。若未按时参会,视为自动放弃表决权。联系人:叶建国13574839192</p> <p>●湖南顺轩商业管理合伙企业(有限合伙)遗失公章43010510086531、财务专用章43010510086532、段文佳私章43010510086534,声明作废。</p> <p>●湖南讯沃环境应急技术装备有限公司遗失公章一枚,编号43010410261507,声明作废。</p> <p>●湖南政日医药有限公司遗失长沙市天心区市场监督管理局2020年6月30日核发91430103MA4R-FNP88E营业执照副本声明作废。</p>	<p>魏宏谦(男)于2023年7月13日在珠海博雅医院出生,经亲子鉴定非魏松伟(住址:湖南省东安县芦洪市镇新民村6组)亲生小孩,特此寻找亲生父母,联系电话:13974634101</p> <p>●湖南元康园林工程有限公司遗失公章、合同章、财务章、周龙私章43010510252234,声明作废。</p> <p>●浏阳市启祥二手车交易市场有限公司不慎遗失财务专用章43018110059384,罗进法人章43018110059386,共计贰枚印章公告声明作废。</p> <p>●向阳桥街道白洋村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5540006290001,声明作废。</p> <p>●湖南祁东农村商业银行股份有限公司洪丰支行遗失假币章,编号:C1398343000315,声明作废。</p>	<p>长沙市岳麓区培训学校因经营问题,经理事会决议注销,故注销在民政局登记的民办非企业单位,同时注销长沙市人社局核发的民办学校办学许可证,证号:人社民343010040000828号;请各债权人自本公告见报之日起45日内向长沙市岳麓区培训学校清算组申报债权。联系人:陈建新,电话:13548741197</p> <p>●湖南中舜工程机械设备有限公司遗失公章4301040174678、财务章4301040174679、郭长山私章4301040174681,声明作废。</p> <p>●湖南梓社商务服务服务有限公司遗失长沙市天心区市场监督管理局2020年5月26日核发91430103-MA4R-AB2T34营业执照副本作废。</p> <p>●长沙鼎瑞工程建设有限公司遗失公章43010310049980声明作废。</p>	<p>湖南瀚翔教育科技有限公司定于2026年5月25日上午10点在本公司会议室召开股东会,本次会议审议事项:公司注销事宜。请所有股东接到通知后按时参加股东会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程有关规定,视同放弃表决权,其产生的后果由其本人承担。联系人:谢天瑶,电话13508484715</p> <p>湖南瀚翔教育科技有限公司 ●长沙市振弘文化传播有限公司遗失长沙市雨花区市场监督管理局2014年11月17日核发430111000275602营业执照正副本作废。</p> <p>●衡南县疏市镇大桥村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430422MF638925N声明作废。</p>