



扫描二维码下载晨视频App

确保人民群众生命财产安全

习近平对防汛救灾工作作出重要指示强调,要全力组织抢险救援、伤员救治、群众安置,扎实做好防汛救灾各项工作;李强作出批示



7月6日,在广西南宁横州市校椅镇,救援人员使用橡皮艇转移受灾群众。图/新华社

他替父母圆了心愿 高考生带奶奶看了张家界

A05

A02

免费向公众开放 长沙超400体育场馆等你来

A04

“振兴中华”三胞胎 两人直博还有一个硕博连读

A06

这个提醒很暖心 12306升级凌晨车票提示语

A04

晨视频

热门
视频

小暑踏热浪登场 入伏之前吃什么能养生

7月7日,小暑踏着热浪登场,南北多地步入“上蒸下煮”的伏天前奏。东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”。

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。



小东江



发现不一样的湖南
请关注湖湘地理
向往的湖湘

舞,仙姿轻踏烟湖

拍摄时间:7月

供图:湖南东江湖旅游区

发现365个湖湘大地之美
XMG 潇湘晨报融媒体集团

