



辽沈晚报  
LIAOSHEN EVENINGNEWS

2019.7.4 星期四  
责任编辑 葛红霞  
首席编辑 李霖  
美编 丁锐

**联系我们**  
热线电话:  
22699265  
微信号:  
辽沈V健康  
来信请寄:  
和平区青年大街356号  
辽沈晚报健康专刊  
邮编:110003

# 伏天即将来临 冬病夏治你准备好了吗

今日下午2-4时 专家热线继续开通 欢迎拨打024-22699265

中医讲究冬病夏治,是指在夏天治疗冬季易发疾病,这依据《黄帝内经》中“春夏养阳”、“长夏胜冬”等理论发展而来的。夏季是自然界阳气最盛的时段,运用中医疗法对人体穴位、经络进行调理治疗,可以起到温煦阳气、疏通经络、驱散病邪的作用,预防冬季易发的疾病。常用的方法有:穴位贴敷、针刺、口服汤药等。

夏季伏天,外界阳气、人体阳气均为最盛时机,两阳相加,腠理开泄,在中医疗调的同时,应当顺应自然,注意饮食起居:

- 1.作息规律,不熬夜、不赖床;
- 2.清淡饮食,避免烟酒;
- 3.避免剧烈运动,控制室外活动时间;

4.不贪凉,避免长时间处在空调环境中。  
本周四下午,本报“专家热线”继续开通。本期我们邀请辽宁省中医药研究院(省中医二院)肺病科主任医师王祺做客本报,在线解答中医治疗呼吸系统常见病及疑难肺病诊疗问题。



**在线专家:王祺 主任医师**  
专家介绍:医学双博士,硕士研究生导师,副主任,肺病重点学科后备带头人,第五批全国名老中医药专家学术经验继承人。主持辽宁省科技厅课题2项,参与国家级、省级课题10余项,参编专著4部,核心期刊发表论文10余篇,具有丰富的科研、临床和教学经验。

**活动时间:**  
7月4日(周四)下午2点到4点  
**参与活动方式:**  
方式一:  
读者请拨打热线电话:22699265  
方式二:  
加本报“辽沈晚报V健康”,即可提问。

**加微信方法:**  
1、添加官方微信信号:ls-wb\_vjk  
2、扫官方微信二维码  
记者 姜晓菲



辽沈晚报V健康  
健康壹周报

关注·健康  
关注·辽沈晚报V健康

## 辽沈晚报V健康 健康壹周报

阴雨天暂告一段落,本周全省又开启高温模式。天气一热,各种冷饮冷食也就成为人们的最爱。冷饮之所以好吃,是因为让人感觉能够“瞬间降火”,甚至有的人嗜凉成性,雪糕冰棍儿凉拌面一天都要吃三顿,好像就有了“清心火”的益处,而事实真是这样吗?  
虽然冷饮在消暑、补充体内水分等方面有一定作用,但《黄帝内经》指

## 天热吃冷食冷饮能清心火吗?

出“春夏养阳”,夏季人体的阳气外发,气血的运行也相应地旺盛起来,要注意保护人体阳气,防止因避暑而过分贪凉,从而伤害了体内的阳气。贪吃寒凉食品和冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤脾胃,过于贪凉图痛快,只会损伤人体阳气。本周“辽沈晚报V健康”教您用最解暑的三种健康饮品抵挡夏季的炎热。  
夏季,腹泻成了儿童高发的肠

胃问题。肠胃问题对于成人来说,可以通过自身免疫功能的调节而自愈,但对于免疫功能不健全的儿童来说,想要自愈就非常困难了。如果肠胃有问题,会导致儿童体内的营养物质无法被充分吸收和利用,即使摄入充足的饮食,也还是会出现“营养不良”的症状。本周的辽沈晚报V健康指导家长从合理喂养、益生菌选择、正确运动等方面帮助孩子调理出健

康好肠胃。  
健康信息一手掌握,辽沈晚报V健康为全家健康把好关!微信扫一扫关注官方微信信号,养生、保健、育儿、美食,每天都学新知识!  
**关注微信方法:**  
1、搜索官方微信信号:ls-wb\_vjk  
2、扫上方官方微信二维码  
记者 姜晓菲

## 夏季养生注意三件事:养脾、健脾、祛湿

中医把从夏至到处暑这一阶段称为长夏,《黄帝内经》说:“脾主长夏”。认为五脏和季节相对应,长夏脾脏所主。辽宁省中医药研究院(省中医二院)国家级名中医,全国老中医药专家、学术经验继承工作指导老师郭振武教授提醒:“夏季养生应注意养脾、健脾、祛湿”。

夏季天气多雨,气候潮湿,湿度和气温几乎是一年中最高状态,暑湿盛行,湿为阴邪,容易损伤人体的阳气,出现头疼、身体疲惫、四肢酸疼、皮肤有麻木不适,无光泽,毛发枯黄等症状。  
郭振武提醒读者:夏季炎热,人们容易中暑,应避免长期处于高温、

高热的环境。其次,使用空调要适度,长期在空调房内,就容易因潮湿受凉而引起湿邪入体,温度设置尽量别低于26摄氏度,时间不要太长,电扇、空调不要直吹身体,注意保护好头颈部、腰背等处,尤其是肩部和膝关节。再次,充足的睡眠和适量的运动也能起到养脾的功效,增强脾的

运化功能,比如瑜伽、慢跑、散步等。此外,夏季还要注意规律饮食,一日三餐需定时定量,切忌暴饮暴食,荤素搭配,常吃绿色蔬菜。最后,应尽量避免食用有刺激性、难于消化和寒凉的食物,如酸辣、油炸的东西、冷饮、冰箱饮料、冰镇啤酒等。  
记者 姜晓菲

**分类广告**  
上门办理:李颖 13840176814  
订版电话:024-22829900

**便民信息**  
◆开锁换锁指纹防盗锁 88888066  
◆大兵搬家 全市连轴 024-88883333

**投资理财咨询**  
慧泓投资诚招出资人  
投资收益12%-20%  
专业房产抵押贷款  
13940365125 光大A座1单元1406室

**正规贷款** 当天放款  
17602436789

**信用卡** 取现、垫还、0.8点低  
13022428032

**托老养护**  
花园式 养老院 餐 8273999

**减资公告**  
辽宁华聘科技有限公司统一社会信用代码 9121011377766566F,经公司股东会研究决定注册资本由人民币 35924000 元减至 32140000 元,请各债权人自登报之日起 45 日内来本公司申报债权。住所:沈阳市沈北新区通衢街 27-1 号  
联系人:张德通 电话:13709886115

**注销公告**  
辽宁惠康保险代理有限公司盘锦分公司统一社会信用代码 91211103MAOP5NAX96 已经股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起 45 日内来本公司申报债权。  
联系人:王杨 电话:18640143558

**注销公告**  
辽宁海之澜测控技术有限公司统一社会信用代码 2101052101487 经公司股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起 45 日内来本公司申报债权。住所:沈阳市皇姑区泰山路 69-58 号  
联系人:郭女士 电话:18640114145

**注销公告**  
本溪市宏鹏矿业有限责任公司(铁矿)建设项目环境影响评价报告书公众参与二次公示  
https://www.baidu.com/s/1kz97SE4FH9HSQM86iucQ,密码:hzpp  
公众也可以到建设地点本溪市宏鹏矿业有限责任公司查阅环评报告书。征求意见的公众范围主要是项目附近的居民。公众意见网络链接:https://www.baidu.com/s/1sCz8dVUszBM9u9wFhCzFA,密码:q508。公众可以通过信函、传真、邮件等方式向建设单位、环评单位提交意见。建设单位名称:本溪市宏鹏矿业有限责任公司  
环评单位名称:中绿科工集团沈阳设计研究院有限公司 环评单位名称:中绿科工集团沈阳设计研究院有限公司 单位地址:沈阳市沈河区先农坛路 12 号 联系人:魏工 电话:024-24156816 邮箱:1251109026@qq.com 本公告有效期自发布之日起 10 个工作日内。

**店铺转让**  
大型 正规四星幼儿园  
出租 17640284478

**个人房产**  
◆西医药诊所低价出售 13674207097  
◆铁西彩票站超低价 1524244848  
◆出兑于洪道 140 亩 13604925665

**房屋场地**  
出租 50 亩场地 浑南水电全  
13804904438

**招聘**  
◆兼职会计 13998150092

**通知**  
李桂红、谷丽、孙伟、李丽、李紫薇、丁爽、耿吟书、钟庆杰、闫长武、王涛、刘珂、刘雪青、赵雷以上同志,现通知您自见报之日起 3 日内到我公司办理劳动合同有关事宜,逾期不到者,后果自负。  
辽宁人才派遣有限公司

**公告**  
营口城市生活垃圾处理厂塑料造粒技改项目环境影响评价第二次公示  
根据《环境影响评价公众参与办法》(部令 第 4 号)等文件,现将我厂建设项目环境影响评价情况进行第二次公示,内容如下:一、环境影响评价报告书征求意见稿链接: http://www.ykhhj.com/page68; 查阅环评报告书的方式和途径如下:建设单位:营口同力能源技术有限公司; 地址:辽宁(营口)沿海产业基地冶金化工重装备区; 联系人:张松; 联系电话:1362499032 邮箱:mei.L93@163.com 二、征求意见稿的范围:以公司为中心,评价范围内的公民、法人、其他组织。三、公众意见表的链接: http://www.mee.gov.cn/ssxk/2018/ssxk/ssxk01/201810/20181024\_665329.html 四、公众反馈意见表:公众意见表,填写后的公众意见表以信函、传真、电子邮件等形式反馈给建设单位。五、公众提出意见的起止时间:2019年6月24日~2019年7月5日。

**永乐青山墓园**  
辽宁省十佳信誉墓园  
真山真水 群山环抱  
满足不同层次客户的需求,高、中、低档不同价位  
每天上午有班车就近免费接送  
销售热线:89778444 售后服务:89778484  
沈阳办事处:62693666  
地址:沈北新区清水台马刚乡下寺村 网站:www.ylqsm.com

**招中标公告**  
项目全称:新建修理间及场地硬覆盖等附属配套项目(共两个标段);  
项目地点:辽宁省锦州市凌河区;  
招标规模:1标段:土建、安装、市政、钢结构;2标段:设备采购、安装、试运行和办理用电增容相关手续及送电相关事宜;  
合同估价:1标段约 1330 万元;2标段约 335 万元;  
报名时间:1标段约 2019 年 7 月 9 日 17 时;  
详细情况请登录军队采购网 http://www.plap.cn 查询。  
联系人:毛助理 电话:18640608936  
中国人民解放军 31696 部队  
2019 年 7 月 3 日

**招中标公告**  
项目全称:水资源整治工程;  
项目地点:锦州市凌河区;  
招标规模:水井一口,室外给水管线 1500 米;  
合同估价:约 95.71 万元;  
投标保证金截止时间为 2019 年 7 月 5 日 17 时。  
详细情况请登录军队采购网 http://www.plap.cn 查询。  
联系人:毛助理 电话:18640608936  
中国人民解放军 31696 部队

**沈阳市卧龙墓园**  
经省民政厅批准的合法公墓之一, 交通便捷,服务周到,价位齐全。  
**选购墓穴全年有班车免费接送**  
墓园地址:沈阳市浑南新区王滨乡尖山子村(距城区约 15 分钟车程)  
电话:024-24756770 24756862 24317242  
**为倡导文明祭祀,我园区禁止烧纸,禁止燃放鞭炮。**

**招标公告**  
项目全称:装备库房及抗震节能改造工程项目;  
项目地点:辽宁省沈阳市;  
招标规模:新建钢结构装备库房 10154 平方米,附属用房 521 平方米框架结构;抗震节能改造营房 6266 平方米,6 栋砖混结构;  
投标报名截止时间为 2019 年 7 月 4 日 17 时。  
详细情况请登录军队采购网 http://www.plap.cn 查询。  
联系人:孙助理  
电话:024-28836543 田助理 18525165701  
中国人民解放军 32296 部队  
2019 年 6 月 28 日