

二十四节气之

立秋

立秋庄稼熟 早凉午似蒸
农夫收割忙 棉桃似灯笼

今日是农历二十四节气中的立秋。天文专家表示,立秋预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临,但气象专家提醒,由于今年秋后还有一伏,公众要注意“秋老虎”发威。

立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月7日或8日,太阳达到黄经135度,为立秋。《月令七十二候集解》:“秋,揪也。物于此而揪敛也。”立秋意味着炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天将来临。立秋不仅是一个重

要节气,也是我国重要的岁时节日,民间至今流行着“贴秋膘”“啃秋”“咬秋”等习俗。

今年的立秋时间在上午,属于“早立秋”,虽然民间说法认为“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”,但由于影响气候的主要因素是太阳辐射、大气环流和人类活动等,目前,在科学上一直缺乏对于“早立秋凉飕飕”的科学判断依据。

气象专家也表示,我国北方由于

冷空气活跃,立秋后可能温差增大,天气变得比较凉爽。但南方不同,立秋后依然经常受副热带高压控制,在经历处暑、白露等节气后的1个月内,往往“秋老虎”横行,直到9月下旬的秋分节气,天气才会凉快下来。

天文和气象专家提醒,此时节,公众要密切注意天气预报,一旦出现“秋老虎”,要注意防暑降温,补充水分、保证睡眠,多食用蔬菜瓜果,清热祛暑。

一夏无病三分虚 立秋养生饮食“四首选”

俗话说:“一夏无病三分虚”,立秋一到,天气虽然早晚凉爽,但白天仍有秋老虎肆虐。这个时候,更要遵循秋季养生八字诀的原则:润燥、补肺、养阴、多酸。

润燥首选莲藕

荷莲一身宝,秋藕最补人。立秋后空气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃一些清心润燥的食物来消除秋燥,比如:梨、甘蔗、银耳、菊花、鸭肉、兔肉等,其中莲藕为首选。

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕的食用方法“生熟两相宜”。作为水果生吃的,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉红透明,软糯清润,是时令美味小菜;和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

补肺首选杏仁

萝卜杏仁干姜梨,治咳有效不求医。按中医的理论,时脏对应,秋季属肺。立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最

好时节。补肺的有银耳、百合、猪肺、柿饼、枇杷、荸荠等。而其中当季最好的,非杏仁莫属。杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种,甜杏仁滋润补肺功效更强。

《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺,清积食,散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素。具有润肺、止咳、滑肠等功效,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养缓和之效。当然,当零食吃的烤杏仁也能适当吃一些。甜杏仁和烤过的大杏仁在超市和农贸市场都能买到,苦杏仁一般在中药店出售,需在医生指导下服用。

养阴首选蜂蜜

进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。养阴的食物也有很多,比如泥鳅、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、鲜山药、白果、梨、红枣等。其中最具有代表性的是蜂蜜。中医认为,蜂蜜有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气、悦颜色的功效,因此拥有“百花之精”的美名。蜂蜜是一种非常好的能量补充品,对

于缓解疲劳效果显著。

蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合。将雪梨挖去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错;蜂蜜也可和时令水果相拌,味道鲜美。

多酸首选葡萄

“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食最重要的原则之一,秋天要多酸,就是要多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,而要少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

眼下正大量上市的葡萄,正是“酸”的好水果。葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿,初秋时多吃还能帮助机体排毒,解内热。红色葡萄可软化血管、活血化淤,心血管病人不妨多吃。白葡萄有润肺功效,适合咳嗽、呼吸系统不好的人吃。绿葡萄则偏重清热解暑。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄滋阴养肾的功效更为突出。

葡萄最好整颗吃。葡萄也可以和酒酿、糖桂花等一起熬制酒酿葡萄羹;煮甜粥的时候放一些也不错。另外,自制家酿葡萄酒,也很美味天然。



新昌县城西小学小卖部经营权租赁竞价公告

本中心受新昌县城西小学委托,定于2011年8月15日上午10:00对其小卖部经营权租赁进行公开竞价,公开竞价信息分别在新昌县招标投标中心网站(www.xcztb.gov.cn)和《今日新昌》上同时进行披露,信息内容如下:

一、项目概况

本次竞价标的为新昌县城西小学小卖部经营权租赁,学校学生数约为2400人,底价12万元,租赁期限为:2012年8月20日—2014年7月15日。

二、报名对象条件

年龄大于18周岁,小于55周岁,身体健康,具有完全民事行为能力,能独立承担民事责任的自然人。

三、报名手续

凡符合上述条件的自然人都可报名,报名时须提供以下资料:(1)身份证原件及复印件,不接

受委托报名;(2)公共卫生机构出具的健康合格证明及复印件。(3)竞买保证金收据复印件。

报名时还应缴纳竞买保证金10万元,保证金汇入新昌县招标投标中心账户。

账户名:新昌县非税收入汇缴专户
开户行:浙江新昌农村合作银行营业部
账号:20100003180189800009

四、报名时间、地点

1.时间:2012年8月14日(上午9:00—11:30,下午2:30—5:00)

2.地点:新昌县招标投标中心(新昌县鼓山西路205号四楼)。

3.联系人:余洪祺 86229332

董仲义 13819560158

新昌县招标投标中心

2012年8月7日

新昌县中医院特邀绍兴市名老中医毛水泉教授来院坐诊

每周六上午,县中医院特邀绍兴市名老中医毛水泉教授来院坐诊,惠及新昌百姓。

毛水泉,原绍兴市中医院院长,主任中医师、教授、首届绍兴市市级名中医,浙江中医药大学、温州医学院兼职教授、省中医药学会脾胃病专业委员会委员,绍兴市医学重点(脾胃病)学科带头人。从事中医临床、教学、科研工作40年,具有扎实的中医理论知识和丰富的临床、教学、科研经验,擅长治疗慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、胃动力障碍、消化系统肿瘤等疾病,能运用中西医结合进行辨证治疗,临床疗效显著,运用养生膏方治疗慢性病、亚健康疾病,深受病人欢迎。