

如何安然度“伏”?

市中医院专家开出夏季调养宝典

起居调养

《黄帝内经》曰：夏三月……夜卧早起，无厌于日。也就是说，夏季入寝可稍晚一些，切记要早起，户外活动，多晒太阳，使一身阳气向外舒展，借天地阳气的盛大来养护自身的阳气，切不可因怕出汗而躲在空调房里。午饭后安排小憩，不超过一小时。伏天炎热，晚上洗个温水澡可消除疲劳，祛除暑气，改善睡眠。伏天腠理开泄，易受风寒湿邪入侵，夜晚不宜当风入睡，不宜户外露宿，空调房内外不宜温差过大。伏天汗出增多，衣着要轻薄，吸汗为好，需勤洗勤换，不可久穿湿衣。

饮食调养

三伏天暑毒外蒸，食物易腐败变质，如误食，易伤脾胃，又因长夏多湿，易困于脾，建议三伏天多吃健脾养胃的食物，如薏米红豆粥、绿豆、百合、山药等。同时，祛暑清热、生津止渴的食物也不可缺少，如乌梅、西瓜、西红柿、黄瓜等。另外还应增加营养，补充鱼肉、鸭肉、瘦肉、牛奶等优质蛋白质，以清淡、易消化食物为主，少吃油腻和辛辣之品。

运动调养

三伏天的运动最好在清晨或者傍晚较凉快的时候，可选择公园、湖边、庭院等空气新鲜的地方进行慢跑、打拳、散步等有氧运动，室内游泳亦是佳选。如运动后出汗过多，可选

择饮用盐开水，切记不能立即喝大量凉开水，更不能直接洗澡，否则易诱发风寒湿邪入侵。

情志调养

三伏天是一年中阳气最盛的时节，人的情志因之外泄，容易心烦生怒，烦躁不安，此时调心宁神尤为重要。

冬病夏治

中医素有“冬病夏治”一说，三伏节气便是冬病夏治的好时机，将一些在冬季容易发生或加重的疾病，在三伏天里给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使这些病症减轻或消失。常用的治疗方法包括穴位贴敷、艾灸、刮痧等。

三伏贴

三伏天人体气血旺盛，腠理开泄，此时将辛散、温通的中药研末调成药丸敷贴在腧穴，使药物沿腧穴→经络→脏腑途径渗透并放大药效，借助夏天气温升高，人体阳气上升之时，驱散内伏寒邪，达到疏通经络、平衡阴阳、调理脏腑、激发正气、预防疾病的功效。

适宜人群：素体阳虚性冷、夜尿频多、免疫功能低下、体虚易感冒等亚健康者；慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、支气管哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病患者；慢性胃炎、慢性腹泻、胃肠功能紊乱等消化系统疾病患者；寒性痛经、月经不调、慢性盆

腔炎等妇科疾病患者；颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等痹症患者。一般要连贴三年，才会起到明显效果。

小暑过，三伏至。“三伏”也就是常说的三伏天，是一年中最热、天气最潮湿闷热的时候，民间常称之为“苦夏”。暑湿之邪最易伤阳，人们常会出现困倦乏力、食欲不振、腹泻等不适。

如何安然度“伏”？请看宁波市中医院治未病中心陈璐佳医生为您开出的调养宝典。

三伏灸

三伏天是一年中阳气盛极之时，温度最高，阳气最盛，借助天地之气，人体经脉气血运行充盈，毛孔张开，此时做个艾灸可促进身体气血运行，温通经脉，更有利于疾病的康复，也是养护阳气的黄金时间。

适宜人群：阳虚及寒湿体质者如平素体弱易感风寒者；疼痛性疾病、慢性虚损性疾病者，如肩颈腰背疼痛、慢性腰肌劳损及脏腑功能失调的调理；难治性疾病的调理如强直性脊柱炎、风湿类风湿性关节炎、虚寒性胃痛、慢性阻塞性肺病稳定期、宫寒、过敏性鼻炎等。根据身体状况及需求，可选择艾柱灸、火龙灸、雷火灸、艾灸舱等灸疗方式。

刮痧

古人认为，“痧”的产生主要是由于风、湿、火三气侵袭肌肤，使阳气不得宣通、泄透所致。“痧”是经络、气血中的“瘀秽”，会阻碍气血的运行、营养物质和代谢产物的交换、引发组织器官的病变。刮痧是通过刮痧器具和相应的手法，在体表一定部位反复刮动，使局部出现瘀斑，从而达到活血透痧的作用。三伏天刮痧，更容易帮助身体解除暑热，缓解中暑的症状，排出身体毒素，解除疲劳，提高机体免疫力。

拔罐

三伏天暑热夹湿，暑湿易侵经络，致经脉阻滞，脏腑功能失调等，又因久处空调房内导致汗孔闭塞，暑热内蕴不能发散兼夹寒湿之症。故应用拔罐之法产生的真空负压在经络穴位上，吸开毛孔并使皮肤充血，将体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出体外，从而使经络气血得以疏通，脏腑功能得以调整，达到祛湿、解暑、逐寒、扶阳固本等功效。

中药足浴

足浴并非只在冬天才盛行，中医认为“夏天足浴，暑湿可祛”。三伏天时人体汗腺分泌强，药性易深达脏腑，能使药物吸收更快。双脚是人体穴位最密集的地方，6条主要经络膀胱、脾、胃、肝、肾、胆经都经过足部。选配适当的中草药煎煮成中药热水液，通过对双足浸泡、浴洗，使双足经络得到疏通，足部反射区得到良性刺激以及中草药离子通过足部皮肤表层黏膜、穴位、反射区的吸收，促进血液循环，排出体内大量瘀毒、寒毒和湿气。除此之外，伏天酷暑难耐所致的食欲不振，心烦失眠，疲乏乏力，亦可通过中药足浴来健脾宁心，除烦安神，升阳扶正。

温馨提示：夏季调理方法虽多，并非人人适宜，还需结合个人的体质和症状，把关适应症和禁忌症才能事半功倍。您可来治未病中心就诊，让专业的医护为您的健康保驾护航。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳

一周楼市速递

市三区量价暂稳，成交均价27682元/m²

据南天房产数据平台显示，上周市三区（海曙、江北、鄞州）存量住宅成交量环比上升9%，成交总面积环比上升26%，成交总金额环比上升25%。

市三区成交均价为27682元/m²，环比上升0.20%；其中：海曙区的成交均价为23509元/m²，环比下降8.79%，江北区成交均价为25492元/m²，环比下降2.46%，鄞州区的成交均价为33101元/m²，环比上升2.81%。

存量住宅面积段成交周占比情况：50m²以下的一居室成交量占比为10%、环比上升25%，50-90m²两居室成交量占比为47%、环比上升9%，90-140m²三居室成交量占比为29%、环比上升25%，140m²以

上豪宅占比为14%。

存量住宅的购房目的占比情况：首次购房占比58%，改善住房占比23%，学区占比9%，其他占比10%。

宁波各区域住房租赁成交周占比情况：鄞州区占比48%，海曙区占比30%，江北区成交占比为10%，其他占比12%。

据南天平台数据显示上周新增挂牌出租房源1114套，成交量环比上升15.56%。成交均价32.43元/m²，环比上升5.95%。

文/曾梅 通讯员/胡静



第19届中国国家博会夏季展7月2日至5日在会展中心举行

由中国轻工业联合会、宁波市人民政府举办的第19届中国国际家居博览会（夏季展）定于7月2日至5日在宁波国际会展中心举行。作为填补宁波夏季大型家居展会空缺的家博会夏季展，将全面展示家居中下游行业新科技、产品工艺及流行趋势，集中呈现国内外高信誉、高品质、并能满足顾客日益增长的个性化需求的家居类品牌及产品。

本届家博会夏季展分设家具、建材、家装、家电、禅茶、房产等六大展区，展品涵盖中、下游家居较为完整的产业链，陶瓷卫浴、整体橱柜、厨房电器、水槽、地板、壁柜移门、门窗、空调、壁纸、吊顶、各种家具、家装和红木、家饰软装等应有尽有，大到整套家具、装修方案、装修材料，小到精

致摆件，都可以在家博会上采购。炎炎夏日，市民朋友不用为了装修到处奔波，清凉跑一次就能逛遍全城品牌家居，采购齐全。

目前，家博会夏季展已成为宁波乃至浙江家居品牌受关注的展销平台之一。据了解，近几年国内外众多知名家居品牌都曾借助家博会夏季展这一平台扩大交流、加强合作、挖掘市场。届时，千余家家居类品牌及企业将以家博会夏季展为龙头，携旗下优质主打家居产品、新品，整体亮相宁波国际会展中心1至4号馆，以“年度超大折扣、年中力促价格、厂方直销底价”等各种承诺真实有保障的优惠活动，高调打造年中建材、家具、家装、家电、家饰展的夏日家居惊喜盛宴。

曾梅/文

珍爱信用记录 防范征信诈骗

小罗最近很苦恼，他和妻子看中一套心仪已久的房子，付了首付后打算向银行贷款，结果连续跑了三家银行，贷款申请都被拒绝了，原因是征信报告上信用卡逾期次数太多。无奈之下，小罗开始病急乱投医，在网络寻求帮助，很快加入了好几个声称能“修复征信”的微信群。小罗保留了一丝警惕，但对方承诺修复征信，可以先付定金，待修复成功后再付尾款，并且发来“修复成功”的截图和视频。小罗最后架不住“修复师”的狂轰滥炸，交了1万元定金。后面的故事显而易见，小罗再也联系不到“征信修复师”，为自己的知识盲区交了一笔学费。

中国银行宁波分行分析，此类骗局通常以“征信修复、洗白、铲单”“异议申诉咨询、代理”为名义开办业务或发布广告，有的收取高额费用后失联，有的教唆个人用“非恶意逾期”理由无理申诉，或运用虚假材料等非法手段以图修改不良信息，通常修改失败后不退款或失联。

根据相关管理条例，本人认为信用报告信息存在错误、遗漏的，有权向征信机构或者信息提供者提出异议，要求更正，不需要任何费用。

宁波银保监局提醒，利用非常规手段不仅不能清除不良信用记录，甚至会对个人造成不良影响。“征信

修复”既不靠谱，又涉嫌违法违规。大家应提高自我保护意识，学习防范诈骗技巧，不给不法分子可乘之机。

记者 徐文燕
通讯员 陈平 俞若望 郑波

