小满是夏季的第二个节气，小满过后，到下一个芒种节气期间，全国各地都会渐次进入夏季。北京隆福医院治未病科副主任医师姚华介绍，夏季养生在精神、饮食、起居诸多方面，都必须顺应夏季阳气盛于外的特点，注意保护阳气。

夏季养生 重在健脾化湿

□本报记者 白莹

起居宜晚睡早起

“夜卧早起，无厌于日”，这就是夏季起居调养的具体做法。夏季作息，宜晚些入睡，早些起床，以顺应自然界阳盛阴衰的变化。夏季为了保证充足的睡眠，人们应该注意以下几点：.

应做到起居有规律；应注意卧室通风、凉爽；应当有适当的午睡时间，午睡可使大脑和身体系统都得到放松，有利于下午的工作和学习，也是预防中暑的良好措施。“暑易伤气”，炎热可使汗泄太过，令人头昏、胸闷、心悸、口渴、恶心，甚至昏迷。由于暑气熏蒸，人体新陈代谢旺盛，消化增强，而睡眠时间却缩短，人容易感觉疲劳，故夏季宜养成午睡的习惯，以保持睡眠的充足。中医认为一年之中，心主夏季，一日之中，午时与心相应，适度的午休有益于养心。

饮食宜清淡偏酸

夏季气候开始变得湿热，人身之阳随天气浮盛于上、于外，内则易见空乏。夏季暑热渐盛，人体的消化能力反而容易下降，切记不可进食过度、贪凉饮冷。宜多吃具有清热利湿作用的食物，如薏苡仁、赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、鲫鱼、草鱼等，少食甘肥滋腻、生湿助热的食物，如动物脂肪、油炸熏烤食物及辣椒、芥末、胡椒、茴香、虾及羊肉、狗肉等。

每到夏季，一些人会胃口不好，并认为是天气太热造成的。其实“热”并非是主要原因，“湿”才是罪魁祸首。“湿”，始于小满，贯穿于整个夏季。中医认为，天气闷热潮湿，湿邪最易侵入身体，脾胃喜燥恶湿，湿气过重，容易导致脾胃不能正常工作，造成消化吸收障碍，出现脘腹胀满、食欲不振、大便稀薄、四肢不温等症状。由此可见，解决胃口不好的问题，既要祛湿，又要增强脾胃功能。

中医认为，夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补。心喜凉，宜食酸。中医注重天人合一，阴阳互补。因此人们在夏天多吃些性凉、味酸食物为宜，尽量不吃辛辣温燥之物，应注意生食冷饮不宜过度，以免伤及人体内的正气而诱发疾病。饮食上宜以清淡素食为主，忌食膏粱厚味、生冷油腻、燥热之品。

情志宜静心养神

夏气通于心，容易心烦气躁，夏季调情志，主要是养心神，其实质是安心静神。《素问·四气调神大论》云：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄。若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”

夏季，人的心火也偏旺，容易脾气暴躁、烦躁不安，好发脾气。机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人，由情绪波动引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况易增加，甚至因此而发生猝死。所以，在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，重点关注心脏保养，做好“精神养生”，静心静气，如绘画、书法、下棋、种花、钓鱼等都是不错的选择。气温逐渐升高易使人“心躁”，人们应戒怒戒躁，保持神清气和、心情舒畅，以免伤心、伤身、伤神。平日可听舒缓轻音乐使心气平顺，还可食用鱼腥草拌莴笋、莲子等清心药膳。

运动宜补充能量

中医养生中讲究“冬藏夏放”，也就是说冬季要注意营养和能量的积累，而夏季就要增强身体的新陈代谢能力。夏天是晨练的好时节。夏天运动锻炼，最好在清晨或傍晚较凉爽时进行，锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。锻炼时间不宜过长，每次30-40分钟为宜，运动强度不可过大，以汗出为度。在运动过程中应增加间歇次数，每次10-15分钟。由于夏季炎热，容易出汗，带走身体的能量，切记要及时补充消耗的能量。间歇时可饮淡盐水、金银花水等。切不可饮用大量凉开水，不要立即用冷水冲头、淋浴。否则，会引起寒湿痹症、多汗等多种疾病。

■生活资讯

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年5月20日　　单位：元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	华润万家	盒马	顺天府	百旺	味蓝	金源	天客隆	超市发	均值	涨幅%
云豆	3.01	1.89	1.98	1.86	2.61	2.98	2.99	5.83	2.98	2.79	2.00	1.99	1.99	3.19	2.71	-4.8%
白菜	1.69	1.99	0.99	0.99	1.47	1.76	1.48	2.90	0.98	1.98	1.34	1.38	1.68	1.69	1.59	-5.0%
生菜	3.49	3.78	5.94	2.85	3.99	4.39	3.93	4.92	3.98	5.99	4.54	4.58	3.99	3.89	4.30	24.5%
圆茄子	2.24	2.32	2.98	2.31	2.44	3.69	3.43	5.28	2.18	4.74	2.09	1.99	1.99	2.29	2.86	-10.2%
菜花	2.44	2.62		2.61	2.52	3.94	2.99	5.94	2.28	3.19	2.39	2.98	2.99	2.19	3.01	3.9%
苦瓜	2.98	3.59	2.99	2.95	2.99	5.56	2.98	4.88	2.73	4.92	2.83	2.58	2.88	2.69	3.47	5.2%
尖椒	3.79	3.09	3.98	3.31	2.99	3.79	2.98	4.83	2.73	4.06	3.24	1.38	1.99	2.99	3.22	-15.1%
豆角	4.49	5.62	6.31	4.31	5.99	6.23	5.74	15.80	3.78	6.79	5.34	4.98	3.99	5.49	6.06	-1.9%
蒜苗	1.99	5.99	2.98	4.29	5.99	8.29	5.98	12.00	6.48		7.39	2.98	1.99	3.99	5.41	-1.9%
青红椒	1.98	3.19	2.64	2.66	2.39	4.79	4.49	5.90	2.43	4.56	2.39	1.98	1.99	3.19	3.18	-17.7%
白萝卜	1.39	0.95	0.68	0.75	1.39	1.84	0.99	2.60	1.08	1.86	0.78	0.78	0.98	1.19	1.23	7.0%
胡萝卜	1.99	1.91	0.99	1.98	1.67	2.75	1.78	3.22	1.63	3.02	2.48	1.99	1.99	2.29	2.03	3.4%
心里美萝卜	2.49	1.32	1.68	1.68			1.69	7.96	1.98		1.89	1.96	1.99		2.46	-2.0%
小白菜	2.99	3.40	4.26	1.76	3.99	4.46	3.48	6.25	1.93	2.98	2.39	2.58	3.99	3.88	3.45	4.7%
平菇	13.83	8.98	9.45	6.89	4.95	11.44		11.00	7.30		4.79	4.79		9.59	8.45	-4.2%
蒜头	1.24	0.99	0.88	1.11	1.17	2.29	0.99	3.53	1.08	1.79	0.79	0.99	0.99	0.89	1.34	4.1%
绿豆芽	6.29	6.00	4.08	4.64	4.01	6.21	2.48	5.57	2.88		5.33	4.20	1.99	6.43	4.62	2.3%
黄豆芽	6.52	6.00	4.08	1.88	5.58	6.00	2.48	5.57	2.88		5.33	4.20	1.99	6.43	4.53	3.3%
土豆	1.99	2.66	1.98	1.95	1.99	2.30	2.48	2.60	1.83	2.52	2.34	2.38	2.99	2.19	2.30	-11.4%
苦瓜	1.88	3.98	1.98	2.98	2.99	4.79	2.99	5.90	3.48		2.99	3.58	3.99	2.89	3.42	7.5%
冬瓜	1.99	1.09	1.55	0.94	1.29	3.45	1.48	5.89	1.28	1.65	1.45	1.98	1.68	1.59	1.95	5.3%
黄瓜	2.16	1.85	2.25	1.38	1.99	1.95	2.38	2.21	1.53	3.02	1.49	1.99	1.99	1.69	1.99	-1.3%
圆白菜	0.79	1.09	0.99	1.08	0.84	0.69	0.99	3.20	0.83	1.56	0.79	1.28	1.38	0.69	1.16	9.4%
非菜	10.90	5.56	4.44	4.00	4.99	11.24	2.48	11.80	3.88	4.62		2.98	4.99	3.99	5.84	2.7%
菠菜	3.98	3.49	1.84	1.76	4.99	4.16	2.98	4.83	3.89	3.76	3.14	3.58	2.99	4.59	3.57	0.5%
大白菜	1.62	1.27		0.98	0.99	2.00	0.69	2.30	1.33	1.66	0.72	0.99	1.38	0.69	1.28	-9.5%
油麦菜	3.99	2.49	3.18	2.56	3.62	3.04	3.48	4.75	2.48	2.52	3.90	4.28	3.99	2.39	3.33	3.7%
油菜	1.35	1.92	2.66	1.94	2.24	4.95	2.18	7.00	1.98	3.75	2.49	1.99	2.99	2.69	2.87	16.0%
大蒜	1.69	2.05	1.78	1.71	1.47	2.35	1.24	3.22	1.83	2.52	1.59	2.98	1.38	2.39	2.01	5.2%
牛肉	6.73	5.66	4.98	5.95	5.99	7.49	5.98	9.00	6.43	4.72	7.69	7.98	7.99	6.99	6.68	1.4%
大米	5.24	5.98	3.98	2.98	3.74	7.74	3.88	10.27	3.13	4.52	4.74	7.98	3.99	3.29	5.10	2.7%
鸡蛋	4.97	3.85	3.38	3.51	3.07	7.77	3.74	13.28	3.48	4.12	3.35	3.45	3.80	8.30	5.00	-0.5%
白条鸡	11.46	12.30	9.98	22.39	17.65	27.85	12.40	22.27	18.30	17.23	21.85	5.90	19.90	13.28	16.84	2.3%
草鱼	13.50	19.20	9.25	8.92	9.74	10.67	12.85	12.45	13.80		9.25	12.80	8.90	9.90	11.63	22.0%
带鱼	28.88	36.30	29.19	21.88	20.98	29.65	21.35	29.75	19.30		19.85	14.90	17.80	15.90	23.52	2.4%
鲜牛肉	65.93	45.80	58.66	42.92	61.44	74.65	36.85	49.23	44.80	52.52	71.70	68.80	65.80	38.00	55.29	9.0%
鲜猪肉	36.26	35.56	33.98	36.92	30.98	33.35	39.90	46.43	34.30	37.20	22.98	25.80	42.80	30.00	34.75	-2.0%
鲜羊肉	48.05	54.80	51.16	69.80	41.31	67.45	49.85	71.42	48.30	50.93	68.90	63.80	65.80	42.80	56.76	2.7%
羊肉片	52.85	50.67	54.86	44.61	52.23	50.35	42.85	58.32	41.85	43.87	51.85	53.80	42.80	46.80	49.12	1.5%
鸭子	12.70		33.80	7.24	16.80	28.85	6.90	23.77	28.80	11.17	18.90	18.90			18.89	5.7%
粳米	2.39	2.61	2.72	2.36	2.52	2.19	2.32	4.90	2.13	3.72	2.70	2.70	3.99	2.95	2.87	0.4%
富强粉	2.30	2.05	8.72	2.73	2.68	1.85	2.04	2.19	1.99	1.85	2.97	1.98	2.25	1.99	2.68	-2.0%
标准粉	3.39	1.95	7.60	1.95	1.89		2.28		2.19	1.86	1.48	1.48	2.15		2.58	-6.1%
金龙鱼植物调和油（5L）	56.45	59.90	56.50	64.90	63.15	69.90	57.85	69.90	59.90	64.23	64.90	59.90	62.80		62.33	0.4%
台花花生油（5L）	140.50	153.23	139.90	139.90	143.02	150.90	159.90	153.90	70.75	141.90	139.85	139.90	139.90	159.90	141.39	-0.3%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

丰台区市场监管局 多举措开展药品抽验工作

为保障辖区群众用药安全，规范药品经营者经营行为，按照药品抽样工作相关要求，丰台区市场监管局药品科周密筹划，积极实施，多举措开展药品抽验工作。

一是线上线下相结合，精准定位抽样品种。

国家药品抽样工作时间紧、任务重，执法人员利用线上监管平台，按照药品抽验实施方案，前置开展辖区医疗机构使用药品文号的筛选工作，迅速摸排抽样品种信息，迅速精准定位圈定抽样单位和药品品种，保障疫情期间“少见面、不接触”。

二是防疫宣传与复工督导相结合，压实筑牢防疫底线。

在检查过程中，广泛对疫情防控文件进行宣传，及时传达复工复产最新要求，号召、鼓励各医疗机构结合自身防疫措施有序复工复诊，对现场检查发现防控措施落实不到位的单位，立即责令整改，检查与各单位整改交叉进行，边检查边督促，推动各医疗机构自查自纠，落实防控主体责任，进一步缓解居民看病取药困难，降低疫情防控安全隐患。

三是监督检查与抽样任务相结合，严格抽样过程管理。

执法人员查看医疗机构药房、药库药品贮存条件是否符合存放要求；依程序核查供应商资质证明、被抽取药品随货同行票据、药品出厂检验报告书等资质材料；抽样工作人员现场抽取样品，在线录入打印抽样单，双人抽样并对抽样单、药品封签逐一签字盖章，严格依照抽样程序开展相应工作。

丰台区市场监管局药品科将持续关注国家药品抽样品种检验情况，依据职责依法做好后续的核查处置、风险控制工作，保证药品使用环节的质量安全。

（石莹）

·广告·

北京欧莱克文化传播中心 第三届第十次股东和职工大会决议

2020年5月15日在北京市海淀区清河北路12号8号楼-D6-102召开了北京欧莱克文化传播中心第三届第十次股东和职工大会决议，会议应到2人，实到2人，参加会议的股东及职工代表人数和资格等方面符合有关规定，会议形成决议如下：

一、同意单位改变产权投资人所有，其中原资货币出资16万元，张帆货币出资4万元。

二、同意由房源、张帆为改制后的股东，改制后的全体注册资本为20万元，其中房源以货币出资16万元，张帆以货币出资4万元。

四、同意公司变更法定代表人为：张帆。

五、同意职工队伍保持稳定。

六、同意改制后的企业章程。

全体股东和职工签字

2020年5月15日

个体工商户转变企业组织形式公告

北京保德合储商贸部（个体工商户）现因经营需要，决定将个体工商户名称变更为：北京保德合储商贸部（个体工商户）。本人承诺变更后将有限责任公司，本人承诺变更后将有限责任公司，本人承诺变更后将有限责任公司，本人承诺变更后将有限责任公司，特此声明。

个体工商户经营者：白志强

2020年5月22