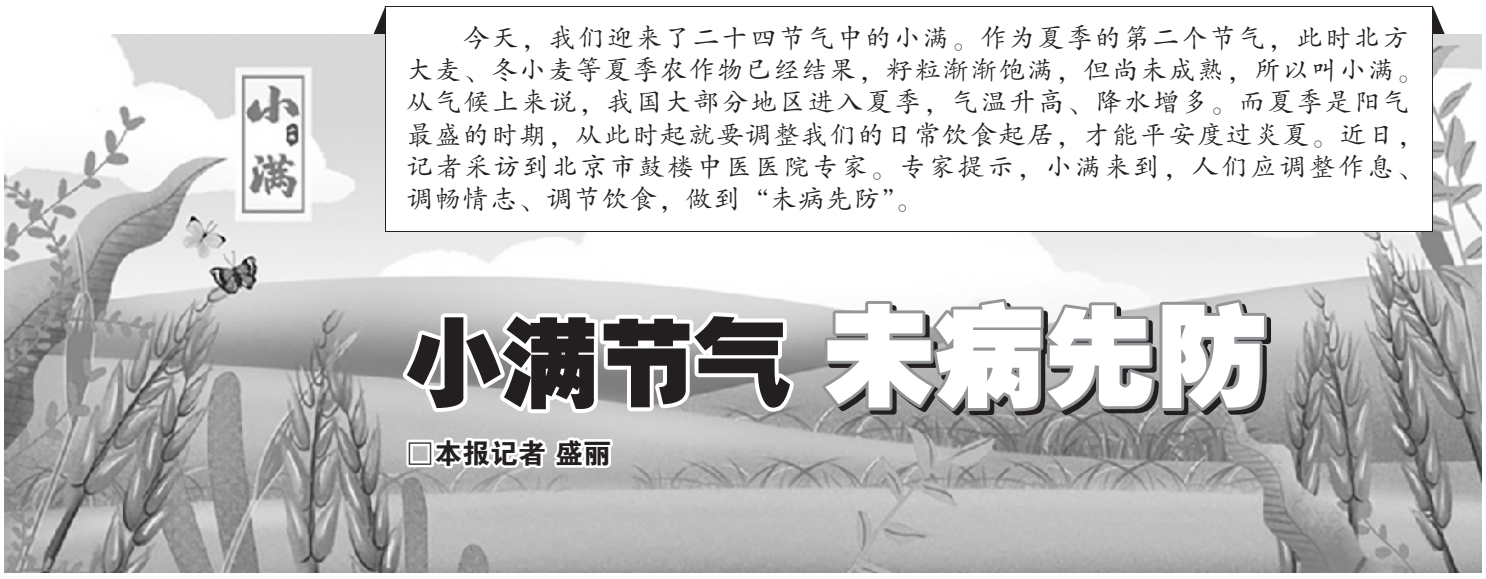
今天，我们迎来了二十四节气中的小满。作为夏季的第二个节气，此时北方大麦、冬小麦等夏季农作物已经结果，籽粒渐渐饱满，但尚未成熟，所以叫小满。从气候上来说，我国大部分地区进入夏季，气温升高、降水增多。而夏季是阳气最盛的时期，从此时起就要调整我们的日常饮食起居，才能平安度过炎夏。近日，记者采访到北京市鼓楼中医医院专家。专家提示，小满来到，人们应调整作息、调畅情志、调节饮食，做到“未病先防”。




# 小满节气 未病先防

■本报记者 盛丽

## 晚睡早起 避免剧烈运动

“小满节气，正值5月下旬。这段时间，日间气温会明显增高。但是早晚温差比较大，夜间偏凉，尤其是降雨后气温下降更明显。”对于这个节气的特点，吴爽提示，人们要注意早晚添衣，晚上睡觉时更要注意保暖。

“同时，也应当顺应夏季的规律。要晚睡早起，但也要保证睡眠时间，保持良好的精力。”吴爽介绍，“日长夜短的阶段比较适宜人们早起散步、慢跑，还可以做些太极拳等平缓的运动。这个节气中，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓。”

此外，小满节气来到后，日光较强，湿气较重。“因此，人们要切记不要席地而坐，躺在冷石、冷地板上，这样容易引起风湿症、湿性皮肤病等；既往有皮炎病史的人，应注意物理防晒，适当外涂防晒霜，以保护皮肤。还要多吃些新鲜蔬菜和水果，来补充维生素。”吴爽说。

## 调畅情志 按摩清泄肝火

“小满时阳气旺盛，人们也易烦躁不安。此时，要调畅情志，注意自我疏导，以防肝阳上亢引起心脑血管疾病。”吴爽介绍，疏达肝气、清泄肝火有两个较好的保健穴。第一个是太冲穴，是肝经的原穴，太冲定位在足背侧，第1、2跖骨结合部之前的凹陷处。经常按摩太冲，能很好地调动肝经的元气，使肝脏功能正常。按摩时用拇指指尖垂直由下往上揉按，有特殊的酸麻胀痛感，每日2次，每次左右各按5分钟，先左后右。

“第二个穴位是三阴交穴，定位在人体的小腿内侧，内踝尖上三寸，胫骨内侧缘后方。三阴交穴是三条阴经的一个交会点，所以对于肝、肾、脾三条经脉的气血调节具有突出的作用，经常按摩三阴交可养肝护肝。”吴爽说，“按摩三阴交，首先要正坐，抬起一只脚，放置在另一条腿上，然后一只手的大拇指除外，其余四指轻轻握住内踝尖，大拇指弯曲，用指尖垂直按压胫骨后缘，会有强烈的酸痛感，每天早晚各按1次，每次大约揉按1-3分钟。”吴爽说道。

## 饮食有节 寒凉食物摄入适量

吴爽提示，进入小满后，气温不断升高，人们往往喜爱用生冷食物及饮片消暑降温。但是过食寒凉的食物会导致脾胃受寒，轻则腹泻、腹痛，重则留下病根。“尤其小孩是脾常不足，老人脏腑机能逐渐衰退，所以小儿及老人更要避免过量进食生冷食物。”

“其次，小满后天气炎热以致汗出较多，雨水也较多，因此常要吃具有清热利湿、养阴生津作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜等；忌过食肥甘厚味、辛辣助热之品，如动物脂肪、海鲜鱼类、韭菜、海虾、牛羊肉等。”吴爽说，“同时，炒菜时也可多放几片生姜。老百姓都知道‘冬吃萝卜夏吃姜’。夏天多吃生姜的原因是夏季炎热，人们贪凉，可使胃中虚冷，因而需要生姜温中祛寒。”

吴爽介绍，苦菜医学上叫它败酱草，小满是吃苦菜的好时节。“推荐大家两种苦菜的做法。一种是凉拌苦菜。将苦菜去掉根部和老叶，清水洗净，放入开水中焯一下，取出用冷水降温，并浸泡二十分钟，然后再取出去掉水分，之后放入蒜泥、生姜末、少许干辣椒、白糖、盐、酱油，然后烧热油一勺浇在苦菜上，拌匀，美味又养生的凉拌苦菜就做好了。还有一种是苦菜炒鸡蛋。将苦菜洗好以后用沸水焯一下，去掉苦水，再切成碎末，加入蛋液，之后加入少量清水与食用盐调匀；热锅放油以后把调好的蛋液倒入锅中，快速翻炒，等鸡蛋全部凝固，变成块状以后直接出锅。由于小满时节要忌吃肥甘厚味，为保证营养均衡，做一道清淡又有营养的苦菜炒鸡蛋是不错的选择。”

■生活资讯

# 北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年5月19日　　单位：元/斤

| 品类 | 卜蜂莲花 | 物美 | 美廉美 | 永辉 | 幸福 | 盒马 | 顺天府 | 首航 | 欧尚 | 超市发 | 京客隆 | 天客隆 | 永旺 | 新世纪 | 均值 | 涨幅% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 菠菜 | 2.34 | 2.98 | 2.38 | 2.61 | 3.98 | 5.75 | 1.88 | 2.99 | 3.14 | 2.39 | 2.39 | 1.99 | 4.95 | 2.98 | 3.05 | 4.03% |
| 韭菜 | 1.79 | 2.98 | 2.38 | 2.26 | 1.98 | 2.90 | 1.50 | 1.99 | 2.04 | 1.69 | 1.98 | 1.68 | 3.90 | 2.38 | 2.25 | -1.07% |
| 生菜 | 2.49 | 2.98 | 2.98 | 2.32 | 1.98 | 7.13 | 3.08 | 2.18 | 2.24 | 3.99 | 3.99 | 1.99 | 3.95 | 2.79 | 3.15 | -22.00% |
| 圆茄子 | 1.89 | 2.98 | 2.98 | 1.69 | 1.99 | 3.63 | 1.87 | 2.68 | 2.74 | 4.49 | 1.99 | 1.99 | 4.95 | 1.99 | 2.70 | -9.70% |
| 菜花 | 3.09 | 2.98 | 4.98 | 3.56 | 2.99 | 6.53 | 2.55 | 2.99 | 2.69 | 2.59 | 2.99 | 2.99 | 3.95 | 3.58 | 3.46 | -5.98% |
| 青椒 | 2.19 | 3.98 | 4.50 | 3.32 | 3.98 | 4.70 | 1.83 | 4.99 | 2.59 | 2.99 | 2.99 | 4.99 | 2.95 | 2.98 | 3.50 | -6.76% |
| 尖椒 | 2.99 | 2.98 | 5.98 | 3.65 | 2.99 | 7.83 | 2.85 | 4.99 | 2.89 | 4.99 | 2.99 | 3.78 | 4.95 | 3.98 | 4.13 | -0.92% |
| 豆角 | 3.94 | 5.98 | 6.50 | 4.32 | 4.99 | 7.67 | 3.83 | 4.99 | 5.49 | 3.99 | 4.49 | 4.99 | 6.90 | 5.98 | 5.29 | -9.29% |
| 蒜薹 | 3.99 | 4.98 | 7.50 | 6.32 | 6.99 | 9.90 | 5.50 | 3.99 | 7.14 | 3.39 | 6.99 | 3.98 | 6.90 | 3.99 | 5.83 | 2.20% |
| 西红柿 | 2.99 | 2.98 | 2.98 | 2.22 | 2.88 | 3.98 | 2.91 | 2.99 | 2.98 | 3.15 | 2.79 | 3.99 | 2.99 | 3.98 | 3.13 | 5.75% |
| 白萝卜 | 0.69 | 0.79 | 1.36 | 1.26 | 0.99 | 1.63 | 0.75 | 1.16 | 0.99 | 1.29 | 0.88 | 1.38 | 1.45 | 1.38 | 1.14 | -7.21% |
| 胡萝卜 | 2.24 | 2.92 | 3.77 | 1.99 | 1.48 | 3.75 | 2.70 | 3.50 | 2.49 | 1.89 | 2.99 | 2.68 | 2.95 | 1.89 | 2.62 | -5.79% |
| 心里美萝卜 | 2.84 | | 5.00 | 2.69 | | 9.83 | | 2.99 | 2.79 | 3.99 | 2.39 | 2.99 | | 3.58 | 3.91 | 8.26% |
| 小白菜 | 1.79 | 4.19 | 4.83 | 3.32 | 2.98 | 4.75 | 5.00 | 2.99 | 2.59 | 3.30 | 1.89 | 1.98 | 4.90 | 2.98 | 3.39 | -1.30% |
| 平菇 | 7.30 | 5.49 | 4.60 | | 4.98 | 8.13 | | | 8.88 | 3.34 | 4.79 | 2.98 | | 5.98 | 5.65 | -7.96% |
| 蒜头 | 1.59 | 1.98 | 3.20 | 1.92 | 1.68 | 6.90 | 2.35 | 2.29 | 2.00 | 2.19 | 1.79 | 1.99 | 1.95 | 1.98 | 2.41 | -0.95% |
| 绿豆芽 | 6.50 | 5.71 | 6.00 | 6.61 | 3.48 | 6.50 | 3.98 | 6.00 | 6.00 | 6.43 | 5.57 | 6.00 | 3.80 | 6.00 | 5.61 | 4.90% |
| 黄豆芽 | 6.50 | 4.76 | 6.00 | 6.61 | 3.48 | 6.50 | 3.98 | 6.00 | 6.00 | 4.82 | 5.57 | 6.00 | 3.80 | 6.00 | 5.43 | 0.74% |
| 土豆 | 1.79 | 1.38 | 1.79 | 1.69 | 1.68 | 4.20 | 1.75 | 2.29 | 1.69 | 2.14 | 1.59 | 1.99 | 1.45 | 2.38 | 1.98 | 10.42% |
| 苦瓜 | 2.59 | 3.58 | 3.50 | 2.66 | 2.99 | 3.82 | 4.25 | 3.90 | 3.99 | 3.94 | 3.99 | 3.98 | 5.90 | 3.98 | 3.80 | -18.79% |
| 冬瓜 | 1.79 | 1.58 | 2.40 | 1.22 | 1.24 | 2.72 | 1.00 | 0.99 | 5.95 | 2.69 | 1.89 | 2.99 | 5.90 | 2.50 | 2.49 | 3.29% |
| 黄瓜 | 1.59 | 1.98 | 3.32 | 1.79 | 1.99 | 2.88 | 1.90 | 1.79 | 1.19 | 1.99 | 1.99 | 2.68 | 1.74 | 1.99 | 2.06 | -14.34% |
| 圆白菜 | 0.84 | 0.78 | 1.55 | 0.59 | 0.88 | 1.12 | 0.55 | 1.19 | 0.79 | 1.19 | 0.99 | 0.99 | 0.99 | 0.98 | 0.97 | -14.66% |
| 韭菜 | 2.34 | 3.73 | 4.15 | 3.99 | 2.48 | 11.70 | 1.85 | 3.99 | | 5.79 | 3.39 | 3.98 | 5.90 | 1.98 | 4.25 | -2.52% |
| 菠菜 | 1.99 | 3.32 | 3.98 | 1.79 | 1.48 | 4.82 | 4.80 | 1.99 | 2.49 | 3.90 | 3.48 | 2.98 | 3.90 | 1.99 | 3.06 | 1.31% |
| 大白菜 | 0.74 | 0.99 | | 0.99 | 0.69 | 1.97 | 1.02 | 1.19 | 0.79 | 1.39 | 1.28 | 0.99 | | 0.98 | 1.08 | -21.45% |
| 油麦菜 | 1.39 | 5.24 | 5.91 | 3.22 | 1.99 | 4.74 | 6.50 | 1.58 | 3.64 | 3.99 | 3.99 | 3.99 | 5.90 | 2.58 | 3.90 | -20.27% |
| 油菜 | 1.49 | 2.01 | 1.65 | 1.22 | 1.68 | 2.43 | 3.83 | 0.99 | 4.55 | 2.24 | 1.69 | 1.58 | 3.90 | 1.98 | 2.23 | -15.42% |
| 大葱 | 6.79 | 4.98 | 6.98 | 5.99 | 5.99 | 8.74 | 6.20 | 6.99 | 6.79 | 7.75 | 5.99 | 6.99 | 6.95 | 6.98 | 6.72 | -0.41% |
| 生姜 | 6.94 | 7.98 | 9.80 | 6.99 | 5.98 | 8.00 | 6.30 | 5.90 | 7.90 | 6.69 | 7.99 | 9.99 | 9.90 | 10.80 | 7.94 | 0.71% |
| 大蒜 | 3.29 | 3.32 | 9.75 | 4.66 | 4.43 | 8.75 | 3.80 | 5.38 | 5.14 | 4.14 | 4.89 | 4.99 | 6.95 | 4.98 | 5.32 | 4.57% |
| 鸡蛋 | 6.90 | 4.99 | 7.90 | 4.59 | 4.84 | 12.75 | 5.88 | 4.99 | 5.25 | 6.55 | 5.39 | 6.28 | 5.60 | 5.58 | 6.18 | 5.93% |
| 白条鸡 | 15.98 | 9.90 | 7.58 | 10.98 | 10.90 | 19.58 | 16.80 | 19.90 | 19.80 | 16.85 | 9.98 | | 17.90 | 22.80 | 15.31 | 1.40% |
| 草鱼 | 16.35 | | 19.80 | 16.31 | 18.35 | 22.40 | 13.80 | 18.88 | 17.60 | 19.40 | 19.80 | 18.80 | 25.80 | 19.80 | 19.01 | 0.97% |
| 带鱼 | 10.90 | 17.98 | 14.21 | 15.98 | 39.90 | 19.90 | 14.90 | | 13.95 | 24.90 | 24.00 | | 19.80 | 29.80 | 20.93 | 3.36% |
| 鲜牛肉 | 49.80 | 78.60 | 34.98 | 61.48 | 37.85 | 43.73 | 39.80 | 39.80 | 68.90 | 44.80 | 41.80 | 29.80 | 85.80 | 48.80 | 50.42 | -3.24% |
| 鲜猪肉 | 29.90 | 21.98 | | 17.65 | 23.90 | 34.03 | | 25.90 | 20.55 | 36.90 | 25.90 | 26.90 | 25.90 | 30.80 | 26.69 | -3.61% |
| 五花肉 | 18.40 | 22.98 | 27.90 | 18.31 | 19.90 | 49.84 | 29.75 | 29.90 | 22.25 | 33.35 | 32.90 | 21.90 | 16.90 | 30.80 | 26.79 | -4.07% |
| 鲜羊肉 | 69.40 | 70.60 | 59.50 | 46.65 | 54.85 | 67.38 | 59.75 | 45.80 | 83.00 | 65.00 | 60.80 | 45.80 | 88.00 | 53.80 | 62.17 | 0.40% |
| 羊肉片 | 54.80 | 41.25 | 44.33 | 54.98 | 44.85 | 54.98 | 39.80 | 39.80 | 59.30 | 62.40 | 49.90 | 35.80 | 59.80 | 49.80 | 49.41 | 2.70% |
| 鸭子 | 6.99 | 28.98 | 11.35 | 15.25 | | 21.42 | 8.80 | 7.90 | 18.80 | 8.90 | 7.80 | 5.99 | 11.90 | 15.80 | 18.07 | -4.35% |
| 鹅米 | 2.47 | 3.12 | 1.99 | 2.59 | 2.49 | 2.99 | 2.18 | 2.59 | 2.39 | 3.33 | 3.69 | 2.85 | 2.95 | | 2.74 | 2.90% |
| 富强粉 | 2.18 | 2.18 | 2.69 | 1.99 | 1.59 | 1.99 | 1.99 | 1.99 | 3.29 | 1.94 | 2.18 | 2.29 | 4.80 | 2.49 | 2.40 | 3.63% |
| 标准粉 | 1.99 | 1.90 | | 1.59 | 1.99 | | 2.19 | 2.19 | | 2.19 | 1.95 | | | 2.48 | 2.05 | 0.24% |
| 金龙鱼精炼调和油 | 69.90 | 68.90 | 79.90 | 76.57 | 69.90 | 94.16 | 59.90 | 72.90 | 68.35 | 69.90 | 128.00 | 72.90 | 69.90 | 79.90 | 77.22 | 0.65% |
| 鲁花花生油 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.83 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 158.40 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.79 | 0.00% |
| 香蕉 | 4.29 | 3.98 | 4.30 | 5.22 | 3.98 | 7.61 | 4.35 | 4.99 | 4.99 | 4.29 | 4.98 | 4.99 | 4.95 | 5.98 | 4.92 | 5.43% |
| 富士苹果 | 5.79 | 2.85 | 2.25 | 4.99 | 2.98 | 6.82 | 4.90 | 4.99 | 4.99 | 3.99 | 4.98 | 4.99 | 2.95 | 5.98 | 4.53 | -2.06% |

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局

## “三提升”加强营商环境政策宣传力度

为深入贯彻“我为群众办实事”党史学习实践活动和优化营商环境4.0工作任务，丰台区市场监督管理局开展“局长走流程”行动。局领导以一名普通办事群众的身份，体验企业登记注册办事流程，全方位查找服务过程中的“痛点”“堵点”问题。在此基础上，参照列出的问题清单，丰富政策宣传形式，主动回应社会关切。

**提升政策宣传广度** 利用丽泽商务区、科技园区、西三环主干道、南中轴沿线的多块电子屏幕播放优化营商环境政策，大力营造宣传氛围，提高政策可及度。培育政策“宣传员”，以宣讲、座谈等形式，为政府部门工作人员、会计师事务所、律师事务所和登记注册代理机构工作人员等2300余人次开展培训，要求他们以点带面，准确传递权威信息和政策意图。

**提升政策宣传深度** 开通优化营商环境主题宣讲云服务，加强登记注册惠民惠企政策普及力度。通过网络直播面向全区3万余户企业进行北京市优化营商环境4.0市场准入相关政策宣讲，并就企业关心的“热点”问题进行互动问答。

**提升政策宣传精准度** 坚持问题导向，针对不同类型市场主体的特点和诉求，通过电话咨询、综合窗口、后台审批等渠道梳理企业登记的共性问题、难点问题37项，统一整理、解析案例后，设计5种差异化常见问题宣传手册在辖区发放，全力提升服务企业能力。派遣巡视员，加大对政务大厅、e服务厅的巡视力度，及时提供面对面政策解答，破解企业对政策“了解不全、理解不透、用不充分”问题。

（刘亚亚）

**拍拍在线（北京）拍卖有限公司拍卖公告**

受委托，拍拍在线（北京）拍卖有限公司将于2021年5月28日上午10:00在北京市朝阳区望京中环南路5号二层会议室对以下标的进行公开拍卖。

标的名称：某单位报废资产一批（以实物现状为准）。

资质审验时间：2021年5月26日13:30-16:00

因疫情本次拍卖不安排现场踏勘。

竞买人条件：境内注册的法人企业，注册资本伍仟万元以上，具有废旧资产回收资质（不接受联合受让），验审原件。因不符合条件参加竞买的，由竞买人自行承担相应的法律责任。竞买人决定参与竞买的，视为对拍卖财产完全了解，并接受拍卖财产一切已知和未知瑕疵。

凡有意竞买者于2021年5月27日15:00前将竞买保证金伍拾万元整交纳至拍卖公司指定账户（保证金以到账时间为准），并在拍拍在线（北京）拍卖有限公司办理竞买登记手续。

拍卖公司联系人：任先生。联系电话：13522161404

刊登热线：13699137322