



夏季祛湿养脾正当时



刘妍妍

伏天是一年之中气温最高、湿气最重、最为闷热潮湿的季节，然而脾喜燥恶湿，这个时节，人体脾胃的运化功能极易受到暑湿邪气的影响，湿气太盛，就会影响脾胃的运化功能，导致脾气亏虚。另外，由于炎热的天气，人们多贪冷、饮冷食，或多食生冷瓜果，容易损伤脾胃阳气。

中医认为脾胃是“后天之本”，而且有“内伤脾胃，百病由生”的说法，脾胃功能减弱，身体内的营养便无法顺利输送到全身各处，身体各器官组织得不到滋养，很容易出现一些问题，不仅会影响到食欲、睡眠及情绪，久而久之，还会诱发肠胃病及全身性疾病。因此，夏季正确养脾，对于保持身体健康、预防疾病具有重要意义。

一、饮食调节

都说“药补不如食补”，夏季应少吃油腻、味厚重、辛辣的食物，以免伤害脾胃，影响营养消化与吸收，多选用健脾利湿、清淡质软、易于消化的食物为宜，如小米、山药、胡萝卜、红豆、薏米等。同时，不建议大量吃生冷类食物，容易伤脾胃阳气。

二、避免过度忧思劳累

中医学认为，人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情志变化，亦称“七情”。其中怒、喜、思、忧、恐为五志，五志与五脏

有着密切的联系，即喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。思虑过度，使脾气郁结，可见精神萎靡，不思饮食，腹胀纳呆，便溏等。因此，我们平时要注意给自己减压，劳逸结合，纾解情绪，可用冥想、静坐等方式使心情愉悦放松，达到阴平阳秘、气血通畅的身体状态。另外，走出户外去欣赏大自然的美景，或是多和别人沟通，或向别人倾诉自己的“忧思”等，都可以帮你化解忧思，调解情志，以助养身心。

三、传统养生穴位按摩

在中医理论中，经常按摩腹部对健脾起到保健养生作用。将双手放在肚脐部位，顺时针和逆时针方向各按揉60次。经常按摩足三里穴，亦能调理脾胃。

此外，通过按摩足太阴脾经相关穴位，能起到补脾、养脾作用。治疗脾胃疾病常用五穴：太白、公孙、三阴交、隐白和阴陵泉。用拇指按在要操作的穴位上，做顺时针或逆时针揉动按压，每次约5分钟，按压时，力道不用太大，以穴位发热或微微胀痛为宜。

1. 太白穴(图一)

位置：在足内侧缘，当足大趾本节(第一跖趾关节)后下方赤白肉际凹陷处。

作用：健脾和胃，理气化湿。

2. 公孙穴(图二)

位置：在足内侧缘，当第一跖骨基底部的前方。

作用：健脾和胃，理气化湿。

3. 三阴交穴(图三)

位置：在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

作用：健脾和胃，调补肝肾，行气活血，疏经通络。

4. 隐白穴(图四)

位置：在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸(指寸)。

作用：健脾和胃，益气摄血，宁神定志。

5. 阴陵泉穴(图五)

位置：在小腿内侧，当胫骨内侧后下方凹陷处。

作用：健脾利湿，调补肝肾，通利三焦。

四、空调冷饮有节制

夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，寒邪便容易趁虚而入，雪糕、冷饮、冰镇西瓜……这些寒凉之物，以及有些人会选择空调降温，极易“冻伤”脾胃，耗伤脾阳，导致运化失常，出现腹胀、腹痛、腹泻、食欲减退等症状，所以夏季我们要做到冷饮有节，空调有度。

(作者单位：山西省中医院)



书法字体的特点

金夷

书法除了作为一种艺术形式外，还承载了丰富的中国文化内涵。书法作为一种视觉艺术，体现了万事万物的对立统一规律，同时也反映出创作者的精神、气质、学识和修养。不同的书体和笔法也形成了每个人各自的审美特征和趣味。

楷书是书法中的标准字体，讲究用笔端正、笔画清晰、结构严谨，具有端庄典雅的特点。楷书的笔画粗细一致，转折处棱角分明，整体给人一种庄重肃穆的感觉。

行书介于楷书与草书之间，比楷书稍显随意，比草书又显得规矩。行书的特点是笔画连贯、结构紧凑、书写流畅，具有自然活泼的风格。行书用笔较为灵活，笔画粗细变化丰富，章法布局较为自由。

草书是一种极为简练的字体，笔画简化、结构紧凑。草书的特点是笔画相连、结构多变、书写速度较快，具有奔放自如的风格。草书用笔较为随意，笔画粗细变化大，章法布局较为自由。

隶书的特点是笔画粗壮、结构方正、具有雄浑厚重的风格。隶书用笔讲究方圆并用，笔画起笔、收笔分明，章法布局较为严谨。

篆书分为大篆和小篆两种，起源于甲骨文，发展于周朝。篆书的特点是笔画圆润、结构对称、具有古朴典雅的风格。篆书用笔以圆为主，笔画粗细一致，章法布局较为规范。

汉字从图画、符号到创造、定型，由古文大篆到小篆，由篆而隶、楷、行、草，各种形体逐渐形成。在书写应用汉字的过程中，逐渐产生了世界各民族文字中独一无二的、可以独立门类的书法艺术。

汉字书法为中国文化的独特表现艺术，书法是一种线条艺术。写草书就是制造矛盾然后再去解决矛盾。书法注重汉字书写的艺术法则。字写得好看与否与书法水平是两回事。书法更多讲究的是书写艺术，而写字是为了把字写得工整好看。书法艺术不仅仅要体现不同字体的笔法特征、间架结构，而且要体现谋篇(章法)布局，直至落款印章。

汉字书法的各种字体，深入钻研下去还有很多不同的差别，直至还有不断的杂糅和创新。篆书、草书，人们一般只觉着好看，但却不一定能看懂，隶书和行书一般能够做到大众化雅俗共赏。

写好字和练书法是两回事。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

小心成为电诈“工具人”

俊杰

免费领百万“扶贫款”，不缴费用，只需提供银行卡进行审核。这样的好事您信不？媒体报道，浙江绍兴的几位老人遭遇骗子设下的“洗钱骗局”，银行卡被冻结。

前不久，有人通过邮寄的方式，给绍兴柯桥的一位老奶奶寄了一个快递。老人打开发现，那是一份“乡村振兴局扶贫办”发出的文件，显示可以免费领取98万元的扶贫款。随即，老人扫码进入一个名为“乡村振兴交流频道”的群聊，看到“群友”成功领取扶贫款后，她也心动了，马上提出申请。操作过程

中，对方让老人提供银行卡流水，并且表示如果流水不足，他们可以帮忙刷，同时表示会有一笔资金打进卡里，需要老人通过ATM机或柜台取现，再打到指定账户。于是，老人毫不犹豫将银行卡提供给对方，并去银行按照要求操作，结果银行卡被冻结。当地公安机关调查发现，还有两人与老奶奶有相同遭遇。

“这是打着‘扶贫款’幌子，以‘刷流水’为由，诱骗群众参与‘洗钱’的新型骗局。”公安杏花岭分局反诈中心民警介绍，诈骗分子通过发布“免费领取扶贫款”等虚假信息，称想要成功申领必须要提供银行卡信息进行“刷流水”(实为洗钱)，诱骗受害人尤其是老年人接收涉案资金，取现后交给嫌疑人，直至事主的银行卡被冻结，以此种方式完成“洗钱”。这一系列操作增加了公安机关追查难度，而提供银行卡“收款”或“取现”的事主，非但不能获得所谓的“扶贫款”，反倒沦为电诈“工具人”，需承担相应的法律后果，严重可能涉嫌帮助信息网络犯罪、掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益罪。

民警提醒广大市民，不轻易将个人证件、银行卡转借他人，不要接收来历不明的大额转账，更不要帮助陌生人提现，谨防成为诈骗分子的帮凶。



伴

王彦平 绘