



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版
第10581期

2024年6月6日 星期四
甲辰年五月初一

今天 阴有阵雨转多云 19℃-23℃
明天 阴到多云局部阵雨 18℃-26℃

“宁波产”生物航空煤油 为国产大飞机“加油” 填补了国产机型在这方面的应用空白

▶ A04

时雨及芒种 四野皆插秧

“时雨及芒种，四野皆插秧。”昨天是二十四节气中的芒种，这个时节，气温显著升高、雨量充沛，适宜谷类作物种植。图为海曙区古林镇，耕作的人们头戴遮阳帽，弯腰插秧。

通讯员 忻之承 摄



责编 叶飞 高凯 审读 刘云祥 美编制图 徐喟

芒养 种生

湿热。
升高、空气湿度大，养生须防上火和内生
中医专家介绍，芒种时节气温显著

胃火炽盛类上火
吃煎炸烧烤食物，不吃辛辣刺激性食物。
清泻胃热食物，如芹菜、苦瓜、莴笋等，少
及口臭、皮肤痤疮、便秘等状况，可多吃
常表现为口干舌燥、口渴喜冷饮以

肝胆郁热类上火
到宽胸理气、调畅情绪的作用。
并用两手的大鱼际叩击膻中穴位，可起
食用辛辣刺激性食物基础上，做扩胸运动
口干舌苦等，在少吃煎炸烧烤食物、避免
常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起

膀胱湿热
食，及时休息不熬夜，避免久坐、憋尿。
等状况，甚至出现泌尿系感染，宜清淡饮
常表现为小便色黄短赤、尿频尿急

气虚湿热
湿食物，如山药、白扁豆、赤小豆等。
单纯清热祛湿易伤正，建议食用健脾祛
类人群以老年人居多，单纯补气易上火，
热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等，这
常表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕

广告

宁波银行
五重好礼
龙重登场
活动时间：2024.4.1-2024.7.31

据新华社