

# 清明时节雨纷纷 养肝健脾正当时

新华社北京4月3日电(记者田晓航)4月4日迎来“清明”节气,我国南方降雨增多,大地逐渐回暖。中医专家提示,清明节气阴寒退而未尽,少阳升而未盛,养生应注重顺应自然界阳气上升之势来养阳,避湿邪、清肝火,以减少肝肾、脾胃疾病的发生。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤介绍,清明节气养生要使少阳之气正常舒发,一方面防其不及,另一方面防其太过。

“阳气不足之人要防寒湿之气伤阳。”张兰凤说,对于这类体质的人来说,清明时节天气忽冷忽热,当寒袭来时要特别注意防寒保暖;“清明时节雨纷纷”,南方地区雨水过多时要防湿气太胜,饮食不宜太过寒凉伤脾。此外,适度活动有助于阳气舒发,但要避免过度剧烈运动,以防大汗淋漓耗伤阳气。

“阳气偏亢的人则要防少阳之气升发太过。”张兰凤说,这类人如果体内热郁没有及时疏散而使肝胆火旺,阳气容易上逆,若出现情志不畅或者暴怒,则易患失眠、高血压、心脑血管疾病,因此要及时清少阳之火,不要过食辛辣刺激等热性食物,可适当食用养阴、清火、祛湿的食物。

张兰凤提示,总体而言,清明时节人容易肝气升发太过或肝火上炎,将菊花与桑葚同泡代茶饮,能平肝养肝补肾。同时,由于肝木太过易克脾土,此时也应注意温中补虚、健脾和中祛湿,煲汤做菜可适当加入豆蔻、茯苓、薏米、白扁豆、山药等。



吃青团 清明

吃青团 新华社发 金梦溪作

北京时间4月4日15时02分将迎来清明节气。此时节,天朗气清,惠风和畅,新绿葱葱,百花争妍,满眼春和景明。新华社发 金梦溪作

什么样的运动适合清明养生?专家介绍,清明踏青可令阳气升发,健走、慢跑等相对温和的运动,更有助于稳定情绪,消除疲劳,

改善心肺功能、提高身体代谢能力。此外,放风筝可以泄内热、清目,放风筝时仰头追逐也是缓解颈椎病的良方。

## 沉香礼赞 行者车

人到中年,慢慢开始喜欢沉香。

喜欢沉香,不单是在品茶时燃起安神静心的香气;不单是可汤可药的珍贵药材;不单是经由岁月的洗礼而形成千姿百态的艺术品;更重要的是沉香有一种历经磨难、自渡自愈、生生不息的精神,是沉香留给世界的一份弥足珍贵礼物。

“受之磨难,报之芬芳”,沉香是沉香树受到雷击风折、鼠咬虫蛀、钻孔砍伐等伤后,分泌油脂与真菌混合经时光慢慢形成的固态化合物。沉香是从磨难中产生,天生自带治愈芳香、生生不息精神。当看到路旁山上种满了郁郁葱葱的沉香树,他们沐浴在阳光下倔强生长,默默餐风饮露,静静成长为沉香生产基地,为乡村全面振兴、人们致富提供了新质生产力,心中的崇敬油然而生。如果把耳朵放在正在结香的沉香树边细听,你会听到树木向上生长的声音,感受到树木拥抱阳光的温暖气息扑面而来。

茶余饭后,点燃沉香,缕缕淡雅香气使人远离城市的喧嚣,感受“以香养性,以香传德”的沉香文化精神,为自己内心保留一份静土,停止精神内耗,走出焦虑,消除负面情绪,享受心灵的宁静和对世事的宽容。

轻轻抚摸沉香,想到沉香树经雷击虫蛀等,再经漫长岁月沉淀,才能结成沉香,人生何尝不是这样呢?不经磨砺难成大器。在这个快节奏而浮躁的时代,躺平过不了一生,想要改变现状,实现想要的人生,需要我们努力面对各种挑战和困难。而沉香形成的经历则启迪我们,只有历经磨难、坚韧不拔、自渡自愈、生生不息,才能适应人生的起起伏伏,获得人生的芳香。

礼赞沉香,致敬沉香那历经磨难、坚韧不拔、自渡自愈、生生不息的精神!



中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY

### 天天好彩

双色球

2024036期

02 08 09 12 21 31 02

3D

2024084期

2 1 9

36选7

2024084期

02 05 15 17 19 22 07

好彩1

2024084期

07 马 春 东

快乐8

2024084期

03 21 23 25 34 36 37 43 44 52 54 56 59 60 66 67 73 76 77 78

#### 彩票新闻

### 彩票弃奖奖金去哪了?

据财政部网站每年公布的彩票公益金筹集分配情况公告数据统计,2013年至2022年全国彩票逾期未兑奖奖金共计超过176亿元,这些逾期未兑奖的彩票奖金

都视为弃奖。那么,这些弃奖奖金都去了哪里?一起来了解。

#### 知识点1

逾期未兑奖的彩票奖金,用于支持地方社会公益事业发展。

弃奖奖金是购彩者中奖后逾期未领取的奖

金,为了保证弃奖奖金更有益购彩者,更好发挥这笔奖金的使用效益,保持购彩者参与公益事业的积极性,财政部颁布实施的《彩票管理条例实施细则》第五十七条规定:逾期未兑奖的奖金纳入彩票公益金,由彩票销售机构结算归集后上缴省级财政,全部留归地方使用。也就是说,弃奖奖金由省级财政管理和分配使用,用于支持地方社会公益事业发展。

弃奖奖金被作为公益金回馈给了社会,但对于购彩者来说中奖不易,且中且珍惜。如何才能避免弃奖呢?

#### 知识点2

避免弃奖务必做好两点:

首先,一定要妥善保管好彩票。《彩票管理条例》

例》规定,中奖彩票是唯一兑奖凭证,中奖彩票因玷污、损坏、涂改等原因不能正确识别的,纸质即开型彩票出现兑奖区覆盖层撕刮不开、无兑奖符号、保安区裸露等问题的,均不能兑奖,都算作弃奖。因此,一定要保管好彩票,防潮、防高温,远离酸、碱、酒精等危险品,防止彩票受损无法识别的问题发生。

其次,要牢记彩票的兑奖期限。《彩票管理条例实施细则》规定,彩票中奖者应当自开奖之日起60个自然日内兑奖。最后一天为《全国年节及纪念日放假办法》规定的全体公民放假的节日或者彩票市场休市的,顺延至全体公民放假的节日后或者彩票市场休市结束后的第一个工作日。《彩票管理条例》中也有明确规定,逾期不兑奖的视为弃奖。因此,开奖后要及时核对号码、及时兑奖。

(来源:中国福彩)