

违章用水纳入征信报告

《衡阳市用水信用“红黑名单”制度(试行)》出台

本报讯（记者 胡亚华）昨日，记者自市城管和综合执法局获悉，为深入推进我市诚信用水信用体系建设，促进供水行业健康稳定发展，衡阳市城市管理和综合执法局出台了《衡阳市用水信用“红黑名单”制度（试行）》。据悉，我市正在加紧搭建公共信用信息平台，将

于今年正式开通上线，届时，违章用水等失信行为经依法查处拒不整改，将被纳入征信报告，并在“信用衡阳”网站上集中公开曝光。

根据制度规定，违章用水、私接用水、偷盗自来水等 8 类行为属于用水失信行为，市城管行政执法支队将依法进行查处，拒不改正的，都将

被征信报告记录在案。

市城管和综合执法局有关负责人表示，若违章用水等行为纳入“用水失信用户黑名单”，将由我市社会信用体系建设领导小组各成员单位实施联合惩戒，影响居民信贷获批、个人求职、日常生活等各个方面。

衡阳交通执法部门：

开出年内首张“施工单位罚单”

本报讯（记者 金明达 通讯员 刘先军）昨日，记者从市交通运输局获悉，日前，因存在重大安全隐患并在整改期间施工，市交通运输综合行政执法支队依法对某工程建设集团开出 10 万元罚单，并责令其停业整顿。这是我市交通执法部门年内开出的首张“施工单位罚单”。

4 月 30 日，市交通运输局根据“第三方”安全检查下发一季度“高风险”企业的通报，

衡东县草市灵山庙沘水大桥渡改桥工程某施工单位因架桥机审批手续不合格存在安全隐患，被要求其整改。5 月 29 日，交通建设大队对该项目进行执法检查时，发现该项目部分安全隐患并未整改到位，仍然没有架桥机查验合格手续，并在整改期内继续施工，存在重大安全隐患，其行为违反了《建设工程安全生产管理条例》第 35 条之规定。为消除这一重大安全隐患，7 月 17 日，交通建设大队依法开出年内我

市首张“施工单位罚单”责令其停业整顿，并处罚款 10 万元。

交通建设大队负责人表示，下一步，他们将继续亮出执法利剑，以“全覆盖、零容忍”的态度，坚决查处交通领域不具备相关条件的单位发放施工许可证、不符合竣（交）工验收的项目验收等违法行为，对检查中发现的安全违法问题和安全事故隐患、依法依规进行行政处罚并限期改正，确保交通工程建设质量。



8 月 4 日下午，衡南县交警大队云集中队女民警顶着高温在下班高峰时段指挥交通。当日衡阳地区最高温度达 38 摄氏度，据气象部门预计，未来几天衡阳将持续高温天气。

■武少雄 摄

健康

责编 / 伍施施 校对 / 刘 萍 版式 / 周 雄

雨雨雨、闷闷闷、湿湿湿，入伏以来，不仅南方暴雨洪水肆虐，而且北方也相继进入雨季。三伏天是一年中最热时节，“湿热交蒸”在此时到达顶点，今年又赶上长达 40 天的超长伏天。如此高温高湿的季节里，你是否总感觉睡不醒，睡醒后也常常犯困、胸闷、腿重，舌苔重，没胃口，大便不成形还常常拉肚子，皮肤爆痘，又频发湿疹，这可能都是湿气惹的祸。

近日，北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋在接受记者采访时说：“我们常用‘十人九湿’来形容湿气侵袭人体的普遍性，中医认为，湿气是各种病症的源头，高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝、癌症、中风、痛风等都和湿气有关系。湿气不除，后患无穷。”中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰也表示，湿气无所不在，非常容易侵入、积聚在人体，导致全身多种疾病，又难于去除。男女老幼都应该有祛湿的意识。夏季阳气生发，人的新陈代谢快，尤其是三伏天，正是祛湿的好时节。”

不良情绪和生活习惯易致湿邪，生活中注意六大“湿气警报”

都说现代人普遍湿气重，那什么是湿气呢？刘洋介绍，湿是“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫邪气之一，中医称之为湿邪。湿邪引起的疾病往往起病隐匿，病程较长，可能反复发作或缠绵难愈，例如湿疹、关节炎、哮喘等。此外，湿邪往往和其他病邪联合攻击人体，既可和“风”结合在一起形成“风湿”，也可和“寒”结合在一起形成“寒湿”，又可和热结合在一起形成“湿热”，还可和“暑”结合在一起形成“暑湿”，甚至可能会出现如风、寒、湿或风、湿、热等三邪合病的情况。

什么因素会导致湿邪偷袭我们呢？董峰总结了五点主要原因：

- 1.情志致湿。**喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等各种情绪都会对人体造成影响，令体内津液运化失常，导致湿病产生。如经常生气会引发肝胆湿热，经常忧虑容易出现肺和大肠湿热。
- 2.饮食致湿。**经常吃的辛辣、寒凉容易伤脾胃，尤其在夏季，天气炎热吃的辛辣、寒凉等容易出现代谢紊乱，湿气更难排出。夏季里一边喝冰镇啤酒、一边吃烧烤的人随处可见，还有的人饮食不规律、暴饮暴食，他们的脾胃运化功能都遭到了破坏，水液在体内久蕴就会成湿。
- 3.药物致湿。**糖尿病、高血压等慢性病需要长期用药，这些药物的副作用以肝胆湿热、脾胃湿热的形式出现，且药物致湿较普遍。
- 4.环境致湿。**梅雨时节、三伏天气，室内加湿器使用过度等，都会引发体内湿气。
- 5.不良习惯致湿。**现在很多人都喜欢熬夜，中医认为人卧则血归于肝，如果到了休息时间还不睡觉，肝脏就得不到休息；熬夜用眼更加剧了肝脏负担，引起肝胆代谢紊乱，诱发肝胆湿毒。经常熬夜的人感觉头昏脑胀、眼干涩胀痛、肋肋疼痛、爱长吁短叹等，这都是肝胆湿热的表现。

刘洋比喻说，“湿气重”就如同我们下雨天穿了一件淋过雨的衣服，感觉身体很重，不舒服。具体有六大类表现：

- 1.舌苔厚腻。**舌头可以敏感反映出身体状况，如

“十人九湿”，湿气无所不在，湿邪不除易招惹多种病

你的“湿气”重吗？三伏天祛湿事半功倍



果舌体胖大，舌头边缘有锯齿，叫“裙边舌”；如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，说明体内有寒湿；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，说明体内有湿热。

- 2.身体沉重懒动。**身体特别疲乏、懒得活动，睡不醒、睡醒后仍不解乏，浑身不清爽，有头昏脑胀之感、易困倦，记忆力减退，小腿发酸、发沉等，这也说明你的体内有湿气，就是中医说的“湿性重浊粘腻”。
- 3.食欲不振。**湿邪困扰脾脏，影响脾主运化的功能，表现出胸闷腹胀、食欲欠佳、起床后嘴里气味重发黏等表现。“湿聚成痰”，日久还会表现咽部有痰、咽部不清爽等表现。
- 4.面部容易出油。**湿气大的人脸上出油多，尤其是额头处、口鼻周围出油明显，面部油亮、头发也爱出油，眼袋下垂，黑眼圈严重，面色发黄、发暗。
- 5.大便粘腻不成形。**如果大便外形软烂、粘腻、不成形，总有排不净的感觉，粘在马桶上不易被冲走，说明你的体内有湿气。
- 6.体态虚胖。**饮食和作息都和原来一样，但体重却明显增加，也是湿气重的表现。

湿毒由表及里分为五级，祛湿需辨体质因人而异

董峰将湿邪致病按照由表及里分为五级：一级湿毒在表皮，可以用油、痘、疹、痒、疮来概括；二级湿毒在肌肉，表现为酸、重、困、乏、肿，肌肉酸痛、身体疲乏、身体浮肿、头重如裹等；三级湿毒在骨骼，表现为颈肩腰腿痛，颈椎、腰椎间盘突出，肩周炎等；四级湿毒在脏腑，表现在心肝脾胃肾，肺部、肝胆、脾胃、膀胱的湿热；五级湿毒就是肿瘤。

为什么夏季更适合祛湿呢？董峰解释，虽然在一年四季我们都会受到湿邪困扰，但夏季炎热，人体代谢快、出汗多，再加上夏季吹空调、吃的寒凉，受风寒机会比较多，因此应格外注意祛湿。另一方面，夏季

新陈代谢快，体内湿毒会从内往外走，如果此时能“推”一把，借助汗液代谢加快，就能帮助湿气排除。

刘洋指出，祛湿方法有很多种，如健身运动、艾灸、拔罐刮痧、食疗、中药等，但都属于外部疗法，治疗过后不能从根部祛湿，“湿重”是标，“脾气虚”是本。我国著名国医大师王琦教授提出人体分九种体质，即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。其中比较健康的平和体质在人群中仅占 32.75%，而与“湿”有关的体质包括痰湿质、湿热质。不同体质的人所得湿邪也不尽相同，需要不同的应对方法。

- 1.痰湿体质：**体型一般偏胖，腹部脂肪堆积明显，活动时出汗多且容易疲劳。这种体质的人要注意饮食调节，以清淡为主。药膳方面建议：
陈皮粥。陈皮 10 克，大米 50 克，一起煮稀粥。也可加入其他有健脾利湿、化痰去湿的食物如白萝卜、紫菜、海蜇、枇杷、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆等，还可配合荷叶、冬瓜仁、茯苓等具有健脾利湿功效的药膳来增强疗效。
- 山药冬瓜汤。**山药 50 克，冬瓜 150 克，一起放至锅中慢火煲 30 分钟，调味后即可饮用。山药滋阴利湿，健脾补肾；冬瓜是果蔬里头祛湿专家，能利水、消肿、清热，此汤可健脾益气、清热利湿祛暑。
- 赤豆鲫鱼汤。**将活鲫鱼 1 尾（约 800 克），加赤小豆 50 克、陈皮 10 克、草果 6 克填入鱼腹，上笼蒸熟即成。可健脾除湿化痰，用于痰湿体质症见疲乏、食欲不振、腹胀腹泻、胸闷眩晕者。
- 2.湿热体质：**常有面部油亮，口苦、口臭等症状，养生原则是清热利湿，对于肝胆湿热者要特别注意清肝利胆。在饮食上应以清淡为主，可多食薏米、红豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒、甘平的食物。药膳方面建议：
绿豆藕。藕去皮，洗净备用；绿豆 50 克，用清水浸泡后取出，装入藕孔内，放入锅内，加清水炖至熟透，调以食盐进食。绿豆与莲藕搭配可明目止渴，防暑祛湿。
- 董峰最后建议，三伏天养生首先要保证平衡心态，保持开心快乐，避免情志致湿。第二，在饮食中要尽量少食辛辣和寒凉，避免湿热在体内集聚。第三，因病服用药物的患者要注意祛湿。第四，养成良好生活习惯，按时起居，注意眼睛休息，适当运动。此外，也可选用一些易于人体吸收的正规中医祛湿膏方。（据新华网网）

别忽视！

“无防上阵”有潜在危险

本报讯（记者 金明达）近日，随着衡阳进入高温季，记者发现一些市民怕“热上加热”选择摘掉口罩出行，甚至少数市民进入公共场所、办公场所等人员密集区域后仍不戴口罩。

昨日上午，记者走访城区部分医院发现，这些医院为了公众健康安全在入口处设立了检查点提示入院者必需戴好口罩、出示健康码，并为他们逐一检测体温。虽然大部分市民在医护人员和志愿者的耐心劝导下都比较支持和配合疫情防控工作，但还有个别人十分抗拒，甚至强行入院，增加了疫情防控、管控的难度。

记者走进医院后发现，一些市民戴

口罩通过医院检查后不久便因为“怕热”“怕闷”等原因纷纷摘下口罩“无防上阵”，忽视了潜在的危险。对此，医护人员提醒，全民抗疫不能掉以轻心，去往人员密集的公共场所、办公场所，乘公共交通工具、电梯，到医疗机构就诊等时，一定要注意做好个人防护工作。

另外，高温天气戴口罩易引起憋闷不适，老人、儿童和慢病人群尽量少去人群扎堆处，可减少戴口罩的几率。如果长时间戴口罩有不适感觉，请立即找到相对空旷、安全的地方摘掉口罩，呼吸一下新鲜空气，缓解缺氧症状。

煞风景！

古塔旁建起“私家菜园”



本报讯（记者 胡亚华）近日，蒸阳南路居民向本报新闻热线反映，衡阳三大名塔之一的接龙塔周边杂草丛生，垃圾杂物遍地，环境卫生糟糕，亟待清理整治。

8 月 3 日下午，记者在接龙塔前看见连片的菜园内，栽植了青辣椒、苋菜等各

太惊险！

危化品车竟高速路上倒车

本报讯（谢小青 尹 曦）高速公路上车流量大，车速快，驾驶人本应更谨慎驾驶，可总有些人心存侥幸，8 月 2 日下午，省高警局衡阳支队西渡大队民警在视频巡查时发现一辆重型危化品运输车错过出口后竟直接倒车。

监控画面显示，当天下午 16 时 39 分，一辆皖 A 牌照重型危化品运输车由西往东行驶至 S80 衡邵高速 37 公里杉桥互通时，在驶过匝道入口约 50 米后突然缓慢行驶到应急车道停车，随后开始向后倒车，一直倒回到匝道入口，然后转入匝道驶离现场。整个过程持续有 1 分半钟，倒车过程中，后方不时有其它车辆驶过，

十分危险，所幸没有引发交通事故。

因实施了在高速公路上下车的违法行为，该车辆驾驶人将面临罚款 200 元的处罚，同时其驾驶证将被一次性记 12 分并降低最高准驾车型。

高速交警提醒，高速公路上行车速度较快，在高速公路上下车极易造成后方车辆避让不及，引发严重的交通事故，广大驾驶人在高速出行前应当提前规划好行车路线，错过出口应往前行驶到下一个出口掉头，千万不要在高速上倒车。另外，危险化学品运输车一旦发生事故，后果不堪设想，驾驶员更加应该严格遵守交通法规，谨慎驾驶。

JIAN KANG