

R 服务窗

春季，阳气上升，万物复苏，人体的脾胃功能随之活跃，但也易受外界影响而出现问题。

在中医理论中，脾胃有着极其重要的地位，被称为“后天之本”，脾胃功能的强弱，直接关系到人体生命的盛衰。调养好脾胃，对于增强身体免疫力、保持身体健康至关重要。近日，北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰，结合春季养生特点，分享调养脾胃的中医小妙招。

中医理论讲究顺应四时养生，调养脾胃也应顺时而为。龚燕冰认为，春季调理脾胃，有季节特点。春天肝气升发，会对人的情绪有所影响，可能会出现肝气郁结，会导致脾气不足。

中医理论认为，肝主疏泄，助脾运化。肝的疏泄功能正常，则气机调畅，能促进脾胃的升降运动，使脾的运化功能得以正常发挥，有助于食物的消化和吸收。当肝失疏泄，肝气郁结，气郁化火，可横逆犯脾，影响脾的运化功能，出现腹痛、腹泻等症状，称为“肝木乘脾土”。如肠易激综合征，常因情绪波动而导致腹痛、腹泻加重，与肝郁脾虚有关。

所以，春季养生要注意疏肝理气。为此，龚燕冰推荐一款玫瑰陈皮茶，用玫瑰花3—5朵、陈皮3—5克。玫瑰花可疏肝解郁、理气活血；陈皮能理气健脾、燥湿化痰。在春季，代茶饮能疏肝理气、健脾和中。

小米是一种养脾胃很好的食材。日常生活中，常听说喝点小米粥养胃，这是有一定道理的。龚燕冰建议，在熬煮小米粥时，可以加入适量南瓜、红薯等，通过食补方法养脾胃。同时，避免过多摄入生冷、油腻、辛辣等刺激性食物，以免损伤脾胃。

调养脾胃可以通过穴位按压来实现。龚燕冰建议，按压足三里和三阴交两大穴位。足三里是足阳明胃经的主要穴位之一，在中医理论中，足三里具有调节脾胃、增强免疫力的功效；三阴交是肝、脾、肾三经的交会穴，既能健脾益气，又能疏肝理气、养血柔肝，可按揉此穴，以调和肝脾。一般而言，每个穴位按摩2—3分钟，每天2—3次，以局部酸胀为度，但穴位按摩仅能起到辅助缓解作用，若脾胃相关症状严重，应及时就医治疗。

调理脾胃，还可用推腹的方法。推腹能够健脾胃，增强脾胃的运化功能，使胃口大开，缓解厌食症状。同时，推腹还可以促进脾胃的血液循环，加快脾胃运化，从而促进肠胃蠕动，使食物中的营养更好地被吸收和利用。用手指、手掌、拳头皆可推腹。具体而言，由心窝向下推至小腹。每天早上起床前推一次，晚上睡前推一次。

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒：合理规划一天中的4个关键时间节点，可有效调节代谢节奏，避免脂肪堆积，为体重管理提供科学支持。

上午9点前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠，人体基础代谢率降低10%—15%，及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后，身体可能进入“节能模式”，分解肌肉供能，导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐，优先选择蛋白质（如鸡蛋、无糖豆浆）、复合碳水化合物（如燕麦、全麦面包）及膳食纤维（如菠菜、小番茄），既能延长饱腹感，又可稳定血糖，减少全天过度进食的倾向。

下午4点后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入，容易因活动量减少而转化为脂肪堆积，高血糖生成指数(GI)水果（如芒果、荔枝、西瓜）可能加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点，下午茶可选择低糖水果（如蓝莓、草莓）搭配10克坚果，或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力（可可含量70%以上），既能满足食欲，又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前，为消化系统留足3—4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌，影响睡眠质量，而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则，以50%非淀粉类蔬菜（如西兰花、蘑菇）、30%优质蛋白（如清蒸鱼、豆腐）和20%低血糖生成指数碳水（如杂粮饭、红薯）为主，烹饪方式推荐蒸煮或凉拌，减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食，尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰（23点至次日2点）有助于脂肪分解，但进食会抑制这一过程。若感到饥饿，可先饮用温水观察15分钟，确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水，以防引发血糖剧烈波动。

此外，张剑波医生提醒，减肥人士日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则，注重营养均衡、少油少盐，合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意：一是不要暴饮暴食，控制进食零食、饮料，戒掉夜宵；二是进餐宜细嚼慢咽，有利于增加饱腹感，减少进食总量；三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

针对减重人士，张剑波医生提出如下饮食建议：早餐考虑高蛋白加膳食纤维的饮食，比如1个水煮蛋、半根玉米、200毫升无糖豆浆和一小把圣女果搭配食用。午餐增加适量碳水同时均衡营养，比如香煎鸡胸肉（少油）、杂粮饭、白灼西兰花、凉拌木耳等。晚餐饮食要清淡，最好是低热量加易消化的食物，比如清蒸鲈鱼、蒜蓉空心菜、半根黄瓜等。

本报记者 潘俊强

春天喝点玫瑰陈皮茶，疏肝理气健脾胃

告别黑白灰色调的正装，选择宋锦春装、云锦马甲、绫罗连衣裙……

穿搭追潮流，周阿姨爱上亮色“新中式”

本报记者 窦瀚洋

的衣服开始的。”周起难为情地笑道，这几年，“新中式”服装在年轻女性间流行起来，看到女儿穿得这么好看，周起不禁穿上女儿的“新中式”服装参加了一次同学聚会，没想到广受好评，女儿便带她来到了其珍服装店，“后来我就‘一发不可收’了。”

如今，周起隔三岔五就要来店里逛一圈，看看有啥新款。像周起这样的老年消费群体，这几年越来越多，有的甚至还会从北京、上海特意过来。作为服装店主理人，李其珍的女儿李云深有感触。

“相较于年轻消费者，银发群体更讲究衣服的实穿性、舒适性，色彩选择反而比年轻人更大胆。”李云说。

“过去围着一家老小转，生活三点一线，舍不得吃穿，现在子女都长大了，我们要学会享受生活。”周起说，虽然年纪大了，但爱美爱生活的心不能丢。

别看现在的生活有滋有味，刚退休那会，周起也经历过低潮期，“一下没事情做，有些无所适从，多亏女儿帮忙。”女儿帮周起报名老年大学，带她吃各种美食，每年固定一次外出旅游……周阿姨这才渐渐“找回状态”，也舍得消费了。

周阿姨加入老年舞蹈团，在春节前忙着去敬老院公益慰问表演，现在一周上4次老年大学舞蹈课；与同年退休的3名同事组成了小型旅行团，几年间足迹从浙江到新疆、西藏、重庆，饱览祖国大美河山；学着网购和退货，但周阿姨说自己还是更喜欢线下消费，“喏，这个新款国产手机还是我在线下商店参与‘以旧换新’活动时买的。”

来做衣服时，周起经常会分享自己丰富多彩的退休生活，让李云羡慕不已。看着母亲守着这间小店辛苦了一辈子，李云很希望母亲能放下针线，像周阿姨一样尽情享受生活。

“我经常跟周阿姨说，不管买不买衣服，多来店里逛逛，开导一下我妈妈。”李云说。

“没问题，等忙完这阵，我就带着珍出去玩一圈，拍拍照！”服装店里，又传来周起爽朗的笑声。

右上图为周起在试穿“新中式”服装。

蒋 震摄



R 链接

如何挑选“新中式”服装

本报记者 窦瀚洋

“新中式”服装流行，如何选择“新中式”？为此，记者特意采访了浙江杭州的“新中式”服装店主理人。

在面料上，可优先选择如桑蚕丝、棉麻等纯天然布料，花纹上可选择古代传统中式图案，如宝相花、凤穿牡丹等吉祥如意的花纹。追求高品质的，可选择非遗面料，如宋锦、云锦、漳缎等。

在版型上，中式传统服装多采用古法平裁方式，强调服装松弛、优雅大气；西方立体裁剪则突出立体空间感，追求个性表达。“新中式”服装两种裁剪方式都有，可根据身材特点选择合适的裁剪方式。

如旗袍式“新中式”，修身版型要注意曲线贴合度，不能过于紧绷或宽松，开衩高度要符合礼仪；男士“新中式”服装常见的有中山装改良版，挑选时要注意版型是否得体，肩线、领口是否合适。

在搭配上，女士如上身着中式风格，下身可搭配阔腿裤或半身裙，或搭配淡雅鱼尾

裙以增添柔美气质；也可搭配牛仔裤等进行混搭，突出时尚与精致。男士“新中式”风格外套，内搭可选择纯色衬衫，下装可选择中式布裤或直筒裤，突显现代与优雅。

购买“新中式”服装也要注意“避雷”。首先要警惕材质陷阱。一些商家用化纤面料冒充天然材质，购买时需仔细查看成分标签，并通过触摸、闻气味辨别。比如有的标签上所写成分为香云纱，但香云纱是一种工艺，并不是一种材质，要注意甄别。

其次要注意版型与尺码。“新中式”服装版型多样，建议网购时参考尺码表并咨询客服。有些服装版型特殊，尺码可能偏大或偏小，不适合的版型会影响穿着效果。另外还要判断做工质量的好坏，检查缝线是否细腻、有无脱线，纽扣是否牢固，拉链是否顺滑等。

最后，应该理性看待价格。价格过低的“新中式”服装，可能在材质、做工上存在问题，但价格高也不代表品质一定好，需综合考虑品牌、材质、工艺等因素，理性选择。

一天中容易长胖的四个时间点，如何合理饮食

本报记者 王欣悦



当前正值春耕备耕时期，湖北省英山县组织农技人员深入田间地头，为农民送技术、送服务。图为在英山县南河镇一处育秧基地，农技人员向农户讲解秧苗管理措施。

中国银联与多家银行推出便民举措

到一家银行网点，可查已故亲属多家银行账户

上查询到已故亲属在多家银行的账户

线索，极大节省了时间和精力。

具体来看，申请人可在云闪付APP“已故人员银行卡账户线索查询”小程序中，查询当地受理该服务的银行网点位置，准备好本人身份证、与已故人员的亲属关系证明、已故人员死亡证明等相关材料后，可前往银行网点提交申请材料，银行审核通过后，申请人将获得授权码。之后，申请人可在小程序中录入申请信

息并提交申请，云闪付APP将在24小时内生成报告并以短信的形式通知申请人，申请人可通过报告查询到已故人员的开户银行名称。如果有存款提取等需求，申请人可依据现有法律规定，根据查询线索前往相关银行办理存款查询和提取业务。

2023年4月起，该服务在重庆市等地启动试点。截至目前，已有13个地区129家银行的2016个网点支持受理申请。

北京海淀区开通“技能培训大篷车”

技能培训助新就业群体增收

本报记者 施 芳

“学会视频剪辑，我可以利用休息时间拍短视频，在记录生活的同时，也能多一份收入来源。”外卖员张艳松说。

4月17日，由北京市海淀区社会工作部、海淀区人力社保局主办的“友好之城·海淀人社技能培训大篷车”首站举办，80余名外卖员作为首期学员，参与了短视频制作技能培训。

为吸引更多新就业群体参加，主办方特意将培训时间安排在外卖员工作的低峰时段。课程分为4个半天，将通过教授手机拍摄技巧、剪辑软件实操、实战演练与案例分析等内容，帮助外卖员初步掌握短视频制作基础和直播电商运营入门知识。

“我们鼓励快递员、外卖员等新就业群体利用业余时间参与培训，在提升技能的同时增加收入。”海淀区人力社保局相关负责人说。

北京海淀区开通“技能培训大篷车”

技能培训助新就业群体增收

本报记者 施 芳

“学会视频剪辑，我可以利用休息时间拍短视频，在记录生活的同时，也能多一份收入来源。”外卖员张艳松说。

4月17日，由北京市海淀区社会工作部、海淀区人力社保局主办的“友好之城·海淀人社技能培训大篷车”首站举办，80余名外卖员作为首期学员，参与了短视频制作技能培训。

为吸引更多新就业群体参加，主办方特意将培训时间安排在外卖员工作的低峰时段。课程分为4个半天，将通过教授手机拍摄技巧、剪辑软件实操、实战演练与案例分析等内容，帮助外卖员初步掌握短视频制作基础和直播电商运营入门知识。

“我们鼓励快递员、外卖员等新就业群体利用业余时间参与培训，在提升技能的同时增加收入。”海淀区人力社保局相关负责人说。

本报北京4月17日电 （记者葛孟超）记者17日获悉：中国银联近日

联合多家银行在北京市推出了“已故人员银行卡账户线索查询”便民服务试点。在工商银行、招商银行、北京银行等银行覆盖全市的170余个网点获得授权码后，申请人可在云闪付APP上提交申请，查询已故亲属的开户银行名称。目前在北京申请，申请人可实现对33家银行的开户线索查询。

以往若不清楚已故亲属在哪家银行开立过账户，家属往往需要耗费大量时间，前往各家银行逐个核实。“已故人员银行卡账户线索查询”便民服务就是在这一背景下推出的，申请人只需要前往一家银行网点，便可在线

上查询到已故亲属在多家银行的账户

线索，极大节省了时间和精力。

具体来看，申请人可在云闪付APP“已故人员银行卡账户线索查询”小程序中，查询当地受理该服务的银行网点位置，准备好本人身份证、与已故人员的亲属关系证明、已故人员死亡证明等相关材料后，可前往银行网点提交申请材料，银行审核通过后，申请人将获得授权码。之后，申请人可在小程序中录入申请信

息并提交申请，云闪付APP将在24小时内生成报告并以短信的形式通知申请人，申请人可通过报告查询到已故人员的开户银行名称。如果有存款提取等需求，申请人可依据现有法律规定，根据查询线索前往相关银行办理存款查询和提取业务。

2023年4月起，该服务在重庆市等地启动试点。截至目前，已有13个地区129家银行的2016个网点支持受理申请。