

# 邵阳晚报



杜绝虚假报道  
欢迎社会监督  
举报电话：5322594

## 古稀“反腐先锋”的创业“金耙”

新邵县新田铺镇金耙村,今年70岁的老反贪局长卿安民想方设法筹资360万元,流转村里荒山800亩,建立了“安民生态农庄”,帮助村民反贫穷。 (3版)



选手们动感起跑,向终点快乐出发。

申兴刚 摄

### 今日立夏 养心戒怒

据新华社“四时天气促相催,一夜薰风带暑来。”《中国天文年历》显示,5月5日9时42分将迎来“立夏”节气。专家提醒说,此时节,天气逐渐转热,公众应当舒展心情,保持安闲的心志,以免狂喜、暴怒伤及心阳。

保证充足睡眠。

“每天尽量安排一定的休闲时间,听听音乐,想想美好的事情,或去公园、广场、街头散步,以放松身心。”李艳玲说,“除情绪调整外,此时人体的免疫力低下,在日常饮食中,应增加一些牛奶、豆浆,在补充液体的同时,增加蛋白质。”

习惯上,人们将立夏作为夏季的开始。此时气温显著升高,全国大部分地区平均气温在18-20℃上下,正是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春季节。

另外,“汗”为心之液,随着气温上升,人们容易出汗,必须及时补充。

立夏过后,温度逐渐攀升,人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。“夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏。”营养专家李艳玲说。

李艳玲提示说,除了多喝水外,还应多吃草莓、菠萝、柠檬、猕猴桃等富含水分的酸性食物和瓜类食物。在饮食调理上,要低脂低盐,多维生素,清淡为主。同时,还可以适当增加稀粥,如桂圆粥、莲子粥、绿豆粥、杏仁粥等养生粥,可解热毒,止烦渴。

她建议,为了加强对心脏的保养,人们要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调节自己的生活节奏,

#### 今日提醒

### 绥宁交警好样的!

上堡古国救大巴 曲幽谷底送游客

(5版)

### 实力歌喉唱响葱翠青春

全国高校“校园好声音”巅峰对决,邵阳学院战队摘得桂冠

(6版)

### 丈夫分居时举债,妻子缘何无需偿还

(7版)

## 跑步做公益 “棒棒哒”

当跑步遇上爱心,每一公里都是公益。5月4日上午,庆“五四”青年节双清区首届“携手共进 积善前行”公益长跑活动在时代公园鸣枪开跑。来自双清区直机关、各乡镇办、企事业单位的900多人用奔跑的方式,为家庭贫困的妇女儿童献上一份爱心。

(4版)



选手们参与爱心捐款。

申兴刚 摄



900多名干部、职工与普通市民参赛。

申兴刚 摄