

立夏养生正当时 顺时调养度初夏

立夏,是二十四节气中的第7个节气,夏季的第一个节气,交节时间在每年公历5月5日至7日。此时北斗七星的斗柄指向东南方,太阳黄经达45°。历书:“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多。立夏是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。

立夏后气温逐步攀升,万物繁茂生长。此时人体阳气向外浮越,易出现心火旺盛、心绪急躁烦闷等状况,顺应节气做好养生调理,成为当下市民日常健康生活的重点。从养心安神、清热生津到健脾祛湿,搭配时令饮食与起居调节,科学养生方能安稳迎接盛夏。

立夏进补有道 食养清心祛湿

立夏之后天气日渐炎热,心火易旺、情绪易躁,养心安神是立夏养生的首要关键。日常可多食莲子、百合和茯苓等温润食材调养身心。

莲子性平味甘、涩,富含蛋白质及多种矿物质,兼具养心益肾、补脾、止泻的功效,不妨熬制一碗银耳莲子羹,清甜润燥、静心安神。百合性微寒、味甘,含百合多糖等活性物质,可清心安神、养阴润肺、补中益气,可以清炒西芹搭配百合食用,既清爽解腻又舒缓心绪。茯苓味甘、淡,性平,含茯苓多糖与膳食纤维,能安神益智、利尿除湿、止咳化痰,可以炖上一锅茯

苓鸡汤,温补又调理身心。

气温攀升伴随人体排汗增多,体内津液易损耗,及时清热生津可有效缓解内燥不适,可适当食用西瓜、苦瓜、番茄等食材。

西瓜性寒味甘,水分与维生素含量充足,清热解暑、利尿除烦,可以适当饮用西瓜汁补水降温。苦瓜性寒味苦,丰富的维生素C和矿物质,能清热解毒、明目降糖,凉拌做法最大保留营养,开胃又清爽。番茄性微寒、味酸甜,富含胡萝卜素与番茄红素,消暑解渴、生津健胃,搭配丝瓜煮汤,清淡易消化,适配初夏燥热体质。

初夏雨水渐增,湿气弥漫,外

界湿邪易侵入人体,加之暑热耗损阳气,脾胃运化功能随之减弱,健脾祛湿必不可少,适合食用赤小豆、芡实、鲫鱼等食物。

赤小豆性平味甘、酸,膳食纤维与矿物质丰富,可利尿消肿、解毒排脓,与薏米同煮成粥,是经典祛湿食疗方。芡实性平味甘、涩,擅长健脾止泻、固肾涩精,搭配薏米煲汤食用,可温和调理脾胃。鲫鱼为优质蛋白佳品,性平味甘,能健脾利湿、和中开胃,鲫鱼豆腐汤鲜美滋补,老少皆宜,助力脾胃功能调和。

夏季新陈代谢加快,体能消耗随之增加,合理膳食补充体力,才

能保持整日精力充沛,鸡肉、燕麦、樱桃是很好的选择,有益健康的同时还可以丰富口感。

鸡肉类性味甘,富含优质蛋白,性质温和不燥热,可温中益气、补精填髓,白切鸡清淡少油,契合夏季饮食需求。燕麦性平味甘,富含膳食纤维及B族维生素,是主食的有益补充,尤其适合需要控制血糖的人群,煮制燕麦杂粮饭健康又饱腹。樱桃性温,酸甜适口,含有丰富维生素C和花青素,常吃可补血益肾、活血祛瘀,搭配酸奶食用,营养与口感兼具。



(本报综合)

食俗源远流长 顺时固本养生

在江南杭州,立夏食俗源远流长,立夏饭是节气标志性美食。当地家家户户会烹制特色糯米饭,一类是加入乌树叶汁蒸制的乌米饭,富含黄酮类抗氧化物质,可清热解毒、利尿除湿;另一类以咸肉、豌豆、春笋同煮成菜饭,荤素搭配、咸香入味。养生同

时也需合理膳食,立夏饭当作主食适量食用,避免热量摄入超标。

起居调养同样需顺应立夏昼长夜短的特点,可适当早起早睡,切忌熬夜,保持作息规律、涵养精力。此时阳气蓬勃生长,日常宜适度开展户外活动,适度发汗排毒、宣散体内阳气;同时切忌过度

贪凉,少吃生冷冰食、避免长时间待在低温阴凉环境,防止寒邪入侵伤身。

顺四时之气,养身心安康。立夏时节遵循养生规律,从饮食、作息、运动多方面合理调节,顺应天时、固本养生,便能以健康的体魄和舒畅的心情,安然步入夏日。

生活观察

羽衣甘蓝们,健康茶饮还是“甜蜜”陷阱?

29.9元一盆的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤维果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠之以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西兰花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起很清爽,还没有增重负担。”杭州一家互联网公司白领张女士说,最近天气变热,这样的茶饮果汁成为最受欢迎的办公室“社交饮品”之一。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数百亩不等。

前不久,浙江省湖州市德清县舞阳街道长春村的羽衣甘蓝种植基地迎来收获季。基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到目前20至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西兰花等确实富含人体所需的维生素、矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶颀介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过

40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时叶颀提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。”

专家提到,与其迷信某一样或者几样的特定食材,不如让餐桌丰富,遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配,更有利健康。(新华社)



羽衣甘蓝种类繁多,分食用型、观赏型两大品类

物业费提取住房公积金线上办理渠道已开通

每年每户最高可提10000元 谎报将被记入失信记录

此前,杭州出台优化住房公积金使用政策“杭八条”,明确新增住房公积金可提取支付物业费。目前,支付自住住房物业费提取公积金业务已开通线上办理渠道。

《杭州住房公积金管理委员会关于优化住房公积金使用政策的通知》中明确,缴存职工及配偶可提取住房公积金用于支付本市行政区域内自住住房的物业费,每年可对家庭名下1套自住住房按实际物业费支出提取1次,家庭当年合计提取金额不超过10000元。

市民朋友可登录浙江政务服务网(www.zjzfw.gov.cn)PC端、“浙里办”App手机端(含浙里办支付宝、浙里办微信小程序),点击“公积金”选项后选择“购买自住住房”,选择“支付自住住房物业费”,按照要求填写信息进行办理。

线上渠道无法办理的,可至线下公积金服务网点办理。办理时请

注意以下事项:

1. 缴存职工本人及配偶每年可对本市行政区域内家庭下一套自住住房的物业费申请提取住房公积金一次。提取时,房屋应在家庭名下。家庭名下有多套房屋的,可自行确定其中一套办理提取,缴存职工的父母、子女不支持该住房的物业费提取。

2. 提取限额不超过12个月的实际物业费支出(含物业服务费、公共能耗费、车位管理费),每年限提取一次,家庭当年合计提取金额不超过10000元,当年未办理提取的不再补办。

3. 支付的物业费由缴存职工及配偶如实申报确定或提供物业费发票。未如实申报的,按规定记载其

失信记录,限制申请住房公积金提取和贷款。

4. 二手房须确权后方可申请物业费提取住房公积金。

5. 如存在多个个人客户号的,目前暂不支持线上办理,须至线下网点提取。

本报综合

本周临平晴雨切换温度适宜

本报讯(记者 潘锦)昨天是五一假期后上班第一天,天气也格外给力,天朗气清,能见度颇高。午后升温迅猛,最高气温在30℃上下,提前让人感受到初夏的燥热。不过,春末夏初的天气,最擅长玩“变脸”。根据最新气象资料,本周我区天气呈现“两头晴、中间雨”的格局,晴雨快速交替、循环切换,天气变化十分频繁。

具体来看,7日后期至8日,我区将迎来一次明显降水过程,预计阴转阵雨或雷雨,易伴随雷电、短时强降水等强对流天气。气温也将随降雨有明显变化,今天最高气温维持在29℃左右,明天受降雨压制,最高气温降至24℃,燥热的体感将暂时退去。风雨过后,天气重回安稳。这个周末,临平整体以晴好天气为主,偶有小雨,对日常出行影响

较小。气温在14℃至26℃之间波动,气温舒适宜人,体感湿润惬意,适宜郊游露营、户外散步及各类日常活动。

眼下,立夏已至。作为夏季首个节气,立夏过后日照时长增加,气温稳步走高,雷雨天气日渐增多,万物迎来蓬勃生长的旺季。不过,现在的临平早晚仍留存春日韵味,昼夜温差拉大,热一阵、凉一下,提醒

我们虽已立夏,但天气真正热起来还需时日。

在这里提醒大家,当下穿搭首选短袖搭配薄外套,早晚穿上抵御凉意,午间脱去自在纳凉,轻松适配一天当中的气温变化。此外,当前正值冬小麦扬花灌浆、油菜接近成熟的关键期,建议农户抢抓晴好天气开展田间管理,做好应对强降雨的准备。

杭州银行
BANK OF HANGZHOU

杭州银行财富产品

一、代销理财

发行机构	产品名称	产品期限	业绩比较基准(年化)	起购金额
杭银理财	丰裕固收	763天	2.6—2.8%	1000元
杭银理财	丰裕固收	386天	2.5—2.7%	1000元
杭银理财	稳利低波颐养款	386天	2.05%	1000元
杭银理财	添益年年红	13个月	2.55—2.75%	1元
杭银理财	添益182天	182天	1.7%	1元
杭银理财	添益90天	90天	1.6%	1元
杭银理财	添益稳盈	35天	1.35%	1元
杭银理财	钱包类	天天理财	1.8%左右	1万元

业绩比较基准测算依据:本理财计划投资于货币市场工具、债券、非标准化债权类资产等资产。管理人根据固定收益市场历史表现,结合当前利率水平、资产配置及市场同类产品信息,经综合判断得出业绩比较基准。本理财计划为净值型理财产品,其业绩表现将随市场波动具有不确定性。

理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。代销产品由发行机构发行与管理。杭州银行仅是以上产品的代理销售机构,不承担产品的投资和兑付责任。

二、结构性存款

产品名称	产品期限	预期年化收益率
“添金喜”结构性存款	97天(5万起)	0.75%—1.9%—2.1%
“添金喜”结构性存款	188天(5万起)	1.00%—1.9%—2.1%
“添金喜”结构性存款	365天(5万起)	1.10%—1.85%—2.05%

结构性存款不同于一般性存款,具有投资风险,您应充分认识投资风险,谨慎投资。

三、百盈存款

发行币种:美元			
发行日期:2026年5月1日—2026年5月31日			
产品期限	100—8000美元(不含)利率	8000—5万(不含)美元利率	5万(含)美元以上利率
3月	2.4%	2.5%	2.95%
6月	2.6%	2.7%	2.95%
13月	2.8%	2.9%	2.95%

产品细则详询经办网点,请以办理时实际执行利率为准。汇率波动有风险,资产配置需谨慎。发行期内如遇利率调整则提前终止发行。

四、定期存款

产品名称	期限	利率(年化)
定期存款	6个月	1.2%(1万起)
定期存款	1年	1.3%(1万起)
大额存单	1年	1.4%(20万起)
定期存款	2年	1.5%(1万起)
定期存款	3年	1.8%(1万起)
大额存单	3年	1.88%(新资金20万起)
定期存款	3年	1.9%(新资金20万起)

本机构吸收的本外币存款依照《存款保险条例》受到保护。

上述产品详情见产品购买页面或请咨询网点工作人员
 杭州银行临平支行:0571-89262780
 杭州银行塘栖小微企业专营支行:0571-86370510
 杭州银行乔司小微综合支行:0571-89282026
 杭州银行崇贤支行:0571-89150621
 杭州银行杭州临平经济技术开发区支行:0571-89157597