

中医天华中医门诊部

地址: 世贸广场7-13号 (新国商边)
电话: 83702222

 服务号
 订阅号

微健康

长期缺钙可导致失眠

长期缺钙,血钙的浓度不够,会导致控制神经系统的能力下降,即使夜晚也很难入睡,神经始终处于亢奋的状态,即使睡着了也很容易多梦,容易做梦的人睡眠的质量不好,因此即使睡了一个晚上依然会感觉没有休息好。

无淀粉火腿并非瘦肉含量更多

相对于普通淀粉火腿,无淀粉火腿中大豆蛋白含量会更高一些,通常加入较多猪皮。这是因为猪皮中的蛋白质主要是胶原蛋白,融化后再凝固成有弹性的皮冻,添加到火腿肠里,不仅可以替代淀粉让火腿肠更好成型,增加弹性,也会提升口感。

如何正确清洁假牙

日常应早晚两次对假牙和口腔进行清洗,用软毛牙刷蘸清洁液刷洗假牙各部位,尤其是卡环、人工牙颈缘、基托组织面等难以清洁的部位。清洗假牙时不能用力气过大,可选用假牙清洁片等进行清洁。清洗后的假牙不能放在沸水或醋、酒精、盐水中浸泡,否则会缩短使用寿命。

常服抗凝药要定期查眼

出血是抗凝药常见的副作用之一,长期服用抗凝药的患者,如果凝血指标控制不正常,就会有身体器官出血的风险,特别是患者眼底有血管异常时更容易导致大出血。长期服用抗凝药的人要定期复查,调整药量。若服药期间,出现视力下降、眼前黑影飘动、眼痛等症状,更要及时就诊。

养生

夏日养生两茶方

藿香泡茶祛湿健脾

夏季是脾胃病高发的季节。湿热天气容易伤到脾胃,引起腹痛、呕吐,以及急性胃肠炎等。此外,夏季贪凉,比如空调开得太低,吃的冷饮太多等,把消化道的温度降下去了,也不利于消化吸收。所以此时养生要注意健脾、化湿、理气和胃。

生活中可以用藿香、薏米、茯苓、芡实等煲汤。在家里煮粥时,可以抓上把薏米。也可以在中药店买点藿香泡茶,不但可以祛湿还可以促进胃肠道的运动,对有些有害的细菌也有抑制作用。

男士也可喝玫瑰花茶

夏季气温升高,

容易加剧人们焦躁的情绪,而心情烦躁更会让人心神不定,加重烦躁躁急症状。这个时候可以用玫瑰花、桃花、茉莉花做点小茶包饮用。一些人认为是女士的专属,实际上男士也适合,还可以加点陈皮,有疏肝解郁的效果。

芡实在临床是比较常用的药材,运用也非常广泛。它入脾、肾经,既能益肾,又能健脾,是夏季平补的佳品。在家庭中使用它与薏米一起煮粥,是很好的搭配,有祛湿的作用。炖鱼时可以放点五味子。五味子味酸而涩,这季节吃能敛肺经浮热,化痰渗湿、降火。

汗后吹空调 小心“中阴暑”

炎热的夏天,骄阳似火,室外走动出了一身汗,一回家猛吹空调,当心,这也会中暑,这种情况叫做“中阴暑”。

“中阴暑”通俗地来讲,就是天气炎热时,人的汗腺毛孔打开,如果突然给予冷刺激,毛孔一下子全闭塞,忽热骤寒身体一时调节不过来,于是就会出现不适。而我们平常所指的“中暑”是指“中阳暑”,指在暑日当空或高温环境中长时间工作,突然出现头晕胸闷、高热汗出、面红目赤等症状,这时需要补水散热降温,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。

说到消暑的方法,人们常以为用冰冷来

消除暑热很立竿见影,其实这些方式不合乎中医养生的原则。夏天气温接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,所以用热来制热才是好的养生法。

光膀不如短袖 当外界气温高于皮肤温度时,暴露面积不宜超过人体总表面积的25%,否则热辐射就会侵入皮肤,反而更热。

洗热水澡 夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后反觉更热,而洗热水澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。

喝热茶 冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,且不可食之过多,否则会诱发腹痛、腹泻等。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低。

美食

香煎鳕鱼

食材: 鳕鱼 2 块、蛋液、盐、淀粉、玉米油、黑胡椒粉、鲜柠檬半个。

做法: 1. 鱼块洗净控干水后,加入蛋液、盐和淀粉,腌制 30

香辣鱼头

食 材: 草鱼头 1 个, 油酥花生米 100 克,洋葱 50 克,肥瘦肉末 100 克,白芝麻 10 克,大蒜头 50 克,辣椒油 50 克,酱油、白糖、绍酒、葱末、姜末、淀粉、鸡粉各适量。

做法: 1. 将鱼头刮

净鱼鳞,挖去鳃洗净,抹酱油腌上;花生米和蒜头分别剁成末待用。

2. 炒锅放油烧热,将鱼头下锅两面煎至金黄色,捞出待用。

3.炒锅留适量油烧热,下蒜末、姜末、肉末

一起下锅煸散,烹入绍酒,加入酱油、白糖、水、鸡粉搅匀,放入鱼头,先用旺火烧沸,再盖上锅盖,用文火烧半小时左右。

4.捞出鱼头盛入盘中,锅中汤用水淀粉勾芡,撒入花生末、芝麻,淋入辣椒油翻匀,起锅浇在鱼头上即可。

温馨提示: 花生末不要剁得太碎;腌鱼头前可以在肉厚部位适当划上几刀,以保证入味。

身边

喝剩的啤酒可清油垢

啤酒具有很好的清洁效果,当厨房的灶台上沾满油垢时,可将适量的啤酒倒在抹布上,擦拭有油垢的地方,再用浸湿的干净抹布擦一遍,灶台马上就会恢复光洁了。

给家用空调“洗个澡”

室内壁挂机 清洗室内壁挂机的过滤网前应开窗通风,准备好干净的抹布、刷子及半盆肥皂水。切断电源,用抹布擦拭空调外壳,然后打开外壳,将过滤网拆下。用干净刷子将附着在过滤网上的灰尘、污物刷干净。将过滤网放入肥皂水中浸泡一会(水温不宜过高),再用流动的自来水冲洗过滤网,并用干净的抹布擦拭,悬挂晾干。可用软质毛刷或湿布轻轻擦洗空调散热器翅片,以清除其表面的灰尘。使用吸尘器轻轻吸出翅片深处的灰尘。对于一些吸不出来的顽固污垢,可用符合国标的空调专用清洗剂清洗,并按说明书操作。

室外压缩机 室外压缩机运行一段时间后,外壳和滤网上会积蓄较多尘土、落叶等,在安装位置允许的情况下,定期清洗很重要。如果室外压缩机外壳上油污不多,可先用清水冲洗,再用干净的软刷刷洗。如油污较多,可用除污剂或肥皂水清洗,再用清水将泡沫冲洗干净。室外压缩机的翅片可用水冲洗后自然晾干。

嵊州市城市自来水水质公报

(2021 年 7 月)

水质指标	单位	标准	检测结果	
			出厂水	管网水
色度	度	≤15	5	5
浑浊度	NTU	≤1	0.13	0.25
嗅和味	/	无嗅无味	0	0
肉眼可见物	/	无	无	无
游离氯	mg/L	出厂水≥0.3 管网水≥0.05	0.58	0.24
耗氧量	mg/L	≤3	0.8	1.1
总大肠菌群	MPN/100ml	不得检出	未检出	未检出
耐热大肠菌	MPN/100ml	不得检出	未检出	未检出
菌落总数	CFU/ml	100 个/ml	<1	<1
综合合格率	%	≥95	100	100
备注	(1)标准以 GB5749—2006 为依据。 (2)检测时间为 7 月 1 日—31 日,检测结果取平均值。			

嵊州市城市自来水有限公司
2021 年 8 月 2 日

燃气阀门到底要不要每天关？很多人都做错了

厨房,是家庭的安全重地,燃气阀门是使用燃气的重要开关。别看关燃气阀门只是一个简简单单的小动作,要是真出事了,那可不是轻轻松松就能解决的问题。

燃气阀门作用:燃气阀门是燃气管道和相关燃气设施的安全装置,用来截断、接通管路中的气体,有控制性和密封性。燃气阀门用不用每天关?关于这个问题,很多人各持己见,有的人认为太麻烦,每次用完都得关,再次使用还得再打开,索性就不

1.燃气灶阀:燃气灶阀是大家使用最多的阀门,每次使用后该阀门都必须关闭。

2.表尾阀:表尾阀作为燃气管道与连接软管之间的控制阀,主要控制燃气灶的使用。如果您家里使用的是橡胶软管,为了安全起见,每天晚上

睡觉前,必须要关上表尾阀。

橡胶软管怕什么?鼠咬。据了解,老鼠是啮齿类动物,为了对抗不断生长的牙齿需要磨牙,喜欢找软硬兼得的东西啃咬。其次,橡胶软管有一种独特的橡胶气味,并且靠近灶台,残留的油污比较多,老鼠比较喜欢有气味的物品,因此容易啃咬胶管。老化、龟裂橡胶管长时间弯曲,加上燃气压力,容易老化、裂口。在使用时,橡胶管不能靠近炉面,以免被火焰烧烤加剧老化;不要压、折橡胶管,因为这

仅会影响供气,而且容易造成橡胶管破损。

温馨提醒:橡胶软管使用寿命是 18 个月,建议更换为金属波纹管,其拥有耐高温、耐磨、不易老化变形、不易破裂等特点,使用年限长达 8 年。

3.表前阀是控制户内燃气使用的总阀门,在日常生活中表前阀不需要每次用完燃气就关闭。提醒:若出现以下两种情况请记得关闭表前阀:1.长时间不用燃气时,把表前

阀关上。2.当发生燃气泄漏等紧急情况时,应当关闭表前阀。

漏气自检闻:经常注意室内有无臭鸡蛋味。看:用眼观察橡胶管是否老化。肥皂水查漏法:将肥皂水涂抹在燃气表与管道接口处以及灶具软管连接处,看是否有气泡,如有气泡说明此处可能存在漏气现

象。如果发生燃气设施故障或室内闻到“臭鸡蛋”味,应立即关闭总阀门迅速打开门窗通风换气并到安全的地方拨打燃气公司电话联系抢修:0575-83350110。



浙江盛天建设开发有限公司官河府项目一期立面方案调整公示

浙江盛天建设开发有限公司官河府项目东至官河南路,西至高杨路,南至丹桂路,北至规划公园绿地用地边线。项目共分两期,现对一期建筑立面进行方案调整。官河府一期 1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#、9#、10# 楼住宅单体外立面原以真石漆材质报批。为进一步优化外立面形式,提高单体建筑品质,营造社区优良的居住空间。特调整一期 1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#、9#、10# 楼外立面部分材料及形式。主要调整内容如下:

1.外立面材质调整:低层外立面材质由真石漆调整为石材。
2.外立面形式调整:北侧核心筒顶部外立面处增加横向装饰构件。

为拓宽社会公众了解和参与城乡规划的渠道,现将此设计方案调整予以公示。

公示时间:2021 年 8 月 3 日至 8 月 12 日(共 10 天)。

公示方式:建设项目现场、《今日嵊州》、嵊州市人民政府网站(www.szzj.gov.cn)政务公开栏自然资源和规划局板块。

意见反馈:公示期间若有意见或建议请以书面形式邮寄至三江街道自然资源和规划所,书面意见请注明联系人姓名、电话、联系地址。

申请人、利害关系人也可在公示期内书面提出听证要求,书面听证要求请邮寄至三江街道自然资源和规划所,同时请注明联系人姓名、电话、联系地址。

来信请寄:嵊州市丽湖小区 27 幢,邮编:312400

联系电话:0575-83360598

嵊州市自然资源和规划局
2021 年 8 月 3 日

