

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
 订闻号

微健康

囊肿大多是良性

卵巢囊肿、肝囊肿、肾囊肿……很多病人看到囊肿里面有个肿瘤的“肿”字,会惶恐不安。其实,不必过于担心,囊肿和肿瘤是两种不同的概念。

囊肿是囊状的良性包块,其内容物绝大部分是无菌液体及其他组织成分,一般不会产生实质性的影响。它可长在体表,也可长在内脏。一般来说,囊肿常在乳腺、子宫、肝脏等器官出现。囊肿大多是“友军”,但当体积过大或增长速度过快时,也会危及身体器官。

肿瘤分良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤生长速度较慢,通常与正常组织分界明显,用手推之可移动。恶性肿瘤就是癌症,具有无限繁殖、迁徙转移的特点,一旦扩散,会危及生命。因此,若身体出现肿块,建议及时就医检查。

出现这样的头痛要警惕脑血管病变

当遭遇以下这两种头痛的时候,尤其需要及时就医:

一种表现为前所未有的剧烈疼痛,即患者突然出现了以往没有经历过的剧烈疼痛,或者是和以前经常反复出现的头痛明显不一样,并且疼痛程度特别剧烈且无好转迹象,需要小心颅内脑出血或蛛网膜下腔出血等可能性。

另一种表现为头痛且发烧、恶心及呕吐,此时需警惕有感染的情况出现,尤其是出现剧烈呕吐、浑身抽搐,严重时意识不清者,要特别注意脑炎或脑膜炎等,此种情况较危险,应立即去医院救治。

养生

艾草可食可泡可入药

入食
艾叶也被称为“女性的养生草”,善温中、逐冷、除湿,凡妇人血气寒滞者,最宜用之。此外,春季人体阳气生发,艾叶还可以帮助人体升阳,抵抗外邪,对脾胃起到保护作用。另外,艾草有一股特殊的清香,能增进食欲。

泡脚
用艾叶水泡脚,能有效去除体内虚火,可以缓解因肝肾阴虚导致的黑眼圈。取艾叶一小把,煮水后泡脚或用纯艾叶做成的清艾条取四分之一,撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会,泡脚后再兑入一些温水泡脚,泡到全身微出汗。一般连续泡数次,约2至3天后即可见效。坚持一段时间后,由体内虚火引起的黑眼圈就会明显好转。

熏艾
随着春季雨水逐渐增多,湿气日渐加重,呼吸道疾病发生的概率也增加,室内熏艾能起到一定的防治作用。用艾条进行熏烟30分钟,能起到对居室消毒杀菌、驱除虫害、清洁空气的作用,对呼吸道感染病等也有预防效果,且气味清香,对水痘、腮腺炎、猩红热等传染病有一定的预防效果。需要提醒的是,有哮喘等呼吸系统疾病的患者要谨慎用艾叶。

孩子生病要“忌口”吗?

父母带孩子来看病时,经常会问这样一个问题:“医生,我的孩子生病了,需要忌口吗?”当然需要。那生病期间又该怎么忌口呢?

一忌生冷,主要指各种水果、冰激凌、酸奶、冰镇饮料等。吃了这些生冷食物后,由于“热胀冷缩”,气管、食道、肠道、毛孔都会收得更紧。气管收紧、痰液变稠,会导致咳嗽、喘促更重;食道、肠道收紧,会加重消化不良、排便不畅;毛孔收紧,会导致体内的热散不出,高热退不下。

二忌营养,即各种营养丰富但难以消化的食物。人在生病时,消化功能会减弱,吃了富含营养、难以消化的食物,也不能完全消化吸收,变成垃圾囤积在肠道内,时间一长就发酵产热、产毒素,使疾病加重。越营养,越难消化,残留越多,产生的垃圾也越多。这也是很多孩子为什么一咳嗽就有很多痰,但把饮食变清淡后,痰就慢慢减少的原因,可见营养物质只有吸收了才是有益的,不然就是垃圾。而忌口就是为了减轻身体负担,加强药效,集中力量去抗病。

美食

虎皮鸡蛋

食材:鸡蛋、生姜、葱、生抽、老抽、蚝油、盐、可乐、葱花、芝麻。

做法:1. 鸡蛋冷水煮熟剥壳,在鸡蛋表面均匀划几刀方便入味。2. 锅中倒入油烧热,放入鸡蛋,煎至虎皮状,加入生姜、葱、生抽、老抽、蚝油、盐、可乐,盖上锅盖,中火焖煮10分钟。3. 关火出锅,撒上芝麻和葱花即可。



鸡蛋泡泡

食材:鸡蛋两个、酵母3克、白糖5克、面粉300克、葱花、胡萝卜丁、火腿丁、盐。

做法:1. 碗中打入2个鸡蛋,加入3克酵母,5克白糖,搅拌均匀。2. 加入300克面粉,倒入280毫升水,搅拌成无颗粒的面糊,放到温暖处醒发两倍大。3. 醒好的面糊全部是大气泡,加入一勺盐搅动排气。4. 倒入提前切好的葱花、胡萝卜丁、火腿丁,搅拌均匀。5. 起锅烧油,油温六成热,准备一个勺子,放进油锅里烫一下,再舀上半勺面糊,放入油锅中炸制。6. 面糊定型就能轻易脱离勺子,开小火慢炸,炸至全部金黄飘起,捞出控油即可。

身边

清洗油腻抹布有妙招

加食用碱煮。食用碱有很好的脱脂作用,能有效去除油污。将抹布放入锅中,加清水适量,煮沸后加入食用碱,来回搅拌使其充分溶解,煮五分钟后捞出洗净即可。

加蛋壳煮。蛋壳里会残留蛋清,而蛋清中含有碱类物质,能与油污发生水解反应,从而达到去污目的。把抹布放入锅中,加蛋壳和水适量,大火煮开,煮约6分钟,再捞出洗净即可。

加柠檬水煮。柠檬含有挥发油成分,在加热过程中,挥发油迅速挥发,能快速溶解油渍。清洗抹布时,柠檬汁不能太少,所以可以先挤出柠檬汁浸湿抹布,再放入锅中煮沸,然后捞出洗净即可。

另外,抹布清洗后一定要及时晾干或烘干,干燥的抹布不易滋生细菌。最好放在太阳下暴晒,杀菌除味,以保证使用卫生。

拍卖公告

受单位委托,定于2022年4月26日14时在嵊州市举行房产拍卖会。现公告如下:

标的一、位于嵊州市官河南路339号量子芯座9层903-906房产,证载房屋面积合计204.10平方米;土地面积合计38.16平方米,浙(2018)嵊州市不动产权第0035781号-0035793号等等,整体起拍价:1016249.00元。

标的二、位于嵊州市官河南路339号量子芯座12层1217-1219房产,证载房屋面积合计157.54平方米;土地面积合计29.15平方米,浙(2018)嵊州市不动产权第0037001号-0037007号等等,整体起拍价:784549.20元。

标的三、位于嵊州市官河南路339号量子芯座12层1220房产,证载房屋面积合计150.40平方米;土地面积合计28.12平方米,浙(2018)嵊州市不动产权第0036999号,整体起拍价:748992.00元。

以上房产装修部分的装修费用由买受人与委托人另行协商,拍卖成交涉及过户的相关税费按照国家规定双方各自承担。

预展与报名:2022年4月22日-4月25日展样与报名。报名截止日期:2022年4月25日17时。

有意者可凭有效的身份证明报名,领取拍卖资料,每标的缴纳保证金5万元,拍卖资料费200元,保证金不计息,以实际到账为准(公司开户名:宁波诚亿拍卖有限公司,浙江省农村信用社联合社201000230034104)。

报名与拍卖地点:嵊州市官河南路339号1520室

详情咨询:15658800658 联系人:裘先生

宁波诚亿拍卖有限公司
2022年4月19日

金湾幼儿园:

见“圾”行事 绿色“童”行

为使幼儿更加了解如何正确进行垃圾分类,3月24日,嵊州市金湾幼儿园开展了“见‘圾’行事,绿色‘童’行”主题垃圾分类系列活动。

在周一的升旗仪式上,园长裘金圆利用国旗下讲话的机会,和孩子们畅谈“垃圾分类”,普及生活垃圾管理新条例,号召全体师生从自我开始做好日常生活垃圾分类与投放。

幼儿园积极利用日常生活、游戏活动来丰富幼儿对生活垃圾的正确分类。在日常生活中,金湾宝贝们每天主动清洗喝完牛奶的纸质牛奶杯,将纸杯变废为宝,成为幼儿园建构游戏的补充材料。为拓展孩子们有关垃圾分类的知识,提高环保意识,幼儿园还开展了垃圾分类趣味知识竞赛,让孩子们在游戏中、活动中了解垃圾随意丢弃的危害,让孩子们以亲身体会的方式直观了解垃圾分类。



(文/徐玲 周少锋 摄/徐玲)





19th Asian Games
Hangzhou 2022

杭州亚运2022

倒计时144天

