

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

绿豆汤解暑但并非人人适宜

炎炎夏日,一碗冰镇绿豆汤绝对是夏日消暑神器。绿豆性凉、味甘,夏季喝可以消暑止咳。绿豆汤虽好,以下三类人群在选择时需要慎重:肠胃虚弱,容易腹胀、腹泻的人;正在服用药物的人,以免降低药效;老人、儿童、体质虚弱的人。

吃牛油果有助稳血糖

牛油果是一种低糖、高能量、高营养价值的水果,含有丰富的优质脂肪、蛋白质、多种维生素和矿物质。研究发现,吃牛油果有助于减少血糖异常情况,牛油果摄入量与空腹胰岛素水平呈负相关,在一定程度上有助于控制血糖。不过,如果你正在减肥,建议每天食用牛油果不超过半个。

坚果搭配着吃营养更佳

每日食用坚果的量以 10-15 克为宜,最多不要超过 25 克,以我们常吃的坚果为例,一次食用核桃两三个,花生勿超 15 颗。买坚果的时候,优先选择原味的,少选油炸和糖渍、盐焗的,注意营养成分表,多种坚果搭配着吃营养更佳。

居家中医理疗也要遵医嘱

因有高血压病史,山东青岛 36 岁的吴先生出现头痛、头晕等不适症状。他选择在家自行针灸来缓解症状,结果扎入过深,针刺破心脏,留在体内,造成心脏破裂损伤。医生紧急施行了二尖瓣修复术,挽救了他的生命。

对此,医师提醒,针灸是一种需要在专业医生指导下进行的治疗方法。盲目自行针灸可能导致意外伤害,甚至危及生命。想要扎针,得经过系统的学习,并取得相应的行医资格才能进行。如果是针对高血压引起的头晕、头痛症状,针灸可以缓解。但治疗高血压还是要以西医降压药为主。

一般来说,中医理疗除了针灸,还包括艾灸、拔罐、推拿。有的居民日常喜欢在家自行艾灸调理身体,建议艾灸也要根据自身情况咨询专业医生后才进行。一般不建议自行在家艾灸,艾灸也不适合每一位病人。且艾灸不同穴位,效果也不一样,需要医生辨证。

如果发生了自行扎针导致针头滞留体内的情况,应及时就医,不能耽搁。

养生

吃好晚餐 向健康看齐

很多疾病发生的原因之一,来自晚上不良的饮食习惯。晚餐吃错了,以下很多疾病可能会找上身来。

晚餐与肥胖
据统计,90%的肥胖者缘于吃晚餐吃太好、吃太多,加之晚上活动量小,能量消耗低,多余的热量在胰岛素作用下大量合成脂肪,日积月累,肥胖也就形成了。

晚餐与糖尿病、脂肪肝
长期的晚餐过饱,经常刺激胰岛素大量分泌,很容易造成胰岛负担加重加速老化进而诱发糖尿病。晚餐若进食太多高蛋白、高油脂、高热量食物,会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白,形成高血脂症,也极易形成脂肪肝。

而引起小动脉和微小动脉的收缩,使外周血管阻力增高,易使血压突然升高,也加速了全身小动脉硬化过程。

晚餐与动脉粥样硬化及冠心病
晚餐若以高脂肪、高热量食物为主,会引起胆固醇高,并在动脉壁堆积起来,成为诱发动脉粥样硬化和冠心病的一大原因;另一主因是钙质沉积在血管壁内,晚餐期间,饱食及过迟吃晚饭都是引发心血管疾病的主要原因之一。

晚餐与急性胰腺炎
晚餐吃得太多,特别是同时酗酒或高脂肪饮食者,更易诱发急性胰腺炎。表现为上腹部疼痛,阵发性加剧,并可放射至左腰、左肩和左臂,还常伴有恶心、呕吐,如果不及时救治可危及生命。有的人会在睡眠中突发急性胰腺炎并致休克,因无人知晓其发病而无法及时进行抢救,直至死亡。

晚餐与睡眠质量
晚餐的盛食、饱食,造成胃、肠、肝、胆等在睡眠时仍不断地工作且传递信息给大脑,使大脑始终处于兴奋状态中,进而会造成多梦、失眠,长期下来就会引发神经衰弱等疾病。

如何健康吃晚餐
1.晚餐吃少,定量为好,不暴饮暴食。
2.晚餐时间在 7 点之前最有益健康。
3.晚餐多吃素食,少吃荤食。
4.少吃高脂、高热、高钙、易胀气食物。



美食

凉拌手撕牛肉

食 材：酱牛肉 200g、洋葱、香菜、大蒜、干辣椒段、花椒粒、酱油、蚝油、米醋、白糖、油。
做法：1. 酱牛肉用手撕成小块。
2. 洋葱切丝,香菜切段。
3. 空碗中放入干辣椒段、花椒粒和蒜末。
4. 锅中烧热油,浇到碗中,制成辣椒油。
5. 辣椒油中加入酱

油、蚝油、糖、醋,搅拌均匀成料汁。

6.牛肉、洋葱和香菜放入容器中,倒入调好的料汁,拌匀即可。



蚝油生菜

食 材：生菜 400 克、蚝油、生抽、大蒜 3 瓣、葱、水淀粉。
做法：1. 生菜掰开叶片,冲洗干净备用。
2. 葱、蒜切碎末;2 勺蚝油、1 勺生抽、1 勺淀粉,加水调成蚝油汁。
3.生菜放入开水中

快速焯烫,水里放少许糖。

4.烫熟的生菜沥水装盘。

5.热锅下油,爆香葱蒜末后倒入调好的蚝油汁,小火慢熬至浓稠。

6.将熬好的蚝油汁淋在生菜上即可。

身边

眼药水要滴在下眼睑

很多人习惯将眼药水滴在眼球上,眼药水的药液刺激角膜后,会使眨眼次数增多,使药液外流而降低疗效。同时可能给角膜带来更多的药物性损伤。应采取仰卧位或坐位,头略后仰,左手轻轻拉下眼睑成袋状,右手滴 1 滴眼液于袋内后,轻轻提起下眼睑覆盖眼球,使药液充满整个结膜囊内。

如何处理夏天剩饭剩菜

提前分装：饭菜出锅后分一部分放入保鲜盒,加盖或保鲜膜直接放进冰箱,米饭等主食可放一份在冷藏室下一顿吃,其他放冷冻室;

分开储存：剩饭剩菜要分开低温储存,避免交叉污染。为节省冰箱的空间,建议准备一些保鲜盒,把剩饭剩菜分类装入保鲜盒内,整齐排放在冰箱内。

充分加热：吃剩饭剩菜前要彻底加热到 100℃,并保持至少 3 分钟。加热剩饭剩菜时,最好选用蒸锅蒸,相比微波炉的短时间加热来说,100℃以上蒸汽杀菌效果更好。海鲜类加热时,可放些姜蒜提鲜杀菌;剩饭可煮粥或炒饭,还可加些豆腐、鸡蛋做成羹来吃。

不要反复加热：剩饭剩菜不建议多次加热。能吃多少,每次就热多少,剩下的食物继续储存于冰箱,并抓紧吃完。

拍 卖 公 告

绍嵊拍公告[2023]第 010 号

受有关单位委托,绍兴市拍卖商行有限责任公司定于 2023 年 7 月 28 日上午 9:00 在“中拍平台”(https://paimai.caa123.org.cn)公开拍卖下列营业用房使用租赁权项目。现公告如下:

一、拍卖标的情况及起拍价

序号	标的名称	使用权面积约(m ²)	租赁期限(大约起止时间)	起拍租金	参拍保证金	委托单位/联系方式
标一	嵊州市剡湖街道城中路 220-224 号 营业用房租赁权	85.7	2023.8.1-2026.7.31	21000 元/年	10000 元	汪主任: 83032518、 13506757826
标二	嵊州市剡湖街道城中路 230-236 号 营业用房租赁权	114.26	2023.8.1-2026.7.31	22000 元/年	10000 元	
标三	嵊州市剡湖街道城中路 238-242 号 营业用房租赁权	83	2023.8.1-2026.7.31	14000 元/年	5000 元	

二、参拍对象及报名条件时间

凡有意参拍上述租赁权标的的单位或个人,于 2023 年 7 月 27 日下午 4:00 前按中拍平台要求办理网络报名并选择线下缴纳对应参拍保证金,保证金须以网银或电汇方式缴纳(其余方式不予认可,以银行入账为准),不按规定报名、缴纳保证金的作无竞买资格处理。保证金缴纳至开户银行:工行东城支行; 开户名称: 绍兴市公共资源交易中心; 账号: 1211027419248018638。完成中拍平台报名及线下缴纳对应保证金后请及时联系拍卖公司。

以上标的以现场勘样实物为准,参拍人应重视阅读特别提示及

勘察现状情况,了解咨询详情,委托方及拍卖人就此类事项不作质量保证。

详见公告联系人电话,并在公告期间自行提前与委托方联系。

三、登录方式介绍:

1.PC 电脑端登录:中国拍卖行业协会首页(http://www.caa123.org.cn/main/index.jsp)→点击“网络拍卖”→点击“拍卖企业”→点击搜索框搜索“绍兴市拍卖商行有限责任公司”找到待拍标的。

2.手机 APP 下载登录:中拍平台 APP→点击“搜索框”→点击“拍卖企业”→点击搜索“绍兴市拍卖商行有限责任公司”找到待拍标的。

请竞买人登录中拍平台页面仔细阅读查看平台相关网络竞价规则及操作流程,中拍平台客服电话:400-898-5988。

四、拍卖报名咨询电话:
13705855988
0575-83003062 83003061

咨询地址:绍兴市拍卖商行有限责任公司。

竞拍人在参拍前请务必仔细阅读《拍卖公告》《拍卖须知》内容及条件,一旦参拍,即须为竞拍人对《拍卖公告》和《拍卖须知》的所有条款内容等资料已完全知悉,予以认可并承诺无异议。

绍兴市拍卖商行有限责任公司
2023 年 7 月 20 日

