

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

坏情绪也是一种致敏原

临床上,有些人在面对情绪波动,如急躁、焦虑、抑郁或过度紧张的情况下,会出现植物神经紊乱。比如,乙酰胆碱会影响一些微血管的舒张功能异常,进而出现组胺功能异常,导致皮肤出现一些红疹、引发瘙痒等,甚至一部分人可能出现类似哮喘的症状,这些都与情绪紧密相关,称为“情绪性过敏”。

清晨是刮胡子的最佳时间

很多男性喜欢在洗澡前剃须,但刚刚剃须后的皮肤有很多小创口,非常敏感,如果马上洗澡、沐浴液、洗发液还有热水会刺激伤口,导致发红、感染等。清晨时皮肤比较放松,可减少刮伤的几率。此外,电动剃须刀最好在干燥环境下使用,刮胡子时应尽量保持脸部干爽。

4 类人更适合吃魔芋

魔芋最大的健康优势是富含魔芋葡甘聚糖(魔芋多糖),这种物质属于天然可溶性膳食纤维,人体不易消化吸收,能够提供较强的饱腹感,并促进排便。研究发现,魔芋多糖还有助改善血糖、降低胆固醇。因此,想减肥、有便秘困扰、血糖高和血脂高这 4 类人群特别适合吃魔芋制品。

吃巧克力最佳时间是午餐前

比起晚上吃块黑巧,上午 11 点左右吃巧克力更好。因为巧克力富含咖啡因和糖分,既能在上午时段补充能量,也适合当午餐前的开胃小吃。此外,针对调查中许多人咀嚼巧克力的吃法,专家建议,把巧克力多含在口中一段时间,让其在口中融化,能得到更好的体验。

养生

健康生活 保持血管年轻态

健康饮食,避免暴饮暴食,吃饭七分饱时要及时“刹车”。多吃血管“减负”食物,如山楂、燕麦、大豆、金橘、红薯、大蒜、洋葱等,多吃鱼、菜,少吃肉。每日盐摄入量不超过 5 克,少吃高盐零食,选择含钠较低的。坚持每日适量运动,每周锻炼 5 次以上,每次至少半小时。跑步、行走、游泳等有氧运动有助于血管保持很好的弹性。每周还应隔日进行 2-3 次肌肉锻炼,如举哑铃、引体向上、仰卧起坐等。吸烟者需尽早戒烟,而且尽量一次性彻底戒烟。若烟瘾较大,可以采用循序渐进的方法,慢慢减少每日吸烟的数量,最终戒烟。焦虑和抑郁等不良情绪是发生心血管疾病的危险因素。日常生活中尽量避免各种引起情绪激动的事件出现,平稳心态。不熬夜,夜间 23 点至次日早晨 6 点是睡眠的“黄金 7 小时”,可使血管休息好、恢复活力。适当午休可使气血通畅,午休时长 15-30 分钟,有助于舒缓心血管系统。每年体检,健康人群每年的体检中应包括对血压、血糖、血脂的检查,当出现异常时及时调整生活方式,必要时咨询专业医师。缺血性心血管疾病及其高危人群则应每 3-6 个月或遵医嘱测定 1 次血脂。



早餐常见误区

误区 1: 每天只能吃一个鸡蛋
真相: 正常情况下,一天一个鸡蛋足矣,健身人群以及生病等需要增加蛋白质摄入量的人群也可适当多摄入些。
误区 2: 鸡蛋不能与豆浆同食
真相: 鸡蛋可以与豆浆一起吃,胃肠功能相对较弱的人喝豆浆可能会引发胀气等不适,可以少喝,其他正常人群则没有这个讲究。
误区 3: 早上不能空腹喝牛奶
真相: 乳糖不耐受人群空腹喝牛奶会加重不适,但这对正常人群不会产生影响。
误区 4: 油条煎饼,美味健康
真相: 油条、油饼之类的高温油炸食物,经常吃不仅容易发胖,还可能引起甘油三酯、胆固醇等升高,肝肾代谢压力增大,增加心脑血管疾病发生风险。

美食

娃娃菜炖豆腐

食材: 娃娃菜、嫩豆腐、油、蚝油、生抽。
做法: 1.娃娃菜洗净切好,豆腐切小块,小葱切末。
2.炒锅倒油,下葱白煸炒出香味,下娃娃菜的帮子入锅翻炒,加



鲜虾丝瓜白玉菇

食材: 丝瓜、虾、白玉菇、蒜、盐、蚝油、生抽、油。
做法: 1.虾剥壳,挑去虾线,去头、尾。
2.白玉菇切去根部,洗净。蒜切末。
3.丝瓜削皮切成滚刀块,加入少许盐,抓拌均匀,腌制片刻。
4.锅中倒油烧热,下虾仁翻炒至变色,加入白玉菇,翻炒均匀。
5.倒入丝瓜翻炒,加蚝油、生抽调味,翻炒均匀,即可出锅。



酸辣海带丝

食材: 海带、红椒、黄椒、盐、鸡精、酱油、花椒油、辣椒油、蒜、香油、陈醋、白芝麻、白糖。
做法: 1. 海带洗净,放进开水锅中煮,煮 2 分钟左右,捞出控水。
2. 红黄椒切丝,备用。大蒜去皮,剁成碎,放入小碗中。
3.加入盐、白糖、酱油、陈醋、辣椒油、香油、鸡精和白芝麻拌匀,调成料汁。
4.将海带丝和红黄椒丝放入盘中,再浇上调好的料汁,拌匀即可。

身边



木耳浸泡别过夜

夏季气温高、湿度大,米面制品、木耳、银耳等经长时间发酵容易产生米酵菌酸毒素,威胁食用者的身体健康。建议凉皮等当天购买、当天食用,不要食用浸泡过夜的黑木耳。

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素,极易生长在富含淀粉的食物表面,不当的储存方式容易引发食物中毒,而米酵菌酸耐热,一般的烹调方法如蒸煮煎炸,甚至 100 摄氏度的开水煮沸或高压锅蒸煮都不能破坏其毒性。引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有个共同点,要经过长时间发酵或泡发。常见的食物有米皮、凉皮、河粉、酸汤子、年糕、糯米汤圆、木耳、银耳等。泡发后的银耳、木耳长时间放置在高温潮湿环境中,微生物严重滋生,也会导致米酵菌酸毒素产生。

建议大家从正规渠道采购米皮、凉皮、河粉等食品,且在购买当天食用;银耳、木耳即泡即食,不食用浸泡过夜的黑木耳。浸泡后,发现有异味或木耳表面有黏液产生,立即丢弃不可食用;选择阴凉通风环境储存食物。

米酵菌酸中毒后,必须迅速就医。米酵菌酸中毒发病急,潜伏期一般为 30 分钟至 12 小时,少数为 1 至 2 天,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻,严重者出现休克甚至死亡。如发生疑似中毒,必须立即停止食用可疑食物,尽快催吐,排出胃内容物,以减少毒素的吸收和机体的损伤,并及时送医院救治,对症治疗。

中铁十四局金甬铁路先开标项目公示

中铁十四局负责施工的新建金华至宁波铁路先期开工段工程已于 2023 年 12 月验收开通,拟对农民工工资专用账户销户,现对无拖欠农民工工资情况进行公示,公示期为 30 日(从 2024 年 5 月 28 日起至 6 月 26 日止)。如对公示内容有异议,请来电联系。联系人:余部长,电话 13065523311。

2024 年 5 月 28 日

关于进一步加强高考、中考、学考期间环境噪声污染监督管理的通告

2024 年浙江省高校招生考试(简称“高考”)、初中毕业生学业水平考试(简称“中考”)和普通高中学业水平考试(简称“学考”)的时间分别为 6 月 7 日至 10 日、6 月 22 日至 23 日、7 月 6 日至 7 日,共 8 天。为防止和减少噪声污染,保障考生的学习、考试和休息环境,根据《中华人民共和国环境噪声污染防治法》等相关法律法规,现就 2024 年高考、中考、学考期间全市范围内环境噪声污染监督管理事项通告如下:

一、严禁建筑施工噪声扰民。除抢修、抢险施工须向行业主管部门报备并向社会公示外,交通、市政、水利、房屋建筑等施工单位每日 19 时至次日 7 时一律停止夜间施工。在高考、中考、学考考点学校周围 150 米范围内的工地全天候停止打桩、砼施工、电锯等高噪声作业。6 月 7 日至 7 月 7 日在考场周围凡产生噪声干扰考试的建设工程施工应该停止施工作业,请相关单位提前做好准备,合理安排施工。

二、严禁营业性文化娱乐场所噪声扰民。必须严格控制音响音量,边界噪声不得超过所在功能区声环境质量标准。在居民较为集中的地段和学校附近,每日 20 时后停止产生噪声的营业活动。

三、严禁商业经营活动噪声扰民。全天

候禁止使用高音广播喇叭进行商业性广告或采用其他发出高噪声的方式招揽顾客,同时禁止夜间在居民集中区装卸货物。

四、严禁露天娱乐、集会、燃放烟花爆竹等高噪声扰民活动。

五、严禁机动车、船(执行紧急任务的救护、救援车辆除外)喇叭噪声扰民。

六、对违反本通告的单位和个人,依据《中华人民共和国环境噪声污染防治法》等相关法律法规予以处理。

七、广大市民在高考、中考、学考期间若发现噪声影响考生学习、考试和休息的情况,可拨打以下投诉电话:

市综合执法局 83020396
若 2024 年高考、中考、学考时间发生变化,上述噪声管理措施实施时间自动作相应调整。
特此通告。

绍兴市生态环境局嵊州分局
嵊州市教育体育局
嵊州市公安局
嵊州市住房和城乡建设局
嵊州市文化广电旅游局
嵊州市综合行政执法局
2024 年 5 月 28 日

垃圾分一分 城市美十分

实施垃圾分类 共建文明城市

有害垃圾

可回收物

其它垃圾

易腐垃圾