

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

7 个生活细节改善偏头痛

改变某些饮食或者生活习惯，就可能避免发生偏头痛或减轻偏头痛。少喝酒精类刺激性饮品；少吃罐头、冷藏食品、肉类熟食；保证充足的睡眠；规律运动；头发潮湿不要马上睡觉；不要在烈日下直晒；少吃冷饮。偏头痛一旦发作，止痛药要在刚开始疼痛时吃。可以先吃点小饼干等食物，以减小对胃的刺激。

睡觉时加个枕头保护脊柱

同样是睡了一觉，有的人睡醒后神清气爽、全身轻松，而有些人睡醒后腰酸背痛、四肢僵硬。这可能是你的睡姿出了问题。医生建议，应尽量遵循“仰睡为主，侧睡为辅”的原则。同时可以在膝盖下方放一个枕头，以保护脊椎关节。

眼袋变大可能是肾出了问题

眼睑是全身最薄的皮肤，当机体的组织间液过度蓄积时，易出现肿胀，形成眼袋。年龄增长、长期熬夜、用眼过度、日光暴晒等，都可以导致眼袋形成。不过，如果经常在清晨发现眼睑，颜面部或双下肢水肿，甚至逐渐发展为全身性水肿，要及时就医，若尿常规检查显示异常，往往是提示肾小球疾病的有力证据。

易疲劳者常吃含矿物质食物

一项研究表明，多吃含钙丰富的食物，如脱脂酸奶等，可以有效地改善乏力嗜睡的这种状况。每天喝 3 小杯脱脂酸奶就可以使腹痛、疲倦、烦躁等症减轻。菠菜含有人体比较缺乏的矿物质镁，人体每日摄取镁的含量高达 280 毫克，如果少于这个量人们就会感到疲惫。镁的主要作用是将肌肉中的碳水化合物转化为人体可用的能量。人们都知道的常识是香蕉含有大量的钾元素，钾在人体内能够助僵化的肌肉和神经恢复正常，据研究表明，钾过低会导致肌肉痛苦、心律不齐、反应迟钝等。大豆中含有大量的铁质，而铁质是承载能量的主要介质。所以，当人体缺铁时就会导致人体贫血，使人头晕、乏力。另外含有大量铁质的食物还有菠菜、螺旋藻等。

养生

天气湿热易诱发汗疱疹

入梅后,降雨明显增加。最近,不少人的手指上悄然出现一些透明小水泡。如不慎戳破,这些水泡所在的皮肤区域便会蜕皮、皱缩,甚至开裂。其实,这是一种湿疹——汗疱疹,也被称为出汗不良性湿疹,是一种主要发病于手和(或)脚的皮肤病。气候湿热或季节变化,特别是春夏交替季节或天热时,是汗疱疹高发期。此外,体质湿热的人遇到环境刺激容易出现汗疱疹;喜欢吃辛辣刺激食物的人,也可能更容易患上汗疱疹。汗疱疹是一种自限性疾病,一般一至两周可自愈,但如果出现化脓感染或长期迁延不愈,务必及时前往正规医院就诊。对于病情较为严重的患者,如果患病部

位出现密集水泡并形成一个大大的水泡,导致疼痛、红肿现象时,应对水泡进行引流处理,将里面的液体排出。然后进行相应的加压、消毒或包扎处理,以减轻不适感,前提是要在医生的指导下进行。如何预防汗疱疹?医生给出如下建议。避免食用辛辣、刺激性的食物,如辣椒、花椒等,以及避免喝浓茶、咖啡等饮品,这些食物和饮品可能导致出汗量增加,从而诱发汗疱疹。避免局部皮肤受到刺激,如避免冷热刺激,避免使用刺激性的化学物品(如洗洁精、肥皂等),在接触这些物品时可以佩戴手套。如果出现皮肤干燥、多汗等情况,可以使用保湿的润肤剂,有助于保持皮肤湿润,避免汗疱疹的出现。

颈椎最怕三个字

除车祸等暴力损伤外,颈椎最怕以下三个字。“冷”风吹着。中医认为,寒邪是六淫病邪的主要致病因素,寒主收引,颈椎受凉,会导致颈部血管收缩,局部软组织循环障碍,气血淤堵。此时,肌肉代谢的垃圾不能全部排出体外,就会使得颈部肌肉疲劳、僵硬。下面介绍两个小动作有助颈伸:徒手对抗颈部后伸。站立位,两手交叉置于颈枕部。颈枕部做用力后仰,此时交叉的两手用力阻挡颈枕部后仰,但不要向前推颈枕部。仅仅是阻挡即可,持续对抗 30 秒,5 至 10 次均可。此动作不限次数和频率,随时可做。两手托天。两脚与肩同宽,站立。两掌五指分开,腹前交叉,掌心向上;两掌上托,于胸前时两掌内旋向上托起,掌心向上;抬头目视手背,然后手掌停一停,目视前方;两手掌分开,两臂沿体侧下落,两掌心向上摊于腹前。一上一下为一次,建议做 6 次。年老体弱者要结合自身状况练习。

美食

老醋泡花生

食材:花生米 200 克、老醋 50 毫升、生抽、糖、盐、香菜。
做法:1.花生米洗净,晾干水分。
2.炒锅烧热,倒油,热锅凉油下花生米,小火慢炸至金黄色,捞出控油。
3.将老醋、生抽、糖、盐混合均匀,调成料汁,倒入花生米中,再撒上香菜,拌匀即可。



鸡腿炖土豆

食材:鸡腿、土豆、油、花椒、八角、葱、黑胡椒粉、料酒、生抽、老抽、盐、糖、姜、蒜。
做法:1.鸡腿洗净,用牙签扎上小孔,再加入料酒、黑胡椒粉和盐腌制 30 分钟。
2.锅里倒水烧开,把腌好的鸡腿放入锅中焯水,稍煮一会儿,取出投入凉水里,洗净,切好,备用。
3.炒锅放油,下花

椒、八角爆香,再把葱、姜、蒜放进去翻炒,然后加入鸡腿块,炒至金黄色。
4.加入生抽、老抽、料酒、盐和糖翻炒,至鸡腿均匀上色。
5.加入适量清水,以刚刚没过鸡腿为宜。
6.盖上盖子,大火烧开,土豆去皮切块,放入锅里一起炖煮。先大火烧开,再转小火慢炖,炖熟入味即可。

身边



这些食物和微波炉“八字不合”

微波炉加热食物,简单又快捷。微波炉利用电磁波原理来进行加热,能够最高限度地保存营养素。但是有些食物和微波炉“八字不合”,在加热时实在需要谨慎。**生肉或半生肉**烹调不到家,肉还没熟透怎么办?不少人选择将其放到微波炉里加热一下,但这就错了!因为半熟的肉中,细菌仍然在不断生长,用微波炉虽然能把其加热至成熟,但由于微波炉加热时间短,并不能把细菌全数杀死,残留的细菌就会对健康造成危害。**液体食物**如果使用微波炉热杯牛奶就需要注意了。因为液体食物在微波炉加热过程中,有可能突然沸腾并爆开,高温液体四处溅,很有可能烫伤人,因此在加热液体食物时,不要用高温加热太久,尽可能不要使用微波炉加热液体食物。**有“衣”食物**诸如鸡蛋、鹌鹑蛋、脆皮鸡、鱼子等外有“盔甲”或有膜的食物,加热过程中会产生大量蒸汽,有可能出现爆炸现象,应该避免直接放入完整的鸡蛋,去掉外壳,或在膜上割一刀、戳几个洞,让蒸汽散发。若是鸡蛋液、鸡蛋羹之类的食物,也要注意在容器上加盖留孔,以免鸡蛋羹可能炸得整个内壁都是。

嵊州市自然资源和规划局
建设用地项目供地批前公示

为进一步贯彻落实国务院《关于加强土地调控有关问题的通知》精神,根据《关于建立和健全土地供应公示制度的通知》(浙土资发[2002]27 号)的有关规定,经用地意向者申请,下列单位拟以划拨/集体土地使用方式供地,现将有关情况公示如下:
划拨项目:

序号	意向用地者	宗地位置	项目名称	土地面积 (平方米)	建筑面积 (平方米)	容积率	建筑密度	绿地率	用途	供地方式
1	嵊州市谷来镇人民政府	谷来镇	嵊州市谷来镇乐龄中心建设工程	2621	2030.72	0.78	35.91%	10%	社会福利用地	划拨
2	嵊州市乡村振兴有限公司	长乐镇	2024 年村级邻里中心建设项目(南山湖村)	1117	/	/	/	/	文化设施用地	划拨

上述地块的公示有效期为 10 天(自 2024 年 6 月 21 日起至 2024 年 6 月 30 日止),公示情况将在《今日嵊州》、www.szdlr.gov.cn 上公布,如有单位或个人对上述公示的内容有异议,请在公示期内以书面署名形式反馈给嵊州市自然资源和规划局,并注明联系方式。逾期视为无异议,公示届满我局将报有批准权的人民政府审批。
特此公示
联系人:自然资源和规划局国土空间用途管制科 李先生 电话:83110526

嵊州市自然资源和规划局
二〇二四年六月二十一日

健康心理 快乐人生

● 学会减压技能,保持乐观情绪

● 养成运动习惯,保证充足睡眠

● 关注家人心理,和谐人际关系

● 出现心理问题,主动寻求帮助



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作