

骑车上班时淋到雨 25岁壮小伙突然“虚弱”了

中医师：“借天力”驱寒

今年25岁的小王(化姓)是个程序员,久坐、熬夜加班是工作常态。平时身体还不错的他,前两天骑车上班时淋了雨,之后突然“虚弱”了起来:不仅怕冷畏寒,肩膀像压了块石头,吃饭也没胃口。近日,他找到宁波市中医院内分泌科中西医结合副主任医师翁思颖。“翁医生,我之前一直好好的,怎么淋了点雨,整个人都不好了?”

翁思颖告诉小王,他这是“倒春寒”受凉了。通过辨证论治,翁思颖为他开具口服中药,同时建议日常饮食中可以吃点辣,“借天力”驱寒,并解释,“年轻人阳气本应旺盛,但久坐、熬夜、吹空调会损耗正气,日常饮食吃点辣可以驱寒。此外,建议你近期通过运动升阳——每天快走30分钟,阳光明媚的时候还可以晒晒后背。”

1 吃对辣 有助体内阳气生发

翁思颖表示,惊蛰过后,气温回升、春雷萌动,自然界阳气逐渐升发。此时人体顺应天时,本应舒展筋骨、调畅肝气,但突如其来的“倒春寒”却让气温反复骤降,寒湿邪气容易乘虚而入,引发感冒、关节酸痛等问题。此时需借助“辛温”食物的力量,既能驱散外寒,又能助体内阳气生发,为健康筑起“防护墙”。

这是什么原理?翁思颖说原因有三点:

一是辛温散寒,抵御外邪。倒春寒的冷风夹带湿气,易侵袭人体肌表。辣椒、生姜、葱蒜等辛辣食物性温,能发散风寒,促进毛孔开阖,帮助排出体内寒湿。例如,一碗热腾腾的姜枣茶,可迅速驱散寒意,预防风寒感冒。

二是通阳助升发,顺应节气。此段时间,人体阳气如草木初萌,需要温和的助力。花椒、胡椒等辛香调料能温通经络,促进气血运行;韭菜、洋葱则能疏肝理气,帮助肝气条达,缓解春季常见的情绪波动。

三是抗菌防病,增强免疫。大蒜、洋葱含有硫化物,辣椒富含辣椒素,这些成分具有天然抗菌、抗病毒作用。春季流感高发期,适当食用可增强免疫力,减少病菌侵袭风险。



翁思颖医生门诊中。

2 选择及搭配辛味食材有窍门

翁思颖指出,辛味食材在饮食中扮演着不可或缺的角色,它们不仅能够为食物增添独特的风味,还能带来诸多健康上的好处。然而,在食用这些食材时,应当留意以下几点。

首先,关于食用时间,建议最好在中午阳气最为旺盛的时候食用辛辣食物,因为这样更有利于发散体内的阳气。相反,晚上食用辛辣食物可能会扰乱体内的阳气平衡,从而影响睡眠质量。

其次,避免在空腹状态下食用辛辣食物。在吃辣之前,可以先喝半碗热粥或者热汤来“垫胃”,这样可以有效减少辛辣食物对胃黏膜的刺激。

第三,控制辣度也是非常重要的一点。食用辛辣食物时,应当以身体出现微汗、感觉温暖而不燥热为宜。如果在食用过程中感到口干或咽痛,应立即停止食用。

最后,不要在食用辛辣食物后立即饮用冰饮或吃冷食。这样做会

导致寒热相激,对脾胃造成伤害。

在选择和搭配上,避免过度加工的辣制品,如辣椒酱含高盐、添加剂。她建议可以选择以下4款:

生姜:驱寒暖胃的“全能手”。姜可发汗解表、温中止呕,推荐晨起喝姜枣茶(生姜3片+红枣5颗煮水),或炖汤时加姜片去腥驱寒。注意事项:阴虚火旺者(如常口干舌燥、易生口腔溃疡、面部粉刺等)宜少量食用。

韭菜:温补肾阳的“起阳草”。韭菜可益肝健胃、行气活血,推荐菜谱如韭菜炒鸡蛋、韭菜猪肝汤,搭配枸杞更增补益效果。易上火者避免与羊肉同食。

紫苏:解表散寒的“天然药”。紫苏可散寒解表、行气和胃,推荐以紫苏叶煮水代茶饮,或蒸鱼时垫于盘底去腥增香。

花椒:祛湿止痛的“暖身宝”。花椒能温中散寒、除湿止痛,推荐用花椒+艾叶煮水泡脚,或炖肉时加入少许去膻增暖。

吃了霉变甘蔗后 她突发头晕恶心

杨女士怎么也没想到,吃了几十年的甘蔗,这次竟把自己吃进了医院。

杨女士喜欢甘蔗的清甜口感,经常会去水果店买来吃。前段时间她看到水果店甘蔗打折,就买了两捆放在家里慢慢啃。“那天刚好休息在家,自己削了根甘蔗吃。”杨女士回忆,甘蔗放家里时间有点久了,内芯出现一点红,但不是很明显,当时也没在意。然而,吃后没过多久,杨女士感到身体有些不对劲。刚开始只是觉得有点头晕,后来症状越来越加重,不仅头晕得厉害,还开始感到恶心。于是赶紧到离家不远的北仑区新碶街道社区卫生服务中心全科王华山医生处就诊。

在诊室内,王华山对杨女士进行详细检查,根据她的症状描述,初步判断可能是食物中毒。经过进一步询问,了解到她在发病前食用了霉变的甘蔗,而这很可能是导致她中毒的原因。

经过化验和检查,杨女士被确诊为霉变甘蔗中毒。所幸食用量不大,且就医及时,经过对症治疗,症状已明显缓解,目前已无大碍。

“没想到霉变的甘蔗这么危险。”杨女士说。“霉变甘蔗中毒春季多发,甘蔗发霉的原因大多是储存不当。”王华山解释,食用后可能引发头晕、恶心、呕吐、腹痛等症状,严重时会导致昏迷、抽搐,甚至危及生命。

如何分辨甘蔗是否发生霉变呢?王华山表示,通常正常的甘蔗表皮应为青黄色或紫红色,质地坚硬,切开后断面颜色洁白,气味及口感清甜;霉变的甘蔗质地较软,且色泽差,有时会在末端出现絮状或茸毛状的白色物质。此外,如果甘蔗是红心或者切开剖面有泛红黄色、棕褐色或青黑色的斑点,也意味着已经霉变。随着气温升高,市民要谨慎食用甘蔗。

记者 陆麒雯 通讯员 王露君

3 吃辣并非人人适合

翁思颖介绍,吃辣并非人人适用,这三类人群要特别注意:

一是阴虚体质者。常口干舌燥、手足心热,过量辛辣易加重内火,建议搭配百合、银耳等滋阴食材。

二是胃肠虚弱者。辛辣刺激可能引发胃痛、腹泻,可改用温和和辛香如陈皮、砂仁。

三是皮肤敏感者。湿疹、痤疮人群需控制辣椒、花椒摄入,避免诱发炎症。

在春季,饮食上讲究“少酸多甘”。中医理论中,春季对应人体的肝脏,肝气在春季较为旺盛,而五行相克,肝属木,脾属土,肝气过旺容易克制脾土,影响脾胃运化,因此辛与甘的平衡至关重要。辛味食物虽然具有驱寒的效果,但如果摄入量,很容易耗伤体内的阴液。因此,她建议在日常饮食中适当搭配一些甘味食物,比如红枣、山药和蜂蜜等,这些食物可以帮助健脾润燥。

拍卖公告栏

刊登热线:
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告, 欢迎垂询!

宁波市六禾拍卖有限公司 拍卖公告(第三次)

受委托,我司将于2025年3月22日10时对中国拍卖行业协会中拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn)进行公开网络竞拍,现将有关事项公告如下:

拍卖标的:本次标的为含粘性土卵石资源出让:浙江省宁波市宁海县胡陈乡虎溪上游段(腾达村至胡陈段)施工中采出的含粘性土卵石资源出让,根据评估报告总数量约29026.12立方,起拍价为90.9万,保证金10万。竞买人资格:凡具备完全民事行为能力之自然人、法人和其他组织均可报名参加竞买(按相关规定受到限制的除外)。

保证金缴纳:有意者请于2025年3月21日上午10时前将有效身份证件、营业执照及资质证明,在中拍平台完成注册报名,并将保证金缴纳至账户(户名:宁波市六禾拍卖有限公司宁海办事处开户银行及账号:农业银行宁海支行39752001040015347)以实际到账为准,待后台审核后参与拍卖。

看样时间:即日起至2025年3月20日止(节假日除外)
看样联系人及联系电话:胡陈乡农办余高亮 13456171994
公司地址:宁海县桃源中路121号
电话:0574-65518882 18368416862