

●体内湿气重的表现

陈亚慧介绍,在中医理论中,“湿邪”属于“六邪”(风寒暑湿燥火)之一。正常情况下,风寒暑湿燥火是自然界的正常气候现象,但当气候异常变化,如梅雨季天气闷热、雨水增多时,湿气突然加重,就可能成为致病因素侵袭人体。

对于免疫力强、脾胃功能良好的人来说,身体能够正常运化湿气;但对于脾胃虚弱、本身就是湿重体质、长期熬夜或饮食不规律的人群,体内的湿气就难以被运化,从而在梅雨季引发一系列不适症状。

体内湿气重的表现多样,主要包括:消化系统方面,会出现腹胀、胃口呆滞、进食后腹部胀满、大便黏腻不爽的症状;身体状态上,常感疲劳乏力、神疲体倦,整日昏昏沉沉、身体沉重;舌苔多呈现白腻或黄腻状态,同时伴有入睡困难、易醒、睡眠不足等问题;此外,部分过敏体质的人可能诱发湿疹,而寒湿体质者还可能加重痛经等不适。

●可从三方面进行祛湿

陈亚慧建议从饮食、运动和中医调理三方面进行祛湿:

饮食调理:避免食用冰奶茶等又甜又冰、容易聚湿生痰的冷饮。可多吃应季的利湿食物,如冬瓜、丝瓜、山药、鲫鱼等。茶饮方面,可用茯苓、米仁健脾化湿,神疲乏力明显者可加太子参或党参;也可尝试健脾祛湿的药膳,如将米仁、莲子、绿豆少量加陈皮与大米煮成粥。

运动锻炼:推荐八段锦、太极、易筋经、五禽戏等中医健身气功,运动时以微微出汗为宜,避免剧烈运动导致大量出汗损伤身体。快走、瑜伽等运动也可适量进行。

中医调理:在家中可尝试艾叶泡脚,用40℃左右的水温,取适量艾叶,泡脚20分钟左右,水位没过脚踝即可。艾灸、拔罐也是有效的祛湿方法,但要注意拔罐操作有一定专业性,建议到医院由医生辨证后进行。

陈亚慧提醒,湿气重的调理需要长期坚持,同时要养成良好的生活习惯,保持规律的作息和饮食,加强锻炼,提高自身免疫力。如果湿气重的症状较为严重或持续不缓解,应及时到医院就诊,在医生的指导下进行专业的调理和治疗。

记者 任诗妤 通讯员 赵蔚

梅雨季白蚁“来袭”

这份“防蚁秘籍”请收好

“这几天,小区外面的路灯下太吓人了,一大团飞虫密密麻麻地飞舞,数量多得惊人,看得我头皮发麻。”家住公园附近的李女士被路灯下的一幕惊得不轻。

每年梅雨季,高温高湿的环境给白蚁打开了一扇“分飞之门”。最近,不少市民反映家中出现白蚁,而在小区绿地、公园等区域,白蚁更是频繁出没,令人忧心。

记者从我市各地住建部门了解到,自6月7日入梅后,各地住建部门白蚁防治热线电话“热度飙升”。



台湾乳白蚁有翅成虫。

“白色小飞虫”入侵,居民又急又怕

“只要家里开着灯,这些白色小飞虫就拼命往里钻,连纱窗缝都堵不住它们。”家住鄞州某小区一楼的李女士,看着数量众多的小飞虫,既着急又害怕,赶紧向鄞州区住建局求助。

“前天晚上开窗通风时,不少飞虫趁机钻进屋里,它们翅膀长长的,全停在天花板上。第二天晚上,我再也不敢开窗了。”家住海曙某小区二楼的陈女士向记者描述了家中“不速之客”的扰人场景。

经白蚁防治专家鉴定,上述两位居民家中出现的飞虫是台湾乳白蚁,是我市常见的白蚁种类。目前正值白蚁分飞季节,由于它们有趋光性,晚上的灯光成了它们的“导航仪”,引得它们纷纷涌入室内。

室内白蚁尚有应对方法,可室外白蚁却让人“防不胜防”。有夜间骑行习惯的小王无奈地说:“最近每次骑行回家,头发上、背包上都能抖落不少有翅小飞虫,

搞得我一身鸡皮疙瘩。”鄞州区住建局房管中心白蚁防治负责人李修毅告诉记者:“近期我们接到的居民反馈比平时翻了好几番,短短三四天,我们就接到了上百个与白蚁相关的来电。按照市民需求,我们积极上门查看,还邀请专业第三方进行防治,帮助市民消除白蚁隐患。”

江北区住建局、海曙区住建局的情况也差不多,接到许多居民打来的白蚁防治咨询电话。

应对白蚁,专家有妙招

发现白蚁怎么办?钱明辉支招:如果是从室外飞进来的白蚁,关紧门窗、关灯就行,也可以用黏胶带暂时封住门窗缝隙和洞口。

针对家中出现白蚁,是否可以使用杀虫剂喷洒?钱明辉指出,这得分情况:如果是室外飞进来的白蚁,可以用少量杀虫剂灭治。但如果白蚁是家里出来的,可千万别用杀虫剂,自行喷洒会惊扰白蚁,让它们四处乱窜,扩大危害范围。要是家里已经存在蚁巢,必须找专业人员上门治理。

钱明辉还推荐了一个“绿色”

又有效的方法:把盛水的盆放在灯下,白蚁的趋光特性会让它们扑向灯光,然后掉进水里“溺亡”。这样一来,既能解决白蚁问题,又避免了使用杀虫剂带来的潜在危害。

除了这个妙招,市民还可以通过一些日常措施来预防白蚁。比如,多通风、透光、保持干燥,定期打扫卫生,清理一切可能吸引白蚁的垃圾废品。还有,别在楼梯、阴暗角落堆放杂物,在室外也不要堆积枯枝、废弃物或建筑木材等。

记者 周科娜

●服务小贴士

下面是各区(县、市)白蚁防治机构的咨询电话,有需要的市民可拨打电话咨询。

海曙区房屋管理中心	87361348
江北区房屋安全和物业管理中心	87633947
镇海区白蚁防治所	86273270/86294066
北仑区房产市场监督管理中心	86781427
鄞州区房屋管理中心	87830383/87286735
奉化区房屋安全管理中心	88916230/88930106
余姚市物业和房屋安全管理中心	62686002/62686016
慈溪市房产管理中心	63272418
宁海县房产中心	65595330/65592102
象山县房管中心	85767161/65767828
宁波前湾新区房产管理中心	89388787
高新区建设和交通局	89289249
慈城镇人民政府城乡建设办公室	87595095/83070735



广发银行
CHINA CITIC BANK

中国人寿集团成员单位

储蓄国债 (电子式)

三年期 1.63% 年利率

五年期 1.70% 年利率



更多信息
请微信扫描二维码
登录储蓄国债服务系统

购买渠道: 网点柜面、网上银行 广发银行有售, 欢迎认购。 发行时间: 2025年6月10日至6月19日 额度有限, 售完即止。

网点名称	地址	电话
分行营业部	江北区大庆南路11号(原宁波北)	87191718
宁东支行	百丈路169号(七宝寺对面)	87718592
鄞州支行	鄞州区中山东路473号(公交车站旁)	83880915
北仑支行	大榭街道大榭村110国道11号(温巴路口)	86688228/2
城西支行	海曙区环城西路112号(白云公园旁)	87266358
江东支行	鄞州区江南路206号(靠近江树路口)	87763466
鄞州支行	鄞州区首南街道日丽路377号	87418185
北仑支行	江北区甬江路51号(3号公路路口)	87208037

网点名称	地址	电话
余姚支行	余姚市阳明西路283号(余姚中学对面)	62667596
慈溪支行	慈溪市慈南西路221-222号	63830868
镇海支行	镇海区庄市街道1100路(老镇海医院对面)	87206137
江北支行	宁波市江北区长江路100号(老镇海医院对面)	86680558
东钱湖支行	鄞州区东钱湖镇东钱湖路100号(东钱湖游客中心)	88162179
宁波支行	宁波市北仑区小港街道1307号	82532888
镇海支行	镇海区镇海大道中楼380号(天一广场)	87274232
象山支行	象山县丹东南门大街442号	87275585
镇海支行	慈溪市滨海新城滨海路225313-815号	87258953