

中药养生“升温” 医院一天接单近500人次

这届年轻人爱上养生茶饮

■记者 盛凤琴 通讯员 来舒

近日,浙江省中医院推出乌梅汤2.0版(乌梅荷叶饮),刚一上线就吸引众多年轻人踊跃下单。这股中药养生风越刮越劲,也刮到了萧山。

5月29日,记者从区一医院中药房获悉,近日医院推出的“飞燕瘦身茶”“经典酸梅汤”中药养生茶饮同样受热捧,每天下单近500人次,两款茶饮销量累计达3万多剂,而且热度还在持续上涨中。区中医院、浙江萧山医院、区二医院,就连基层社区卫生服务中心也纷纷拿出“看家本领”,上线中药养生茶饮。

养生茶饮成年轻人“新宠”

29日上午9点多,区一医院中药房工作人员就已经忙开了。桌上一张张包药纸上放着称好的药材:乌梅、山楂、陈皮……工作人员手脚麻利,快速将药材包成了一个小小包裹。

医院中药房主任金蕾介绍说:“这款就是经典酸梅汤,有生津解暑、清肝健脾、抗疲劳的功效。天气一热,很多市民会买回家煮水喝。刚刚就有一位市民通过线上下单,购买了30剂。上周五医院线上销售平台刚上线,就受到了很多市民的青睐,特别是年轻人。”

乌梅汤和酸梅汤其实并非新鲜事物,作为饮品早已广泛存在于日常生活中。在这次的乌梅汤热度中,年轻人成了消费的主力军。

考虑到很多人都有减脂的需求,此次新上线的养生茶饮中还有一款



“飞燕瘦身茶”,也是年轻人的心头好。金蕾说:“我们这款飞燕瘦身茶里包含了绞股蓝、荷叶等,有降脂减肥、清肝健脾的功效,血脂偏高、肥胖人群或是需要塑形瘦身的人适用。”

在采访现场,市民刘女士在经过中医诊疗后也下单了飞燕瘦身茶。刘女士说:“这次配了7天,试试看效果如何。此前也喝过其他中药茶饮,感觉还不错。医院里配的,每一剂都帮你称好,分装好,很方便,品质也放心,更关键的是价格还实惠。”

说到价格,记者从医院线上中药外配系统中发现,中药茶饮价格比较亲民,比如经典酸梅汤1.66元/剂,飞燕瘦身茶0.66元/剂,一个月的量不到50元。

目前,医院推出的茶饮品类已经有13款,包括玫瑰枸杞茶、健脾祛湿茶、清热利咽茶等,满足不同人群的需求。此外,还有安神助眠、温通暖足等功效的足浴包。这些茶饮品类大部分价格都在2元/剂以下,其中价格最高的一款茶饮也只要4.29元/剂。

“用一杯奶茶和咖啡钱,就可以‘养生’半个月甚至一个月,年轻人买得起、喝得起。”金蕾说,现在市民只要通过支付宝搜索“萧山区第一人民医院”,进入“中药外配”平台就能线上点单,送货到家。

据医院的数据统计,从5月25日上线两款新茶饮后,已有两千多名市民下单,累计销量达3万多剂。

养生茶饮并非人人都适合

曾经,养生是中老年人的标配,但如今,众多年轻人正在成为“保温杯里泡枸杞”的主力军。年轻人的养生“血脉”开始觉醒,喝养生茶饮、打八段锦成了新时尚。

在乌梅汤、瘦身茶等火爆出圈后,许多人纷纷跟风购买。然而,并不是所有人都适合喝中药养生茶饮。比如乌梅汤来说,孕妇就不能喝,脾胃虚寒,尤其是有消化道溃疡的人也不太建议饮用,因为该汤有通便功效,可能会造成腹泻。糖尿病患者,有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者,以及儿童、妇女、哺乳期妇女、年老体弱者,能不能服用中药养生茶饮,则要听从医生指导。

金蕾说:“我们的养生茶饮是药食同源的一种体现,和现代年轻人爱喝的奶茶、碳酸饮料相比,饮用适宜自己体质的中药茶饮是有益的。中药茶饮有其功效,具有一定的保健作用,但是它不能替代药物。”

此外,市民在选取养生茶饮时可以根据四季时令来选取,不同的时令适合喝不同的茶饮。同时也可以根据功效来选择,比如祛湿、降脂、明目、润肺等。

近年来,中药养生俘获了越来越多年轻人的心。金蕾说:“现在很多年轻人都处于亚健康状态,深受肥胖、脱发等问题的困扰,我们在设计茶饮方时会在满足广大群众养生保健需求的同时,实现‘简、便、廉、验’,秉承中医‘治未病’理论,以小小的茶包,守住年轻人的健康防线。”

汇宇社区老年食堂更新亮相 同步向社会提供优惠服务



本报讯(通讯员 黄铃琳 倪旒 记者 童宇倩)“一碗长者饭,温暖老人心。”老年食堂是一项重要的民生工程,如何让社区老年人吃得安心、省心、放心,一直是新塘街道汇宇社区关注的焦点。近日,汇宇社区老年食堂——幸福餐厅迎来更新升级,与餐饮品牌“施家八大碗”进行合作,更好地提升居民用餐体验。

汇宇社区幸福餐厅位于汇宇花园育才路960号,占地面积约300平方米。餐厅内部分设厨房、配送区、用餐区,可同时容纳120人就餐,餐厅对社会开放,提供一日三餐、净菜打包等服务。同时,餐厅采取“公建民营”模式,对60周岁以上老年人根据年龄段实行5到8折的就餐优惠,不仅解决了辖区内老年人的吃饭难问题,同时也为老年人提供了日常社交场所,营造了尊老、爱老、敬老的浓厚氛围。

餐厅自开业以来,以“只做有灵魂的家庭菜”为经营理念,坚持将自然简约、健康和优良的菜品呈现给顾客,用匠心精神做好每一道菜。门店坚持食材当天配送,现蒸现炒,不售隔夜炒菜,每天确保早餐不少于25个品种,正餐不少于50个菜品供选择,且每周上新,做到口味更新、营养搭配、价位合理。据统计,升级后的汇宇幸福餐厅自今年5月试运营以来,日均接待社区老人200人次以上,老年人整体复购率高。餐厅提供的服务和菜品品质获得了广泛好评。

值得一提的是,汇宇社区幸福餐厅在满足老年人就餐需求的基础上,还同步向社会全年龄段提供会员优惠就餐服务,使运营机构获得一定利润,从而确保整体良性运营,这让周边居民在就餐上有了更多的选择,真正实现全民普惠、全龄优惠。

接下来,汇宇社区将继续聚焦民生关切,为幸福餐厅探索建立长效运营机制,用“一餐热饭”的温度让更多老年人尽享幸福“食光”。

西河路社区举行 街区定向文化探寻活动

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 陈梦飞)忙碌的工作学习之余,如何唤醒体内的多巴胺,享受生活仪式感?近日,城厢街道西河路社区开展了一场街区定向文化探寻之旅,让居民们抛开烦恼,感受“city happy”,重新认识“我们的家”。

活动前,参赛选手们在永兴公园有序排队领取号码布、活动打卡手册、补给用水等物资,仔细聆听参赛规则。在领取物资后,大家三三两两聚在一起,研究参赛路线,争取又快又好地完成定向探寻活动。

打卡点位设置在社区内五个地标建筑附近,点位打卡需按照给出的文字提示寻找,每个点位上设有通关游戏,通过此关才可前往下关。考虑到活动的参与者有老人和孩子,活动不设置竞速环节,每组活动的参与者都可获得纪念品。

各个点位设置了空竹、投壶、品茗、飞花令、登塔问答等多种趣味通关游戏,选手们不用在意名次,不用考虑终点,只需用脚步丈量城市,感受城厢满满烟火气。

在空竹点位,大家虚心学习空竹老师教授的动作技巧;投壶点位,一投即中便引起满堂欢呼;桥头品茗,茶香馥郁,令人意犹未尽;飞花令处选手们文思泉涌,答案信手拈来;登塔问答选手们屡败屡战,毫不气馁。通关完成后,选手们返回永兴公园领取完赛证书(盖西河路文创印章)、纪念照和西河路文创礼包(文创手袋和冰箱贴)等,并在纪念墙拍摄纪念照和留下活动感言。

西河路社区工作人员表示,本次街区定向文化探寻活动促使居民们用脚步丈量家园,用徒步定向的方式增加对自己居住地的了解和归属感,既锻炼了脑力也锻炼了体力,体会“浙里厢是我家”的自豪感,从而达到邻里和睦、文化传承的目标。

天逸社区开展应急救护培训

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 赵伟斐)为提升居民群众的急救意识和应急处置能力,近日,城厢街道天逸社区组织开展了红十字应急救护培训,除了小区物业人员、社区居民外,参训的还有“天逸逸警一守护翼”项目成员。

在培训中,老师们结合案例讲解、示范操作和现场演练等,向学员们普及了成人心肺复苏(含AED操作)、气道异物梗阻救护、外出血救护、四肢骨折救护等多个方面的急救知识。

现场,“逸警”项目成员小宋多次练习心肺复苏和AED除颤。他表示:“应急救护培训提高了我们的急救能力。今后如果遇到这类事情,我可以更快速准确地处理,借助今年新安装在金地天逸会所的AED设备帮助其脱离困境。”

据社区工作人员介绍,天逸社区新增的AED设备,放置于山阴路1999号金地天逸南区会所,以备不时之需。此外,社区已经连续三年开展应急救护培训,取得红十字救护员证的人员已超100人。通过救护培训,让社区居民能用会用AED设备,使越来越多的人掌握应急救护技能,就能在关键时刻挽救生命,真正做到“救在身边”。

据悉,“天逸逸警一守护翼”项目由天逸社区和城厢派出所共同牵头,以社会综合治理站为核心,以社区内的快递驿站为平台,是一支以快递员为基础,并逐步吸纳社区居民参与的义警队伍。项目利用快递员上门派件的便利,让他们成为社区的“移动观察员”,及时发现并上报各类安全隐患。该项目还通过成员日常巡查和与居民互动,在社区中营造了和谐安宁的氛围。

“储存”学生成长 这所学校里的“银行”开业了

本报讯(记者 王俞楠 项哲斌)5月29日,南都小学的校园里出现了一个新地标——“Du Bank”都城幸福银行,就在教学楼旁。

开业第一天,银行就迎来了不少“储户”。大家纷纷打算把自己在试营业期间积攒的“都都市”兑换成自己心仪的礼物。

“我换了三个徽章,今天是买一送一。还有学校特制的马克杯、钥匙扣。花费100币还送一个环保袋,上面的两个小龙是学校的吉祥物。”603班的“储户”陈铭睿收获满满。作为毕业班的孩子,他想换一些和学校有关的东西,作为自己这六年学习生活的纪念。

陈铭睿向记者细数自己积攒“都都市”的时光:每天上课认真听讲、中午吃饭“光盘”、作业全对等等。做好这些事就可以有固定的“收入”。

都城幸福银行是南城小学从本学期开始打造的德育品牌项目。通过每月一主题、周一重点的方式,来引导孩子们的日常行为。学校还在班级开设了支行,实行一支行一案制,推动班级的管理和细化操作。

“像这个月学校推行的是阅读,我们班就在午休之前专门设置了‘我爱读书’的环节,让学生自由上台分享读书心得,分享的同学都能获得一定的‘都都市’。”杨加桓老师介绍。

这样的模式,推动了银行的运

转,也调动了孩子们的积极性。

“有一次科学考试,我成绩进步了很多,老师就奖励了我10个‘都都市’。”“曾经在走廊上捡到了别人遗失的‘都都市’上交给了老师,因为拾金不昧,老师奖励了我5个‘都都市’。”“有一次我们劝阻在楼梯上做危险动作的同学,老师看到了,奖励了我们20个‘都都市’。”……说起自己的攒币之旅,孩子们一下子打开了话匣子。而这一笔笔的“储蓄”也成为了他们成长道路上的一个个脚印和一道道印记。

在准备“兑换礼品”时,学校也花了不少心思。不仅有孩子们非常喜欢的学校特制文化产品,还有定制的

蚕豆种子、孩子们喜爱的玩具,以及电影券、点歌券、校长的篮球私教课等等。

“学校每个月都会有几天在午休时间开放‘都城电影院’,播放不同的儿童成长电影,孩子们可以凭电影券自己在午休时间过来观看。点歌券则可以在学校点歌台为自己的好朋友或者老师点歌。”德育副校长陈儿介绍说,这些礼物都颇受学生欢迎。

“我们希望通过这样的方式,将看不见、摸不着的道德品质变化状态,变成看得见、摸得着的动态轨迹,在记录学生成长的同时,以潜移默化方式让孩子们成为品格‘大富翁’。”陈儿说。

一起种棉花

测距、挖坑、种植……日前,湘师附小拂晓少年科学院棉花种植项目化学习小组在学校智慧农场开展了棉花幼苗移栽,期待秋天的收获。

记者 范方斌 摄



女子突发呼吸困难 医生巧用纸巾救人

■记者 盛凤琴 通讯员 方远超 范柯军

女子突发呼吸困难,紧急时刻医生竟拿纸巾捂住了她的口鼻,这样的操作成功让患者化险为夷。这是日前发生在宁围街道顺坝社区卫生服务站的一幕。

事发当时,36岁的田女士来到服务站就诊。看完诊离开服务站不到半分钟时间,她回到了诊室。此时的她脸色发白,口齿不清,和之前判若两人。

当班的全科医生倪小庆见状立即呼喊其他医务人员,合力将田女士搀扶至急救床躺下。倪医生说:“当天患者没吃早饭,我们考虑可能是低血糖了,立即给她补充了葡萄糖。但是患者依然呼吸急促,双手呈‘爪形’,手脚冰凉并有抽搐现象,这种症状跟过度通气症状相似。”

急性过度通气通常由急性恐慌引起,患者呼吸加快,心跳加速,同时伴有惊恐的感觉。患者血液中二氧化碳分压降低,酸碱平衡被打破,导致呼吸碱中毒,血钾降低,低碳酸血

症等,可造成手脚麻木、四肢抽搐。

紧急关头,倪医生用纸巾捂住患者口鼻,制造出一个简易的密闭环境,让她重复吸入二氧化碳。经过紧急施救后,患者的症状得到初步缓解,医护人员一边给予低流量吸氧,一边耐心疏导,帮助稳定情绪,并不断揉搓她的双手,使其恢复体温。

在一系列救护措施下,田女士情况明显好转,脸色恢复了,血氧饱和度也恢复了正常。随后医护人员又为田女士联系了家属,并嘱咐她及时到上级医院进一步检查治疗。他们

无微不至的关怀让田女士一家倍感暖心。

事后,田女士手捧锦旗再次来到顺坝社区卫生服务站内,表达对医护人员的感激之情。田女士说:“经历了一场有惊无险的意外,非常感谢身边医护人员的救护!我很幸运,我已平安……”

对此,倪医生也提醒广大市民,急性过度通气综合征症状与哮喘十分相似,因此不建议非医学专业人员擅自诊断和处理。遇到类似情况时,请及时就医。