

# 王家沙“少糖健康版”重阳糕上线

## 让老人吃得更加放心更加健康

■记者 彭旭卉

本报讯 重阳节,在这个向长辈表达爱意和感恩的传统佳节里,王家沙推出了三款重阳糕礼,以一份份手工制作“少糖健康版”时令糕点,联接每一份思念与温情,吸引了不少市民排队选购。

记者在南京西路上的王家沙总店看到,今年店里有三款重阳糕点组合供顾客选购,价格分别是35元、60元和78元。“现在的糕点要比之前减糖20%左右,在口感上属于入口不腻、回味更甜,希望让老人们吃得更加放心、更加健康。”

王家沙总店点心部部长姚建华介绍,王家沙糕团秉承苏式糕团的技艺,坚持古法手工制作,选用黏性更高、米香更厚重的糯米和粳米,根据不同的配比、研磨颗粒度和出炉时间,每一个都松软香甜,特点就是“不粘手、不粘牙、不粘上颚”。

“这款爱心核桃糕,寓意着‘一颗孝心’,颜值高又讨口彩,去年一推出就很受顾客的欢迎,所以今年继续上架。”姚建华介绍,该款重阳糕选用了定制糯米和粳米,洗净后入水浸泡至米粒膨胀,之后再用竹框捞出沥干,待自然风干后碾磨成细小颗粒,再放入



入冷库冷藏12个小时。待蒸制时,原料粉加入碎核桃仁、瓜子仁和豆沙,放入爱心磨具,上炉蒸熟脱模冷却而成。此外,散发浓郁米香、口感上自带稀碎颗粒磨砂质感的黄松糕,用红枣熬煮出来的枣泥浆代替水来做面胚的枣泥糕,颜色喜庆、寓意美好,包裹着甜香不腻豆沙内馅的定胜糕……王家沙传承近百年的怀旧滋味,都能在三款礼盒中找到。

“三盒礼盒还不到300元?那我再拿几个其他品种的。”柜台前,严女

先选购了三盒重阳礼盒,随后又一连拿了好几盒零卖的小点心,直到凑齐了300元才“罢手”。买单时,她拿出手机使用了满300减50元“乐品上海”餐饮消费券:“重阳糕年年都要来买的,今年还能用消费券,是最划算的一次了。”

值得一提的是,为了方便市民购买,今年,王家沙还启用了线上购买模式,市民可在微信小店“上海王家沙”里进行购买,享受更为便捷的购物体验。



## 秋高气爽模式开启 静安上新浪漫“秋天粉”



鼠尾草

■记者 蒋文婕

本报讯 眼下,正值秋高气爽时节,静安一抹秋“色”也悄悄上新了——粉黛乱子草渐红的烟粉色营造出仙境般的田野,秋日里第一场童话如期而至。

走进彭浦四季公园的夏园,一团团粉色的粉黛乱子草犹如一朵朵粉色的云雾,轻柔的秋风吹过,层层粉色波浪仿佛少女的裙摆飞扬。

作为多年生草本植物,粉黛乱子草植株高可达30厘米至90厘米,每到秋天,人们所看到的粉色云雾状为其顶端花序。作为“暖季”植物,粉黛乱子草在夏季开始生长,并在秋季盛开。花朵产生椭圆形棕褐色或棕色



粉黛乱子草

种子,长度不到1.3厘米。开花时,绿叶为底,粉紫色花穗如发丝从基部长出,远看如红色云雾。

在静安区,彭浦四季公园和东菱泾公园种植的粉黛乱子草总面积超过500平方米,团团簇簇呈现出粉色云雾海洋的壮观景色,仙气十足的景观可一直持续至11月。

彭浦四季公园位于静安区临汾路1568号,南起临汾路,北至静安区和宝山区交界处,是周边居民家门口的好去处。公园以四季景观为特色,无论春夏秋冬,游客都可以欣赏到独特的花卉盛景,感受大自然的美妙变化。目前,夏园内粉黛乱子草正开得梦幻,春园中鼠尾草紫色浓郁,秋园

的花坛也有更新。

东菱泾公园位于静安区临汾路1633号,以东菱泾河道而得名,建于2016年,并以“雨水花园”为特色,是一座会通过所铺设的易吸水材料,吸收并积蓄雨水的公园绿地。

秋高气爽的日子里,不妨走出家门,感受大自然的温柔与浪漫吧!

## 静安区中医医院膏方门诊开启预约

■记者 郁婷芳

本报讯 秋风起,熬膏忙,一年一度的冬令养生季即将到来。10月8日起,静安区中医医院膏方门诊接受预约,市民可预约相应科室咨询。

中医膏方诞生至今已有千年的历史,因其平和调补,在进补、保健、治病方面均有积极疗效,受到百姓热爱。近年来,中医膏方在全国各地应用广泛,主要适用于慢性病、手术恢复期、亚健康、体质偏弱等人群。

心病科主任医师李颖介绍,在大众眼中,服用膏方就是补身体,提高机体免疫力。其实不然,膏方不仅是补益的一种手段,同时也是治病的一种方法。它通过“补其不足,损其有余”,可以纠正体质偏差,增强身体免疫力,预防疾病的发生,同时,对于已经存在的疾病也可以起到治疗和调理的作用。“比如,慢性心衰的患者在病情稳定的情况下,可以通过补肾养心的膏方进行治疗,从而起到减少急性加重的目的;再比如,心血管疾病的血瘀状态以及虚损为主的老年高血压也可以通过膏方进行调治。”

据了解,静安区中医医院膏方是由医院历代中医薪火相传,积累名医专家临床经验的传统中医特色品牌,由经验丰富的中医专家把脉开膏方。强调“一人一方”,讲究阴阳平衡,顺应自然,气血同治,是治养结合、药补相宜的平和膏方。针对患者的疾病和体质,辨证施治,量体用药,并特邀上海市和各区数十位名老中医专家坐堂,汇集心脑血管科、脾胃病科、妇科、肿瘤科等多个专业团队。

### 膏方预约就诊流程

1.预约:

(1)延长中路院区在2号楼中医堂服务台膏方预约处(小儿膏方预约在儿科诊室);平型关路院区在一楼服务台。

(2)微医网搜索静安区中医医院网上预约。

2.挂号:门诊大厅挂号收费窗口。

3.就诊:按照预约日期前往相关科室。

4.付费:就诊结束后到挂号收费窗口付费,登记信息。



5.取药:付费后请到中药房确认取药时间和取药方式,根据医院通知(短信或电话),凭发票在中药房领取或等待上门派送膏方。

### 预约就诊时间

2024年10月8日至2024年12月31日(周一至周六全天)。

### 地址

延长中路院区医院地址:静安区延长中路288号。  
咨询电话:66528376、66526735。  
平型关路院区医院地址:静安区平型关路1505号。  
咨询电话:55606659。

## “静”享健康

### 讲一讲

## 大家耳熟能详的高血压

■记者 郁婷芳

高血压是一种极为常见的以体循环动脉血压持续升高为主要特征的慢性非传染性疾病。中国居民高血压现状具有以下特点:

患病率高。国家心血管病中心数据显示,我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%左右。

知晓率较低。大约只有一半的高血压患者知道自己患有高血压。治疗率有待提高。很多高血压患者没有进行规范的治疗,治疗率在45.8%左右。

控制率不理想。血压控制率仅为16.8%左右,即只有不到20%的患者能够把血压控制在目标水平。

地域和年龄差异。地域方面:城市和农村存在一定差异,城市居民的高血压知晓率、治疗率和控制率相对高于农村。年龄方面:高血压患病率随着年龄的增加而显著增高,尤其是55岁以上的男性、绝经以后的女性属于高血压的“高危人群”。

年轻化趋势。高血压不再是老年人的“专利”,近年来,中青年群体的患病率上升趋势更加明显,这与年轻人工作压力大、生活方式不健康(如高盐饮食、缺乏运动、熬夜等)密切相关。

### 如何发现患有高血压

首先,普通人可以从症状表现中发现端倪,大多数高血压患者早期可能没有明显症状,部分患者可能出现以下症状:

- 1.头痛:多为胀痛或搏动性疼痛,可能出现在头后部或两侧太阳穴处。
- 2.头晕:感到头部昏沉、眩晕,可能在突然起身或劳累时加重。
- 3.心悸:自觉心跳加快、心慌不安。
- 4.鼻出血:血压过高可能导致鼻黏膜血管破裂出血。
- 5.疲劳:容易感到疲倦、乏力,即使休息后也难以缓解。
- 6.视力模糊:血压升高可能影响眼底血管,导致视力下降、视物模糊。

对于没有症状(无不适)的普通人,可以定期测量血压。各社区卫生服务中心提供免费的测压服务,也可以自购血压计在家测量。

### 高血压危险因素

高血压的危险因素较为复杂,主要包括以下几个方面:

- 1.遗传因素:如果家族中有高血压患者,那么个体患高血压的风险相对较高。
- 2.不良生活方式:高盐饮食、高脂饮食、缺乏运动、吸烟、过量饮酒。
- 3.精神因素:长期精神紧张、焦虑、压力过大等,会使人体内分泌失调,导致血压升高。
- 4.年龄因素:随着年龄的增长,血管弹性逐渐下降,患高血压的风险也会增加。
- 5.其他疾病:如肾脏疾病、内分泌疾病(如甲状腺功能亢进、肾上腺皮质增生等)等,也可能引起继发性高血压。

### 治疗方法

高血压的治疗主要包括以下几个方面:

- 1.改善生活方式
  - 低盐饮食:每天摄入的盐量应控制在6克以下。
  - 低脂饮食:减少动物脂肪、油炸食品等高脂肪食物的摄入。
  - 适量运动:坚持每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,也可适当进行力量训练。
  - 戒烟限酒:戒烟,并尽量减少酒精摄入。
  - 减轻精神压力:保持良好的心态,通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解精神压力。
- 2.药物治疗
  - 治疗高血压的药物主要有6大类,高血压患者应在医生的指导下选择合适的药物,并定期监测血压,根据血压情况调整治疗方案。同时,患者还应注意定期进行体检,检查心、脑、肾等重要器官的功能,以便及时发现并处理并发症。

资料:区卫生健康委、区疾控中心(区卫监所)严一鸣