

乌梅饮火爆出圈

常州的医院也有“宝藏茶饮”

□ 记者 张宁

最近,浙江省中医院的乌梅饮持续走红,中药代茶饮也火出了圈,受到热烈追捧。在常武地区,多家医院也上线了包括乌梅饮在内的“宝藏茶饮”。

丹参5克,甘草5克,生山楂5克,酸乌梅5克,拿着刚刚开好的乌梅饮茶方,市民郭女士在常州二院阳湖院区的药房外翘首等待。夏季气温渐高,难免食欲不振,郭女士在网上刷到外省医院中药茶饮热销的信息,发现常州本地的多家医院也有中药代茶饮销售,品种还不少,于是到医院开方。

所谓“中药代茶饮”,是指在古方汤剂一人一方的基础上,根据节气特点进行改良,制作而成的饮用方便的茶包。现在的年轻人工作压力大,饮食、作息不规律,抵抗力下降,不少人有养生需求。应对这一情

况,各家医院的中医科都开发了各有特色的中药代茶饮,既能改善体质,又能治未病。比如,阳湖二院针对夏季烦躁、睡眠不好的人群推出了安茶饮;针对一些有美容、减肥需求的人士,研制出养颜茶、减脂茶。常州市中医医院的乌梅饮,结合现代人夏日口干烦躁、食欲不振、精神萎靡等症状特点,除了乌梅,还添加了桑椹,可以生津止渴、滋阴养血;山楂、陈皮,可以健运脾胃、化浊降脂;薄荷、甘草,可以清利头目、清热解暑。

不过,中医药养生理念虽好,消费者还是需要选择适合自己的茶饮药方。不同的中药食材炮制的茶饮,适用于不同的体质,哪怕药性温和,也有禁忌症。就拿当下最火的乌梅饮来说,胃酸过多、胃溃疡等疾病患者不宜饮用。糖尿病患者



者调味宜选用木糖醇等代糖,并注意血糖监测。高血压、心脏病等慢性病严重的患者,也需在医师指导下饮用。

夏季是阳气最盛的季节,

除了喝茶,市民还能吃点什么?阳湖二院中医科副主任张丹介绍,鸭肉有滋阴清补的作用,可以适当食用。茯苓、薏仁、赤小豆等,也可以起到清暑、

利湿、养心的作用。此外,尽管中药代茶饮有利健康,但养生的重点仍然离不开良好的生活习惯,早睡早起,合理饮食,坚持运动,才能健康度夏。

本地夏黑上市 开启甜蜜盛宴

本报讯 (记者 宋祎凡)夏至已过,武进本土夏黑葡萄抢“鲜”上市,为夏季生活增添了舌尖上的甜蜜。

在礼嘉科丰葡萄专业合作社绿诚家庭农场,葡萄架上,一串串颗粒饱满、色泽诱人的夏黑葡萄挂满枝头,散发出醉人的果香,果农们正“火力全开”采摘葡萄。“夏黑葡萄这两天刚上市,每亩产量在500公斤左右,价格在每公斤20~30元,销往本地和上海、北京、淮安等地。”负责人陆琴霞告诉记者,上市初期,夏黑葡萄糖度保持在15~16度,后期,本地昼夜温差拉大后,糖度会提升至19度左右,届时口感更佳。据了解,为迎合市场,合作社还引进了新品种——蓝莓夏黑葡萄和园金香,受到顾客欢迎。

今年,全区葡萄种植总面积约1.9万亩,其中夏黑约9000亩,阳光玫瑰约7500亩。下一



步,我区将持续推广限根栽培、避雨设施栽培种植等先进技术,并与各大高校、科研院所建立紧密合作关系,做好淘宝、京东、抖音、常州馆等线上平台开设、

运营和维护,延续“走出去、请进来”模式,提高市场占有率,扩大品牌影响力,实现“阳湖果品”提质跃升。

快递“毕业寄”助力学子启新程

本报讯 (记者 曹露露)一晴夏深,青春散场;奔赴山海,踏上新程。2024届高校毕业生正收拾行囊,预备走向人生的下一篇。各大快递企业在高校内推行“毕业寄”,助力毕业生“轻装上阵”。

一大早,在常州大学(科教城校区)的宿舍区,京东、安能、顺丰……各大快递企业纷纷摆台布点,推出“免费送包装箱”“免费送保险”“会员享福利”等多种寄递优惠,以满满的诚意迎接前来寄包裹的学生们。即将毕业的许天佐和同学拎着25公斤行李来到顺丰寄递点位,“麻烦帮我打包一下,全部寄往徐州。”小伙子一边整理物品一边告诉记者,4年的校园生活让他的物资“膨胀”不少,写满笔记的课本,来自同学的小礼物,各种奖状、证书、衣服……都是美好大学时光的见证,一件都舍不得丢掉,于是想着一并带回

老家徐州,陪他开启下一段征程,“快递省时省力,在这里打包自己的包裹,也是对这一段人生旅程的最佳总结。”

记者了解到,随着毕业季的到来,常州顺丰针对辖区内10余所高校,布设了40余个点位。每个点位安排3到4名快递小哥进行现场作业,提供校园毕业寄递专项服务。其间,包裹收发采用“线上线下”无缝连接形式,以最快速度将毕业生包裹寄送出去。同时,建立毕业生寄递微信群,快递小哥进群随时答疑解惑。针对大重行李,还提供免费上门打包、搬运等服务。“以江浙沪为例,没有首重费用,1.4元一公斤,20公斤行李邮费只要28元。”常州顺丰天安业务部负责人刘鑫介绍,从6月18日在常州大学(科教城校区)布点开始,日均收件量约800票,高峰日可达1200票以上。

705.28万元

我区一彩民中得双色球一等奖

本报讯 (记者 戴雪燕)日前,中国福利彩票双色球游戏第2024071期开奖,我区一彩民拿下一注一等奖,中奖金额为705.28万元。这是我区今年首次中得双色球一等奖,中奖的幸运彩票出自古方路的福彩第32043539站点,是一张10元的

机选票。

“这位彩民并不是老彩民,只是随机买了5注。”中国福利彩票第32043539站点负责人李雪君回忆,平时前来投注的顾客很多,对这次大奖的幸运儿没有太大印象。她表示,像这样购买机选票的彩民比较多,大都是当

作一种日常娱乐,比较理性。

据了解,第2024071期双色球全国销量为3.7亿多元,计奖后,双色球奖池金额为22.5亿多元,下期彩民们仍有机会2元中得千万大奖。今年1—5月,我区共销售福利彩票9933万元,筹得公益金893万元。

报料·求助·互动

微信号:wjrb2013

热线:86598222

NEWS