



# “0元挂号”首日卖出1400服 爆火的“酸梅汤风” 终于吹到了邵阳

## 健康周刊

记者 刘敏

前不久,一则“浙江中医院乌梅汤24小时卖出115万贴”的新闻引起了不少邵阳市民的关注,不少网友纷纷表示,想要,但根本抢不到!

有网友甚至在朋友圈发出深情呼喊——好希望我们邵阳的医院也能接住这波天的富贵!

为何乌梅汤如此受欢迎?为何大家抢破了脑袋也要去买它?

6月20日,记者来到邵阳市中医院一探究竟,原来乌梅汤又叫酸梅汤。具有减肥助眠、清热解暑、生津止渴、健脾开胃、行气散瘀的功效,非常适合夏天来饮用。其主要成分为乌梅、山楂、陈皮、荷叶等,且每服价格仅1.8元。因其物美价廉、功效实用,受到了众多年轻人的追捧,因而掀起了一股购买热潮。

浙江抢不到?邵阳来宠你!当

天,邵阳日报视频号推出此条视频后,迅速引起了广大市民的密切关注。

“我千辛万苦抢到了浙江中医院的,你告诉我家门口就可以买了!”

“小编快告诉我怎么买?我要买!”“哪里买?”

当晚,该院治未病中心陆续接到了市民们纷纷打来的咨询电话。医院工作人员也接到了外地朋友的代购咨询,一时间,邵阳酸梅汤火了……

那么,哪些人能喝?哪些人不能喝?是否需要辨证开方?带着这些疑问,视频号又推出了购买须知与购买全流程推介,并再次提醒广大市民理性购买。

急群众之所需,想群众之所用。为了应对广大市民的购买热潮,6月20日傍晚,邵阳市中医院党委紧急召开专题会议,集合医

院医务科、药剂科、治未病中心和信息科四大科室,连夜推出“0元免费挂号”,优化流程,畅通绿色购买通道,方便市民便捷快速获取所需药品。

这波操作,得到了网友纷纷点赞!“买到了,买到了!不用去网上抢了!家门口就能买到!”

6月21日当天,除开职工预约代购的份数外,该院药剂科共售出了1400服酸梅汤。22日上午,药剂科再次售出了900多服。这数据的背后,无不彰显着中医药的魅力以及当下市民对于中医药健康事业的大力支持!这份热忱不容小觑!

这与我市目前正在召开的大健康产业高质量发展是紧密相连的。民众的表现不正是产业发展的最好动力吗!

或许,在不久的将来,我们还能看到中医药饮的无限可能,比如养发饮、生发饮、气血饮、美白饮……



6月21日,绥宁县武阳镇、金屋镇、长铺镇干部和群众来到绿洲文化广场采血点开展“奉献爱心 无偿献血汇真情”活动,传递爱心之棒。孙芳华 摄

## 夏日膳食宜清淡

董瑞丰

夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超

过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

于康建议,做饭时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油

煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松发病风险增高;油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等风险因素。

根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,养成健康生活方式与行为,膳食要清淡,要少盐、少油、少糖。

记者 傅畅璐

通讯员 唐晓霞

彭颖异

连日来,市第二人民医院脑血管二科接连收治10余名面神经麻痹患者,其中绝大部分是中青年患者。原来,今年雨水天气频繁,许多人夜里休息时一不设防就被冷空气侵袭,中了“面瘫”的招;且随着夏日的到来,天气也逐渐变得炎热,许多市民朋友纷纷用上了空调、电风扇等消暑利器,但如果使用不当,这些电器也会让“面瘫”找上门。

### 一觉醒来眼歪嘴斜

家住双清区的刘女士是一名幼儿园教师。前段时间,刘女士一直在忙碌准备学校小朋友们的演出事宜,为了尽善尽美,达到演出最佳效果,她经常加班到凌晨。因太过劳累,刘女士不小心就感冒了,同事劝她注意休息。她觉得自己才20余岁,身体还行,不会有事。不料就在第二天早上起来照镜子时,刘女士发现自己一侧眼睑闭合困难,嘴巴也变歪了,这可把她吓坏了。

刘女士到医院后,经过细致望诊问诊查体,该科主任蒋新作判断刘女士确诊为面神经麻痹,又称贝尔麻痹,也就是俗说的“面瘫”。所幸,经过科学系统治疗,一周后,刘女士顺利出院。

### 夏日贪凉直面冷风

无独有偶,新邵的马先生是一名外卖员,天气一热他的工作更为繁忙。马先生在工作间隙最喜欢的就是在空调出风口或电风扇前对着吹。一次晚上下班回家后,他莫名觉得很累,情绪不佳,小憩起来他发现自己嘴角不停流涎,以为自己中风了的他,赶忙来到该院就诊。

蒋新作经过仔细望诊问诊查体后,给了马先生同样的诊断——“面瘫”。经过一周的对症治疗,马先生也顺利出院了。

“‘面瘫’常在受凉、上呼吸道感染、病毒感染后发病,忽冷忽热的天气没有及时保暖,疲倦过劳、压力过大、情绪低落,导致身体抵抗力变差就容易导致发病。”蒋新作介绍,该病通常是急性起病,一般多有口角歪斜、流涎、言语含糊、讲话漏风和无法皱眉、闭眼、露齿、鼓腮、吹口哨等动作。

蒋新作提醒,“面瘫”虽然看起来吓人,其实并不可怕,只要通过及时治疗,预后大多良好无后遗症。市民朋友们在气温变化较大时,要注意保暖,及时添减衣物,避免受寒吹风。饮食宜清淡易消化,尤其是自身抵抗力较差或患病之时要注意清淡低脂饮食,也要补充适当营养,保证身体所需。保持良好生活作息,不要过度疲劳、熬夜,适当休息,休息时注意保暖,避免冷风直吹。同时,保持心态平和,心情愉悦,培养合适的兴趣爱好,避免长期过大精神压力,提高自身免疫力。出行时注意保暖,尤其是有过“面瘫”病史或抵抗力较差的人,夏日出门也要戴好口罩,避免面部长时间受到风吹。

夏季空调吹出「面瘫」?

市第二人民医院专家来支招