

莫名出现“感冒”“咽炎”“反酸” 有可能是脾胃不调

全媒体记者 冯梦苓
通讯员 张汶汶

本报讯 “周医生，我这两天突然喉咙痛，是不是咽炎，还是要感冒了？”日前，市民张女士来到市中西医结合健康医疗集团市中医医院治未病科求助，她表示自己总觉得喉咙口有痰咳不出来，还会时不时出现反酸、胃部不适等情况。

接诊的是主治中医师周少均，一番望闻问切后，发现张女士的咽喉并无明显红肿，但是舌苔黏腻，右关脉紧滞，是典型的脾胃不调。听到医生的诊断，张女士很疑惑，自己也没吃什么冰的，怎么就大

“凉”了。
“生食、冰镇以及寒性的食物都是‘凉’物，比如水果、生腌、海鲜、牛奶、饮料等，一旦过度，会影响脾胃功能。”周医生表示，年后有不少出现消化问题的患者前来就诊，一部分是胡吃海喝，吃了太多肥甘厚腻之物，出现腹胀甚至腹痛，上吐下泻等症；还有一部分是水果无度，海鲜非常，吃了过多“凉”性食物，出现咳嗽、咽痛等。

圣人说，饮食男女，人之大欲存焉。谈到饮食，《黄帝内经·上古天真论》里面给出关于饮食的养生原则：法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。

如果真正遵从践行，就能够“形神兼备，尽享天年。其中，“食饮有节”是健康的必要条件。古人对于饮食，并没有提出要吃多好，而是要有节制地吃。

那么，如何“食饮有节”呢？周医生解释，一方面是要讲动作、过程，就是说怎么吃比吃什么重要得多。现代生活节奏快，一般一顿饭5分钟解决，一口饭咀嚼3-5下就咽下，其中食物都还没有充分“消”，“消”的过程没有很好地完成，就会影响“化”的效果，也就是吸收的效果。所以对那些脾胃功能差的患者要求每一口咀嚼20次以上。另一方面是吃的内容，

《黄帝内经》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”所以一餐中膳食结构最主要的是主食，其次是蔬菜，再其次是肉类，最后才是水果。食物进肚子，需要消耗身体热能，所以脾胃只有温度够，食物才能好好地被运化。

为此，周医生给出了几个在家便能操作的帮助消化、调理肠胃的小妙招。饮食方面，可以制作萝卜水（白萝卜200g切片煮水10分钟，如果平素脾胃较弱，可以加上10片生姜一起煮水）、陈皮红茶水（红茶加陈皮1/3片泡水喝）、麦芽山楂陈皮水（炒麦芽、山楂、陈皮等份煮水喝）。

在运动方面，可以做做乞丐蹲。饭后30分钟内，靠墙蹲下，两脚平行，脚跟着地，保持后背正直（后背靠一垫子，防止着凉），过程需收敛心神，放松身体，推荐时间15分钟，具体可根据自己能承受的时间调整。结束时，慢慢起身，动作和缓。有关节、膝关节、踝关节屈伸困难的人和孕妇不宜操作。

此外，还可以采用艾灸或者揉按穴位，按照男左女右原则，揉按曲池穴、足三里穴、中脘穴，或腹部按摩，按揉过程中会出现打嗝等状况，这是胃气通畅的表现。如艾灸，可取上述2-3个穴位，容易上火者，最后可加灸涌泉穴。

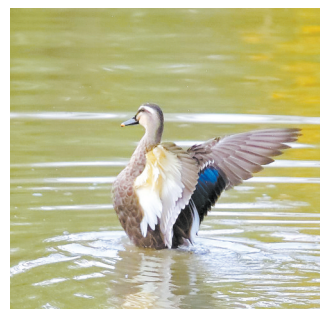
桥城@微事



大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈溪·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端慈圈“圈友”旅人（沈斌煊）：春江春暖鸭先知。
(2月27日8时08分)



慈晓客户端慈圈“圈友”Queenie：雨后初晴，梅花落英缤纷，像铺了一层粉红色的地毯。
(2月27日8时11分)



慈晓客户端慈圈“圈友”彼得潘的姐姐：宗汉街道红十字会开展“无烟佳节与爱同行”主题宣传活动，倡导健康生活方式。
(2月26日22时51分)



慈晓客户端慈圈“圈友”慈溪超爸：湖塘江六灶江内河内河都是油污。
(2月26日9时05分)



慈晓客户端慈圈“圈友”暴躁老爹：这车位是私人的吗？
(2月27日9时25分)



■纪莽原 整理

关爱家庭 “法”护成长

全媒体记者 龚益
通讯员 郭佳兴 王诗蓓

本报讯 近日，为弘扬中华民族传统文化和优良家风，宣传普及《家庭教育促进法》，龙山司法所联合龙山镇妇联、关工委、教办，整合“家校社”三方资源，与辖区内各中小学的教师代表、家长代表在徐福红木馆开展《家庭教育促进法》主题交流讨论会。

此次交流会深入分析家庭教育中的常见问题并提出了解决方案和建议。“《家庭教育促进法》将家庭教育全面纳入法治实施轨道。”龙山司法所所长郭佳兴在交流中说道，将“家事”上升到“国事”，通过

法律规范来引导家长正确履行家庭教育的责任，促进未成年人的健康成长。

接着，他结合真实案例向与会的家长代表和教师代表说道，家庭教育是孩子成长过程中不可或缺的一部分，通过对大量未成年人犯罪案例进行研究，几乎全部孩子的“遗憾”都与原生家庭教育缺失有关，《家庭教育促进法》引导家长重视孩子的教育，并为孩子提供更好的成长环境。

此次交流讨论，在宣传《家庭教育促进法》的同时，也为家长们如何开展家庭教育提供了科学的指引，让家长们认识到家庭教育的重要性，为儿童青少年健康成长提供法律指导，受到了家长们的一致好评。

省钱不买商业险 高速遇险被打脸

全媒体记者 龚益
通讯员 水心胜 虞海杰

本报讯 “我没有买商业险，之前主要是觉得商业险太贵了，现在后悔了。”“00后”小常看着自己严重受损的车辆无奈地说道。

日前，在G15沈海高速杭州湾跨海大桥往宁波方向（距离海天一洲8公里处）发生一起小货车和货车的刮擦事故。小常是小货车的车主，当时，小常驾驶车辆在高速行驶中突然遭遇了横风，导致车辆失控，与第二车道正常行驶的货车发生刮擦，小货车冲到货车车头被推行了二三十米，导致小货车车头严重受损，所幸随车人员均系好安全带没有受伤。

在事故处理的过程中，小常坦言自己没买商业险。“之前父亲省吃俭用，资助我5000元买保险，但是我觉得商业险的价格实在太贵了，想到自己平常开车也很小心的，都没有出过险。”一念之间，小常就将父亲资助的5000元买保险的省省下另做他用。然而，世事难料意外还是发生了，车辆损毁严重，维修费用估计高达数万元，本次事故小常全责。

宁波高速交警提醒，在跨海大桥上高速行驶的车辆容易受到横风影响，请时刻注意观察路上的横风标志。如遇横风请驾驶员双手紧握方向盘，保持原来正确的行驶方向，并慢慢踩刹车慢慢降低车速，尤其节后返程一定要及时检查好车况和车辆保险的年检情况。



为“城市美容师”健康义诊

新春伊始，横河镇环卫站为“城市美容师”进行了健康义诊，并开展了安全教育课，增强他们的安全意识。

■摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 张朝峰

你们破窗救人的样子真帅

全媒体记者 陆超群
通讯员 胡志东 陶勇

本报讯 “我今天过来送锦旗，是为了见一下我的两个恩人。”前天，市民王先生来到市公安局交警大队城区中队，将一面印有“鱼水情深警民情 救死扶生恩如山”的锦旗送到铁骑队员的手中。

王先生称，是两位交警铁骑的及时出手，救了他一命，让他能有机会站在这里

当面致谢。
事情要从上月的一场破窗救援说起。
1月23日下午1时许，交警城区中队铁骑队员马秧波、郭佳愿巡逻至新城大道与开发大道路口往北一家小饭店门口时，发现辅道内有一辆黑色轿车撞在了一棵行道树上。

出事故了？只见小轿车四门紧闭，车外也无人查看车损。两名队员立刻上前查看，

发现驾驶座竟然躺着一名男子。
在睡觉？透过车窗仔细一看，男子正在座椅上不停地抽搐，但身上并无明显伤处。两人多次呼叫、拍胸，却发现男子均无任何反应，且车门全被反锁，无法从外打开。

见此情形，马秧波立即将情况上报市局指挥中心，请求联系120急救车。与此同时，郭佳愿迅速采取破窗方式，将车门打开。待120急救车到达

现场后，两人又合力将驾驶员抬上车。

这位被困车内的男司机，正是王先生。记者了解到，王先生当时昏迷着，第一时间被送至市人民医院紧急救治，后转至宁波治疗，约两个小时后苏醒。经过治疗和休息，现身体已基本康复。

“当时我想把车停到停车位里，却突然脑子空白，醒来已经在宁波的医院里了。听我爸说，是两个铁骑救了我。”

劫后余生，王先生心怀感恩，养好身体后，便惦记着亲自来交警队一趟。

每一场接力护送，每一次出手相助，都是为了跑赢危难！交警提醒广大司机：如在驾驶中突发身体不适等紧急情况，不要慌，将车辆安全靠边并打开双闪，而后向路面交警、市民、其他车主求助，或拨打110报警。此外，驾车途中如遇救护车或紧急护送车辆，请主动避让，为生命让道。

100倍电流互感器算成200倍 检察官出手解决“惹事”的电表

全媒体记者 杨韵
通讯员 戚咪娜 马璐琪

本报讯 甲公司因成本支出越来越高，面临生存危机。仔细检查后，发现是出租厂房的企业在计算电费时，将100倍的变压器电流互感器计算成了200倍，两年多时间里，甲公司因此多付了200余万元电费。

我市民营经济发达，民营企业在推动县域经济增长、促进就业创业等方面一直发挥着重要作用。但由于90%以上是中小微企业，经营规模有限，厂房租赁需求自然也很旺盛。甲公司就是众多中小微企业中

的一家。
甲公司成立于2019年，主营家电零部件业务，几年来凭借着自身优势，逐渐在激烈的市场竞争中站稳了脚跟。然而，2023年初，原本经营情况不错的甲公司却面临生存危机，几十名员工面临失业。

原来，甲公司注册成立不久后，为扩大生产规模又向另一家企业租赁了厂房。到了2022年，公司的生产经营规模不见拓展，成本支出尤其是电费一项占比却越来越高，到了不得不搬离租赁厂房、收缩经营规模的地步。仔细检查才发现，是出租厂房的企业在计算电费时，把原本100倍的变

压器电流互感器计算成了200倍，导致两年多时间内，出租方企业多收取了200余万元的电费。

得知市检察院设立了营商环境投诉监督中心，在跟出租厂房企业沟通交涉要求退还多收的电费未果后，甲公司情急之下，便向中心投诉求助，希望中心能出面协调，让对方企业退还多收的电费，缓解企业经营资金压力，帮助公司渡过难关。

投诉受理后，办案检察官充分听取了甲公司的诉求，第一时间现场走访核实租赁情况，并向供电所调取租赁期间厂区电费的缴纳明细，还就专

业技术问题咨询电力专家，查实确认了厂房租赁过程中，出租方企业在未检查核实的情况下，将100倍变压器电流互感器翻倍计算电费，导致多收取甲公司200余万元电费的事实。

甲公司得知消息，反应强烈，不仅要求追回多缴纳的电费，还要控告追究出租方企业的刑事责任。但鉴于现有证据无法证实出租方企业的非法占有故意，不符合刑事立案标准，检察官对甲公司进行了释法说理，同时积极沟通出租方企业退还电费，全力维护甲公司的合法权益。由于涉案金额较大，对方一时不能接受全额

退还200余万元电费的方案，检察官又及时建议甲公司提起民事诉讼挽回损失，并在法院立案后，通过积极参与诉前调解，最终促成了双方调解结案，公司多缴的电费终于收回来了。

“人人都是营商环境，事事关系营商环境”。自2022年10月市检察院设立营商环境投诉监督中心以来，共计接收并处置线索40余件，通过在“实”字上做文章，规范中心运行，在“深”字上见实效，提升工作质效，在“情”字上下功夫，争取理解支持，不断为营造更优法治化营商环境添砖加瓦，做到了事事有回应、件件有回复。