



沥青摊铺工人厉宗南。记者 刘波 摄

7月22日是二十四节气中的大暑。天气正在实力为大暑“打call”。

7月18日,挥手告别近60年来雨量最大的梅雨季,我们就被35℃以上的高温“命中”;

从市气象台7月20日发布的10天预报来看,在7月底之前,除了7月24日到7月25日,我市会有一次短暂的雨水过程外,其他日子都将是晴热天气为主,局部午后雷阵雨。

因此,在7月底之前,绝大部分日子最高气温将维持在34℃-37℃。

午后雷阵雨频频出没,跟最近“盘踞”在副热带高压脱不了干系。不过,相比雷阵雨这个“副产品”,高温才是副热带高压的“大杀器”。市气象台昨日发布高温报告,称7月22日到7月23日,我市最高气温可达35℃-38℃。

甬城气温居高不下,甬城市民的生活、工作是怎样的呢?让我们把镜头对准高温下的民生百态。



傅秀玲自制的地栗糕。记者 崔引 摄

“若沸羹”的大暑里,剃一口地栗糕是怎样的清凉?

薄荷的清凉混合着糖桂花的香甜,扑鼻而来,陡然而生一种“心静自然凉”的意境。剃出一勺送入口中,有点黏,有点韧,一股似有若无的凉意在唇齿间流转。

在“若沸羹”的大暑里,又怎能少得了宁波人消暑的两大“杀器”之一——地栗糕?

藏在地栗糕里的爱

凌晨4点,家住鄞州东胜街道史家社区的傅秀玲就起床,在厨房忙活开了。她打算在下楼锻炼身体前,先做一盘地栗糕。

等到奶锅里开水“咕嘟咕嘟”冒泡泡,碗里的山粉已经用凉水化成糊状。山粉,是宁波方言。它有个更容易被理解叫法,番薯粉。简单来说,就是番薯经过刨、洗、晒、磨等工序后变成粉。在烹饪中,它常被用于“转浆做羹”,也就是勾芡。缓缓将山粉糊倒入沸水中,同步用筷子顺时针搅拌,直到没有颗粒。

今年80岁的傅秀玲打小就看外婆用山粉做地栗糕。外孙小时候,她每年夏天也都会做地栗糕给外孙当冷饮吃。几十年下来,她早就没在记“多少山粉配多少水”,完全凭手感。

将烧熟的山粉糊倒进瓷盘里,再撒上一小包的糖桂花。金黄的小花,配上略带焦褐色的山粉糊,竟然有种琥珀般的感觉。

眼看天色渐亮,早锻炼时间到了,将瓷盘放进冰箱,傅秀玲就出了门。待到上午10点,气温渐渐回升,傅秀玲从冰箱里将瓷盘托出,此时地栗糕已经凝结成冻,用筷子轻轻戳一下,有种Q弹的质感。

消暑“神器”的不同命运

一时兴起,傅秀玲又做了一盘木莲冻。

大暑当头,酷热当头,在很多有点年纪的宁波人的记忆中,地栗糕和木莲冻算得上是消暑纳凉的两大“神器”。前者的色泽偏琥珀般醇厚,后者的色泽如水晶般剔透。

不过,两大“神器”的命运却不可同日而语。无论是在街头、菜场,还是超市、景点,木莲冻还是比较容易买到的,而地栗糕就没有那么常见了。

在傅秀玲看来,地栗糕和木莲冻的不同“遭遇”,或许和食材有关。她说,做地栗糕,通常用得最多的是山粉,有时也会用藕粉、山药粉,而这些都是“能填饱肚子的”,至于木莲冻,“更像是一种冷饮”。

山粉作为一种常见的调味品,几乎是家家户户必备。即便是心血来潮“馋”地栗糕,在家随时能做;可想要做木莲冻,哪怕是用现成的木莲粉冲泡,木莲粉也不是“随手可取”。

糖水铺出售的地栗糕。记者 崔引 摄



冬病夏治

眼下正值三伏天的头伏,正是冬病夏治的好时候。记者从宁波各大医院的中医科了解到,入伏以来前去贴三伏贴的患者络绎不绝。专家提醒,并不是所有人都适合贴三伏贴,冬病夏治要在医生指导下进行。

三伏贴越来越受欢迎

“去年三伏天里贴了一次以后,感觉到了冬天鼻炎发作得少多了,很神奇。”7月21日上午,市民王先生专程来到中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)贴三伏贴。王先生有多年的鼻炎,一到冬天发作得特别厉害,冷空气一来他的鼻炎就会发作,厉害的时候连头都晕晕乎乎的。去年,在医生的建议下,他在三伏天里贴了三伏贴,没想到去年冬天他的鼻炎发作次数明显减少,于是今年夏天他早早数着日子继续贴。



在横街镇卫生院,医生在为患者贴三伏贴。通讯员供图

如今,很多医院都能提供三伏贴治疗。在海曙区横街镇卫生院,入伏以来贴三伏贴的患者也络绎不绝。上周日一早,针灸科诊室门口排起了长长的队伍,都是来贴三伏贴的患者。

今年60多岁的王女士患有类风湿关节炎,一到下雨天关节疼痛难忍,尤其是冬天冷风一吹痛得要命。2018年在横街镇卫生院中医科叶医生推荐下,开始贴了一疗程

的三伏贴,第一年冬天感觉风湿没那么严重了,接着第二年、第三年又来了。“我刚开始半信半疑的,就这么几片药贴贴在身上能起到什么作用。”李女士说,现在是真心觉得这种治疗方法很好。

作为我国传统中医药疗法,冬病夏治穴位贴敷是根据某些疾病特定的发作时间,利用天时与健康的关系进行辨证施治,达到扶正培本、滋养阳气的作用。冬病夏治穴位贴敷可疏通经络,调理气血,鼓舞阳气,调节人体脏腑功能,增强机体免疫力。

三伏贴不是所有人都合适

如此红火的三伏贴,是否人人都合适?专家介绍,冬病夏治主要针对冬天容易发作的虚寒性疾病。如肺系疾病里的体虚感冒、慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎和慢性鼻炎等;脾胃系疾病里的慢性胃炎、慢性肠炎、虚寒性腹痛腹泻、妇科虚寒性痛经等;其他疾病如老寒腿等。一些亚健康状态也可以通过冬病夏治的方法来调理,如阳虚体质以怕冷为主要表现,气虚体质的体质虚弱、容易疲劳,痰湿体质的易出现困乏、便溏等。

儿童病症方面,三伏贴适用于小儿3周岁以上体虚感冒、哮喘、过敏性鼻炎、消化不良、腹痛腹泻等。

有些人想去尝试三伏贴,又担心在皮肤留下灼伤。专家表示,三伏贴主要是靠生白芥子这味药物刺激穴位皮肤起效,老底子的冬病夏治方法,可能会在皮肤上留下印子,甚至产生水泡或是留下疤痕。考虑到夏天伤口管理以及现代人对美的追求,近几年来医生一直在对冬病夏治的配方进行微调,在取得治疗效果和尽量保持患者身体表面美观中间寻求平衡,力争做到最大程度起效,又不产生疤痕。

专家提醒,三伏贴也不是人人都能贴,像糖尿病控制不良者、过敏体质、皮肤有创伤、溃疡、脓疮者慎用。处于某些疾病急性发作期或加重期者慎用,如肿瘤、严重心脑血管疾病、严重肝肾不全者、肺结核患者等也不合适。此外,孕妇、感冒、发热、口腔溃疡等虚火旺盛者也因该慎用。因此,建议一定要在中医师的指导下进行。

三伏天上“三伏贴”有怎样的效果?

夏日饮食