

# 宁波晚报携手两家中医药机构 7天送出4.5吨预防茶饮

昨天是宁波晚报社区联盟携手寿全斋中药,向首批6个社区发放一个疗程预防茶饮的最后一天。据统计,7天来,仅参加本次活动的寿全斋中药和杏灵中医两家中医药机构就为10余个社区和一家企业(北仑公交)提供了4.5吨的预防茶饮,惠及居民和职工5000余人。

## 居民们都想喝足一个疗程

昨天上午8点45分,和第一天一样,送预防茶饮的车子第一站来到了海曙区白云街道白云庄社区。看到车子过来,很多等待着的居民纷纷站起来,戴上口罩排成一排。

在人群里,记者见到一张老面孔,第一天来时接受采访的居民黄伟栋。“我已经坚持喝到第7天了。”黄伟栋说。

在鄞州区钟公庙街道泰安社区,90后党总支书记朱钧考虑到社区内行动不便的老年人。“我们安排志愿者送去,让他们也能喝上一杯增强体

质。”他还想到有些居民可能没有看到社区发放预防茶饮的信息,错过了这个疗程。他表示:“如果居民还有需求,我们会根据配方,自己购买药材煎煮后发放给居民。”

在海曙区鼓楼街道文昌社区,68岁的姚文娟“埋怨”社区工作人员:“你们第一天发放的时候我都不知道,我现在才喝了6次。”现场也有部分居民表示没喝足7天。文昌社区百岁粥坊志愿者陈根美立即向寿全斋中药的工作人员提出,能不能再给文昌社区的居民送两天茶饮,工作人员欣然答应。

## 这10个社区今天开始配送

免费配送预防茶饮活动的消息在甬上和《宁波晚报》发布后,得到了社会各界的持续关注和大力支持。

8月12日,北仑的杏灵中医门诊联系宁波晚报,想要参加这个活动,在北仑向社区免费提供预防茶饮。记者立即联系了北仑梅山街道金创社区,当天下午3点,金创社区的工作人员和志愿者就喝到了杏灵中医送去的茶饮。杏灵中医还向北仑新碶街道凌霄社区、大碶街道学苑社区、小港街道枫林社区,以及北仑公交公司配送了茶饮。

同一天,看到本报的报道后,慈溪一家爱心企业负责人、宁波市最美退役军人周世杰,也决定为龙山镇龙头场村的8000余名乡亲免费发放中药茶饮。

这两天,海曙的孝闻社区、南都社区,鄞州的舟孟社区、宁城社区,江北的天沁社区、河西社区

等都有居民、社区书记打来电话,希望能早日成为免费茶饮的配送社区,让居民们早日能在家门口喝上好喝又防病的茶饮。

今天,鄞州国医馆也将加入爱心行列,为鄞州区的社区提供免费茶饮。目前,已经确定鄞州潘火街道紫郡社区、白鹤街道黄鹂社区、首南街道南裕社区、姜山镇狮山社区为鄞州国医馆的配送社区;海曙白云街道安丰社区、丽雅社区,段塘街道迎春社区,月湖街道迎凤社区,江北区庄桥街道天和社区、洪塘街道亲亲社区成为宁波药材股份有限公司(寿全斋中药)的第二批配送社区。

根据计划,这10个社区均将从今天开始配送。

记者 林伟



扫二维码查看预防茶饮社区配送列表

## 北仑今起重启 新冠疫苗接种

北仑区新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室昨天发布《关于重启北仑区新冠疫苗接种工作的通知》。

通知指出,经市、区专家研判,北仑区新冠疫情防控工作领导小组办公室研究决定,从8月18日起,除白峰、郭巨、春晓、梅山4个街道仍暂停疫苗接种外,其他接种点位将重启新冠疫苗接种工作,具体事项安排如下:

一、为避免人群过度聚集,造成人员拥挤,全区各开放接种点位将以短信推送的方式通知接种对象具体接种时间和地点,请未收到短信的市民耐心等待,切勿自行前往以免造成跑空趟。目前北仑区疫苗供应充足,近期将会持续推进疫苗接种工作。

二、对于第二剂剂间隔时间到期的接种对象,接种单位会以短信推送的方式通知前往接种点接种,切勿自行前往,如间隔时间超过50天以上仍未收到短信的市民,请与首针接种单位进行联系咨询。

三、对于还未接种疫苗的市民,请在“新冠疫苗接种预登记”系统进行登记,后续接种点位将会以短信推送的方式通知接种。社区(村)老年朋友如无法操作智能手机进行预登记,可前往所在社区(村)进行人工登记,后续将根据疫苗供应情况和登记人员数量,有序安排疫苗接种。

四、12-17周岁人群将在8月底之前,由学校统一组织安排疫苗接种,无特殊情况请勿自行前往接种点接种,以免跑空趟。

五、接种点具体安排详见仑传APP。  
据宁波发布



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 晚餐做出几个改变,更有益于健康

有人说:“不吃晚餐或吃太多晚餐的人是给自己增加去医院的机会”,这句话虽然有些夸张,但也在一定程度上反映了吃好晚餐的重要性,今天就来科普一下。

### 晚餐早一点,癌症风险低

晚餐吃得越晚越危险!西班牙巴塞罗那大学全球卫生研究所一项研究显示:晚餐时间和睡眠时间间隔时间越短,癌症风险越高。与晚上10点后相比,晚上9点前进食,男性患前列腺癌和女性患乳腺癌的风险平均降低18%。当晚餐到就寝间隔2个小时以上时,这两种癌症的发病率平均降低20%。

专家表示,深夜进食会导致线粒体中产生多余自由基,使得体内炎症加剧,并改变血糖水平。

一项研究发现,晚餐吃太晚会影响胃黏膜的修复,从而增加胃炎,甚至胃癌的风险;而且吃太晚会促使消化液大量分泌,加重胰腺负担,时间久了可能导致胰腺炎,诱发胰腺癌。

**温馨建议:**胃肠排空时间大概4小时以上,按照晚上10-11点左右睡觉来计算,晚餐的最佳时间为傍晚6-7点。

### 晚餐多吃素,心脏病风险低

有研究发现,晚餐吃太多精致的碳水化合物(如精米白面)以及吃太少或不吃全谷物(如粗粮杂)的人,患心绞痛和心脏病的风险会提高。摄入过量动物蛋白,则会使心绞痛和心脏病风险均升高。当晚餐以素食为主时,心脏病患病率则将降低约10%。

研究表明,晚餐时低能量摄入,可以促使葡萄糖、血脂水平和体重下降,因此代谢综合征类的疾病风险更低;而且蔬菜中的膳食纤维,能通过肠道菌群代谢产生短链脂肪酸,且在夜间丰度更高,对心脏代谢和癌症预防都有益处。

**温馨建议:**晚餐中蔬菜、肉类和主食的比例,大致为2:1:1。如果早餐和午餐没有摄入足量蔬菜,晚餐的蔬菜、肉、饭比例可以增加至3:1:1。

### 不吃晚餐可以吗?有损健康的!

如今也有些人觉得自己做饭麻烦,或是因为减肥而不吃晚餐的,短期可能没什么特别大的影响,时间久了,不吃晚餐的危害可比你想象的更危险!

**伤胃** 不论是否进食,胃都会分泌胃液。如果不吃晚餐,就会使得胃液没有食物去消化,这时胃液就可能消化胃黏膜。久而久之,就很容易导致胃黏膜糜烂、溃疡,甚至发生胃癌。

**降低抵抗力** 不吃晚饭,容易诱发低血糖,器官营养的供给也会出问题,人体抵抗力就会随之下降。

**失眠** 到晚上,食物已经消化得差不多的人,若不进食,会产生饥饿感,大脑就会一直发出想吃饭的信号,神经系统会保持兴奋状态,造成失眠。所以,别想着不吃晚餐,而是要早点吃、吃杂点、七分饱、均衡搭配、合理营养,这样才更健康,且延年益寿。

### ■相关提醒

### 合理安排晚餐更健康

建议大家晚餐吃到七分饱即可,所谓7分饱就是胃里还没有觉得胀,没有负担感,食欲已经减弱。

**【蔬菜遵循“321模式”】**“3”指的是3两(150克)叶菜类,包括小青菜、菠菜、卷心菜、油菜、生菜等;

“2”指的是2两(100克)其他任意蔬菜,如西葫芦、冬瓜、黄瓜、茄子、丝瓜等瓜类与茄果类,但不包括土豆、山药、藕等根茎类蔬菜;

“1”指的是1两(50克)菌藻类食物,包括香菇、金针菇、海带、紫菜、木耳等。

**【肉类,讲究高蛋白、低脂肪】** 肉类可以挑选脂肪低的肉,像瘦肉、鸡肉、鱼肉、虾类等,它们既含有优质蛋白,又不会有过多脂肪,还能增加饱腹感。

**【主食,粗粮+细粮模式】** 可以将红薯丁、玉米粒、小米等杂粮混入到细粮中,做到“粗中有细”,有助于肠道消化,而且膳食纤维具有很强的吸水能力,可以增强饱腹感。  
王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码