

中医药文化夜市火爆“开市”

■文、图/记者 秦洪涛 通讯员 龚伟

本报讯 2月15日,2025年第二期中医药文化夜市活动在市博物馆广场“开市”,本次活动由市卫健委主办、市中西医结合医院承办,市西苑医院、国药东风花果医院、市中医医院等单位协办。这不仅是一场中医药文化的盛宴,更是一次为民服务的暖心之举,让传统中医药文化融入市民的生活。

学一套拍打操,买一款中药文创产品,尝试一次针灸推拿,掌握一些中医健康理念……在中医特色治疗体验区,市民排着长队先体验针灸、推拿、葫芦灸、穴位贴敷、刮痧等中医特色治疗。

此次中医药文化夜市活动内容丰富、形式多样。活动现场设有知名中医义诊区、中医药产品展示区、中医药文化互动区、中医适宜技术体验区、养生功法教学区、急诊急救科普



中医药文化夜市活动在市博物馆广场举行,吸引了众多市民参与。

区等。一排排摊位整齐划一,各种中药材琳琅满目,药香四溢。

此外,市中西医结合医院医护人员现场演示经络拍打操、派送中医香

包,将中医药文化与元宵节的民俗文化相结合,开展猜灯谜、投壶等趣味活动,用群众喜闻乐见的方式宣传中医药健康知识,传播中医药健康理念。

“以前在夜市都是‘逛吃逛喝’,这个夜市不仅有吃有喝,平时‘一号难求’的专家还现场坐诊把脉,这种摆摊的方式,非常接地气,真不错!”市民夏先生开心地说。

当“草药香”融入“烟火气”,中医药文化夜市“出摊”,以更加亲民、接地气的方式走进人们的日常生活,与现代生活美好邂逅。此次看得见、摸得着的中医药文化夜市活动受到广大市民们的一致好评,让市民享受到“简、便、验、廉”的中医药服务。

据了解,2025年十堰市中医药文化夜市活动将于每月第三周的周六开展,每次活动由一家三级医院牵头承办,两家医疗单位及三家以上医药企业参与的模式进行,深度挖掘展示武当中医药文化的独特魅力,发挥中医药在预防保健、康复养生等方面的积极作用,为人民群众提供更加优质、高效、便捷的中医药服务。

爸妈眼中的这些健康食品其实营养并不高

■据《华商报》

“多吃这个对身体好!”很多在爸妈眼中健康的食物,其实只是披着“健康”的外衣,营养并不高,都有哪些食物呢?

米油堪比“参汤” 实则营养平平

米油一般是指米粥熬好后,上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质,可以理解为失水浓缩后的浓稠液体。

很多人认为米油营养很高,堪比“参汤”,甚至能养胃。

但实际上,米油中的营养成分,如淀粉、水溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等含量较低,主要提供碳水化合物和水分,与普通大米无异,不存在特殊保健功效。

营养都在汤里了 并非“营养又大补”

其实汤的主要成分是水 and 脂肪,蛋白质、维生素、矿物质等含量有限,

大多数营养成分不如食材本身丰富。

很多人认为骨头汤能补钙,但即使把骨头汤高压加热2小时,钙含量也极低,仅为牛奶的1/21,且脂肪、嘌呤和钠含量较高。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天推荐的钙摄入量是800毫克。如果想通过喝骨汤摄入足够的钙,那么,每天至少需要喝80碗(4英寸碗,一碗约200克汤)。

喝果汁≠吃水果 吃水果更健康

水果榨汁后,营养成分会略有损失,比如维生素C会降低。

数据表明:水果酸性越强,维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是,水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫做“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖分游离到细胞外,变成游离糖,对血糖的影响很

大,容易导致血糖升高。

蜂蜜功效被神化 其实营养很普通

蜂蜜常被认为有缓解便秘、美容养颜、减肥等功效,但从营养的角度上来说,蜂蜜并无特别之处。

蜂蜜中75.6%的成分是糖,包括葡萄糖和果糖等,还有22%的水,以及少量脂肪蛋白质等,热量高达321千卡/100克。

此外,蜂蜜并无美容养颜功效,部分人食用后还可能长痘。至于缓解便秘,并非对所有人都有作用。果糖不耐受者食用后,可能会因为蜂蜜富含果糖而出现渗透性腹泻,产生了蜂蜜能通便的错觉。

红糖水难补铁 还藏发胖风险

红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率差。通常情况下,泡一杯红糖水通常用1块红糖,约为5克,铁的摄入量仅0.1毫克,远低于一般成年

女性每天18毫克的铁需求。因此,喝红糖水补铁、补血效果不佳。

此外,红糖和白糖同属添加糖,要尽量减少摄入,摄入过多易导致龋齿,也会增加发胖风险。

蜜饯虽好吃 热量、糖盐均超标

不少人认为,水果蜜饯是由天然水果加工而成,口感酸酸甜甜,好吃还能补充营养,应该算是健康零食。

但实际上,蜜饯产品大多含有较高的糖和盐,还可能添加着色剂和香精以维持产品的品相和香味。

蜜饯虽然个头不大,热量却很高。以某款蜜饯为例,吃100克摄入的热量相当于一碗米饭,同时还会摄入近60克糖和2.2克盐。

根据《中国居民膳食指南》,每天添加糖摄入量应不超过50克,盐要控制在5克以内,吃蜜饯很容易导致超标。此外,水果被加工成蜜饯后,营养成分会有不少损失,还可能残留重金属,比如铅和铝。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

十堰智威工贸有限公司张湾附近招保安黄金地段招租商业门面出售

招聘:二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名;要求:年龄50岁以下,男女不限;待遇:计件工资,月薪6000-10000元;模修工待遇面议,冲压工常白班,其它岗位有倒班,交通补贴、工龄工资50元/月,以此类推,年终物资,缴纳社保。工作地址:白浪郑家湾
联系电话:19986552298微信同号

男女不限,须持有消防证,50岁以内,工作12小时,工资4000-4200元。
电话:0719-8672189 13397291686

大型激光对外加工
大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

李二鲜鱼招聘
炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位,两班倒,月休两天。以上岗位,薪资电话联系。电话:15607287778 周先生

幸福养老院
服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

写字楼招租
六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

靠谱相亲就找晚报红娘
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通。
电话:13635703948

好店好厂好房好楼大甩卖
1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588