



回南天“别烦” 一泡一饮祛湿寒

海都记者邀请专家,带市民科学养生,潮湿季节也可保身体轻盈舒畅

海都记者 吴日锦

元宵节的一场细雨,带来了春季里不友好的“回南天”,加上冷空气的作用,大有“风、寒、湿”当道的节奏,这样的天气环境容易给人带来情绪上的波动,身体上也会受到影响。回南天虽恼人,但只要做到科学养生,身体在潮湿季节也能保持轻盈舒畅。2月13日,海都记者邀请医学博士、博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮为大家支祛湿寒妙招。

一饮 香砂枳术汤改善胃肠道症状

阮传亮介绍,湿寒交加易伤阳气,寒湿聚于脾胃,遏制了脾胃功能,又被外界的湿搅和,这种寒湿困脾的状态就会更加明显,往往造成许多人身体不适,关节僵硬疼痛,肠胃不适腹泻等。

通过科学防潮与中医调养,可有效减轻湿寒危害。阮传亮说,对付回南天最有效的三大法宝——闭窗防潮、饮食温补、运动升阳。关

闭好门窗、适量运动的同时,饮食上的温补特别重要。

阮传亮说,中医认为湿性黏滞,湿气遇寒则生寒湿,寒湿困脾就会间接导致脾胃虚弱,不能运化食物,会有胃胀、打嗝,身体为了自救会把多余的水分排出去,所以这段时间腹泻会明显增多。这个时候可以为自己做上一碗香砂枳术汤,将木香10克、砂仁10克、枳实15克、白术

15克混煮即可。

阮传亮介绍,这个方子原名叫香砂枳术丸,出自明代大医张景岳的《景岳全书》,脱胎于张仲景的枳术丸,在原方中加入木香、砂仁。市面上也有香砂枳术丸这个中成药,如果不想用汤剂,也可以服用香砂枳术丸。喝上这碗汤,回南天引起的胃肠道症状就会有很好的改善。



一泡 艾叶煮水泡脚散寒除湿

另外,他建议在回南天时,可用艾叶煮水泡脚,取干艾叶30~50克,加水适量,大火煮沸后小火续煮5分钟,放凉至40~50℃使用。

正所谓“寒从足下生”“湿性重浊”,艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络,对容易外感、有关节疼痛的朋友非常合适。



杰清制图

醉酒载母还逆行 不幸发生事故

事发安溪县感德镇,所幸两人无大碍;男子涉嫌危险驾驶罪,正接受调查

海都讯(记者 黄晓蓉 通讯员 刘伟岗) 2月11日晚,安溪县感德镇发生了一起因酒驾导致的交通事故。出警民警介绍,当他们赶到现场时,事故现场一片狼藉,摩托车碎片散落一地。

据了解,摩托车驾驶员王某当晚骑车到父母家中

用餐,其间家人均饮用了白酒。用餐后,母亲吴某突然想到家里还有东西要买,便想着到街上去逛逛。

“我以为自己喝了一点白酒没关系,就载着母亲出门了,结果风一吹整个人就开始犯迷糊。”饭后,王某抱着侥幸心理,执意驾驶摩托车载母亲到街上买东西,

而母亲吴某也没有过多劝阻。

不幸的是,在回家途中,王某因醉酒驾驶导致判断失误,在快到家时因逆行行驶,与一辆正常行驶的摩托车发生侧面碰撞,所幸双方当事人均无大碍。

民警现场对王某进行酒精呼气检测,初步结果显示,王某血液中的酒精含量

为113mg/100ml,达到醉酒驾驶机动车的标准。经现场勘定,此次事故的主要原因是王某醉酒驾驶及逆行行驶。

目前,王某因涉嫌危险驾驶罪正在进一步接受调查中,待血液鉴定报告出来后,交警将进一步追究王某的责任。

女子突发“心病” 交警紧急开道

海都讯(记者 黄晓蓉 通讯员 庄小强) 2月11日20时许,泉州丰泽交警铁骑队员接指挥中心通报,一女子在领show天地游玩时突发心脏疾病,需前往福建医科大学附属第二医院救治。

接警后,执勤人员立即出发并与送医车辆在湖美酒店附近会

合,随后驾驶警用摩托车沿东湖街一东街一中山路为送医车辆开辟绿色通道,同时上报指挥中心请沿途执勤人员为其绿灯放行。20时14分许,患者被顺利送达医院。

2月13日,海都记者了解到,目前这名女子已无大碍。

省工费又个性 年轻人爱上“打金”

符合自己审美,性价比又高,“买金条+打金”成年轻购金者心头好

海都记者 何丹莹

春节期间,福州不少市民被岁末添金的习俗吸引,涌入金店。然而,国内金价持续攀升并屡创新高,令许多市民犹豫不决。记者走访发现,对于热爱黄金又追求个性的福州年轻购金者而言,“买金条+打金”成为降低成本的高性价比之选。

金价飙升“打金”在年轻人中流行

“现在去品牌店买金饰,算上加工费,真的挺贵的。”福州鼓楼区“90后”林悦向记者坦言,面对高昂的金价,她选择了打金。她购买了一根金条,并找到了一家口碑良好的打金店定制加工。林悦全程参与了设计、监督和检测环节,最终,她拿到了一款既符合自己审美又性价比高的金饰。

除了林悦,福州还有许多年轻人也选择了打金这种方式。他们普遍认

为,品牌店的金饰虽然款式多样、工艺精湛,但价格却相对较高。而打金则可以根据自己的喜好和需求进行定制加工,不仅价格更实惠,还能打造出独一无二的金饰。

“工费视具体工艺而定,古法和素圈比较便宜,而且我们包损耗,有很多客人也比较看重这点。”福州台江一打金店店员告诉记者,简单工艺的金饰工费最低仅9.9元/克,复杂工艺的金饰工费则需20~

30元/克,算下来也比品牌店加工费便宜几十元,许多市民也因此选择到店内熔金定款式。

中国黄金协会公布的最新统计数据显示,2024年我国黄金消费量985.31吨,同比下降9.58%。其中,黄金首饰532.02吨,同比下降24.69%,黄金珠宝消费整体疲软,库存周转率下降。与此同时,金条及金币消费量却同比增长24.54%,达373.13吨。

业务量“爆单” 打金需提前预约

记者随机在社交平台联系了福州几家打金店,了解线下情况。

“早上已经满了,如果要来这边只能约下午3点。”台江区东百元洪城店一打金店工作人员表示,这段时间打金客户较多,有的甚至提前两天预约,目前店里也

只接受提前预约。

另一家打金店老板则称,每单平均在3小时左右,自正月初八营业以来,每天都有4~6单要制作。“根本忙不过来,我们只有两个打金师傅,已经算‘爆单’了。”

记者注意到,如今福州不少打金店还借助社交平台

宣传,并开始提供外地邮寄打金服务,消费者可通过线上沟通,向打金店邮寄金料进行加工。“社交平台上的分享能让我们更清楚地了解打金店的流程、手艺和价格。”市民小何向记者表示,自己选择的打金店,也是通过社交平台“体验帖”筛选出来的。

小心套路 下单还需谨慎

打金“体验帖”在社交平台层出不穷的同时,“避雷帖”也接连出现。网友反映的问题主要集中在纯度变低、损耗过大、成品工艺粗糙等方面。

有打金店工作人员向记者介绍,正规的打金流程

十分复杂,尤其是在重量和纯度上需要进行多次复核。消费者提供的金料要经过称重、检测纯度、熔料、复测纯度、二次称重、确认款式数据后,才能正式进入加工阶段,金饰制作完成后,还需在成品确认后再次检测

和称重,最后再进行结算。

“打金还是要尽量选择正规的打金店,很多顾客在选店时候也会做功课,就怕被‘偷金’了。”上述工作人员表示,市民可以直接向打金店提出要求,在光谱仪下检测纯度且打上标。