

冬季养生时节到 膏方进补有讲究

本报讯（记者 蒋依依 通讯员 吴增艳）俗话说，冬令进补，春来打虎。中医认为，春夏养阳，秋冬养阴，冬季是进补的好时节，对于不少市民来说，膏方是冬季进补的首选。

记者近日来到区中西医结合医院，上午10点，中医馆内已经有很多等待看诊的市民。“这段时间加班比较多，再加上经常熬夜、作息不规律，身体有点疲惫，就想开点膏方调理一下。”市民刘先生告诉记者。据了解，一副上好的膏方，须由经验丰富的中医师根据患者的身体状况辨证开方，再选用品质优良的药材，经过多道工序熬制而成。如此制成的膏方“其黑如漆，其亮如镜，甘如琼浆”，可达到补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态、平衡阴阳的

疗效。
“膏方和汤剂一样，都是传统的中药剂型，遵循一人一方的原则，中医师根据病人的体质辨证施治，整体调理。但与汤剂相比，膏方又有以下优势：一是服用的剂量相对较少，二是储存的时间相对长，三是口感更佳，因为加了冰糖等调味剂。”区中西医结合医院中药房主任、全国中药特色技术传承人吴增艳向记者介绍，“从现代医学的角度来讲，冬季胃肠的吸收功能相对较强，人体新陈代谢相对减弱，更有利于营养物质的转化，所以服用膏方冬季最佳。”
尽管膏方好处颇多，进补时也要注意因人而异，应该针对患者的体质类型和疾病性质，辨证配制、量体用药。“一般感冒、发热等急性

发作，或患有急性胃肠炎、严重肝肾功能不全的人群都是不适合的，孕妇、幼儿则需要医生根据个体差异来决定。”吴增艳说。

阅读延伸

亚健康人群：易感冒、疲乏困倦、失眠易醒、腰酸背痛、体力不支、精力不够者。如体虚反复感冒的病人，多属肺卫不固，服用膏方增强体质，提高身体抵御外邪的能力，减少感冒发生；慢性失眠患者，多有肝郁、痰阻、血虚、肾亏等情况，服用膏方，可以调理身体各个脏器。

慢性疾病者：如慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病、慢性胃炎、慢性泌尿

系统感染、贫血、类风湿关节炎、夜尿多症、腰痛痛症、女子产后虚弱等，可以通过膏方调理身体，改善症状。如哮喘病人，多是肺气不足，肺脾肾三者皆虚，冬季调理可补肺、健脾、益肾。

康复患者：手术后、出血后、大病重病后的人群。服用膏方可以促进消化吸收，补肾填精，使机体尽快恢复。

一般进补人群：老年人、小儿、女性等一般人群。如老年人随着年龄的增长而趋向衰退，冬令进补能增强体质，延缓衰老。小儿根据生长需要可以适当进补，尤其是久咳不愈、厌食、生长发育迟缓等体虚的患儿宜于调补。女性适当进补，可使气血充足，气色红润，皮肤光泽。

维护水域生态 严打非法捕捞

区农业行政执法队开展联合执法检查

本报讯（记者 李凤峰 区农业农村分局融媒体中心 查诗敏）为加强我区水生态环境保护，依法严厉打击非法捕捞行为，近日，区农业行政执法队联合市交通运输行政执法队运河港航执法大队开展渔业执法检查。

巡查过程中，执法人员分组乘坐执法船对非法捕捞多发水域进行重点巡查，发现设置在河中的渔网和地笼，全部收缴。执法不忘普法，遇到往来船只，执法人员通过现场检查、交流讲解等方式普及禁渔期相关规定，讲解禁渔工作的目的和违反禁渔规定的处罚。据统计，此次行动共出动执法人员26人、执法船艇6艘，巡查京杭运河干线12公里，清理渔网地笼53具，劝退违法人员1名。

今年五月，临平区人民政府发布关于实施禁渔制度的通告，自2023年5月17日起，全区实施禁渔制度，禁止作业类型为除娱乐性垂钓以外的所有作业方式。禁渔范围涉及135条河道，其中省级河道2条（段），全长35.9公里；市级河道2条（段），全长12.7公里；区级河道22条（段），全长127.2公里；镇级河道109条（段），全长251.9公里；有效期5年。

下一步，区农业行政执法队将持续保持打击非法捕捞高压态势，以零容忍的态度、最有力的措施，重拳打击各类非法捕捞违法犯罪行为。同时，不断加大宣传引导力度，讲解禁渔政策，普及非法捕捞相关法律法规，切实保护我区水域生态环境及水生生物资源。

又是一年盛开季 小枇杷花也有大用处

本报讯（塘栖镇融媒体中心 赵烁 姚晨亮 通讯员 柴媛媛）枇杷花也叫隔岁花，眼下又到了一年一度的开花季。在塘栖镇张国顺家庭农场里，茂密的枇杷树上，含苞欲放的花骨朵被毛茸茸、黄澄澄的花序包裹着，绽放的花朵芳香四溢。

记者在张国顺家庭农场看到，工人们正拿着小桶穿梭在枇杷林中。他们按照树的长势、叶子的茂盛程度，算好留下花朵的数量，小心地掐掉树枝顶端的一簇簇花。“采摘枇杷花很有讲究，需要采那些刚刚含苞待放、没有完全绽放开的花朵，这样的花在烘干和冲泡过程中花瓣不易脱落。”农场负责人张国顺说，采摘下的枇杷花会平铺在架子上，晾晒一段时间后再用烘干机烘干。采摘枇杷花对来年枇杷的长势是否有影响呢？张国顺表示：“我们把第一茬品质最好的枇杷花采下来，把养分留给第二茬



采摘下的枇杷花



泡好的枇杷花茶

和第三茬用来结果。枇杷花束很紧密，容易产生花腐病，采掉一部分利于通风后，花也不容易生病，这样在疏果时也减少了工作量。”

枇杷花茶的冲泡也十分讲究，张国顺告诉记者，每次冲泡大概需要10到15朵枇杷花，先用沸水冲

泡1/3杯，等待30秒，待花瓣展开后，再倒入1/3杯的热水，这便是第一泡。喝去1/2杯后，再加入沸水，这便是第二泡。从第三泡开始，便可以用温水冲泡，一杯茶可以冲泡三到五次。

“一般5斤枇杷花只能得到1

斤花茶，加上是人工采摘，成本比较高，因此枇杷花茶一斤售价近千元。但因其口感香甜，并具有疏风止咳、润喉润肺等功效，受到不少消费者的喜爱。今年开始，我尝试带村里的枇杷种植户做枇杷花茶，为村民增收致富。”张国顺表示。

科学控糖远离“甜蜜”的伤害

本报讯（记者 蒋依依）11月14日是第17个联合国糖尿病日，今年的主题是“了解风险、了解应对”。记者在区第一人民医院看到，上午9点，门诊大厅已是人头攒动。

“刚才医生和我说了，像我这种血糖比较高的应该尽早治疗。通过和医生的沟通，提高了我对糖尿病的认识，以后会更加注重。”市民高女士对记者说。记者看到，医生正在为前来咨询的市民科普糖尿病知识，并根据市民的血糖情况提供合理的饮食、运动建议。

活动现场，医护人员通过发放宣传材料、悬挂主题横幅、开展健康讲座等多种形式进行糖尿病知识科普，并开展测量血压、空腹血糖、餐后血糖等健康检查服务。“我今天是特地来听讲座的，也想去医生帮忙看看。年纪大了，还是比较担心

自己有大大小小的毛病。”林奶奶向记者表示。

据了解，目前我国糖尿病患者人数高达9240万，处于糖尿病前期的人数将近1.5亿。不少糖尿病患者颇为焦虑，但是如果能够深入了解糖尿病，掌握了正确的方法，糖尿病依然可控。“糖尿病一般从饮食、运动、药物、自我血糖监测这些方面进行管理。饮食和运动是基础，随着科学技术的进步，治疗糖尿病的药物越来越多了。”区一院内分泌科副主任医师楼波向记者介绍道，“现在很多患者在自己家里测血糖，通过一些软件的分析便可以了解一段时间血糖的控制情况。”楼波同时提醒糖尿病患者，一定要纠正一些认识误区，要在正规医院接受科学诊治，咨询专业的医护人员，切勿轻信谣言上当受骗。

三十而立 筑梦开发区

东华链条：小链条链动全球 做世界链传动行业排头兵



东华链条厂区

走进杭州东华链条集团有限公司的展厅，你可以见到各式各样的链传动产品，小的细如项链，大的每节重达300公斤。这琳琅满目的产品，显示出了东华链条制造的硬实力：它是全球链传动行业生产品种最齐全、应用领域最广泛的链传动专业制造企业。

记者 陈书缘 通讯员 盛瑜佳

“东华拥有强大的研发能力，研发团队每天能够研发2到3个新品种，每年研发新产品800个左右。目前已生产传动链、输送链、工程链、扶梯链、汽车链、板式链等3万多个品种、10万多种规格的链传动产品，广泛应用于航空、汽车、汽轮机、自动扶梯、叉车、农机、健康医疗等制造全领域。”东华链条集团董事长宣成自豪地说。

杭州东华链条集团有限公司创建于1991年，是一家集研发、制造、营销和市场服务于一体的国际化链传动知名企业。1999年以来，东华链条一直位居中国链传动行业首位、世界链传动行业第二位，链条产量居世界第一，是国家高新技术企业、中国首批制造业单项冠

军示范企业、中国机械工业百强企业、国家知识产权示范企业。

打铁还需自身硬，研发能力是企业至关重要的硬实力。东华链条在全球拥有中国、德国、日本三大研发中心，依托国家级博士后科研工作站、国家级企业技术中心等平台，大力开发和推广运用新技术、新工艺、新材料，拥有专利340多项。企业研发的汽车发动机链条、汽车变速箱链条、轴瓦式航空齿形链等产品填补了中国链条行业制造空白，技术达到国际水平。

作为链传动行业国内龙头企业，人才培养体系建设既要以提升企业经营效率和效益为根本目的，又要为整个行业快速发展服务。多年来，企业坚持自主培养人才的

举措，打造了国家级企业技术中心、国家级博士后科研工作站、技能大师工作室、大学生见习基地、技能人才实训基地等培养平台。

“智能制造”已经成为一种降本提效的新趋势，东华链条通过MES系统的运营管理与“机器换人”的自动化升级，成为行业智能工厂试点示范企业，实现生产过程控制数字化、生产节拍柔性化，生产效率提升20%以上，并入选2022年第一批智能工厂（数字化车间）名单。近年来，通过制定18&60发展战略，不断打造冠军产品，同时通过产品的专业化、系统化、高端化和国际化，企业一直稳健发展。

东华链条入驻开发区已超20多年，从这里开始“走出去”，先后



收购了德国KOB0链条公司，参股日本EK链条公司，建立江苏兴华链条生产基地、江苏常州生产基地，企业一路高歌，一直引领着中国链传动行业的发展和变革。宣成说：“我们接触过各地的政府部门，这里的营商环境是一流的。在开发区的支持和关心下，期待我们走得更远。”

浙江有礼·和润临平

共倡公勺公筷 厉行粮食节约

临平区文明办