

二十四节气



雨水时节谨防“倒春寒”

古语有云,“斗指壬为雨水,东风解冻,冰雪皆散而为水,化而为雨,故名雨水。”雨水节气是春节里面的第二个节气,也是最容易出现“倒春寒”的节气,在时暖时寒的初春,要及时应对天气的急剧变化,确保安全度过“倒春寒”。

□ 本报记者 叶丽琴 整理

雨水时节天气爱“变脸”

最近天气晴朗,市民俞洋趁着好天气将大衣、羽绒服全都拿出来,洗净晒干收进衣柜,没想到过了两天,天气突然变冷,她只能将羽绒服又拿出来。像俞洋这样的市民不在少数,最近几天的晴好天气让许多人感受到暖暖的春意,很多人脱下了厚厚的外套,不料天气却一次次“变脸”。

“春季不要过早减去外衣,应多捂一段时间,让身体慢慢适应新的气候条件。”县人民医院(中医院)中医科主任姜伟强提醒道,由于春气涌动,身体偏热的人容易出汗,这时候脱衣服容易着凉。他建议,体热的市民可在出门时多带一件轻便的衣服,避免在春季湿寒交替时着凉或引发关节疾病。

而忽冷忽热的天气对老年人的身体健康威胁特别大,尤其是温度骤然下降的时候,老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病、脑血管病等。

据介绍,冬春季是脑血管病发作的高发期。“这段时间冷暖交替,容易导致血压波动,而老年人环境适应能力差,更容易诱发脑中风,尤其是脑出血。”县人民医院(中医院)神经内科主任吴俊说。

在此,吴俊提醒道,高血压患者服药期间不可随意停药,如果突然停药可能会出现血压骤然升高,进而引发心脑血管疾病。在气温变化、情绪波动时也要及时监测血压。

暖湿天气注重调脾胃

一般雨水时节降水量相对增多,空气的湿度大幅上升,在这样的天气里,食欲不振感也会伴随一部分人群。为什么会这样呢?

“降水过多会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。”姜伟强解释道。

据介绍,春季为肝旺之时,而肝气旺则会影响脾,所以春季容易出现脾胃虚弱的症状,饮食宜清淡可口,少

吃酸味、多吃甜味,以养脾脏。可选择韭菜、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠等。又由于春季气候转暖,早晚较冷,常见口舌干燥、嘴唇干裂等现象,应多吃新鲜蔬菜、水果来补充人体水分,比如山药、莲子、菠菜、柑橘、甘蔗等。

“春季养脾的重点在于调畅肝脏,保持肝气调和顺畅。在饮食上要保持均衡,多吃新鲜蔬菜、水果,少食生冷、刺激的食物。另外,因为老年人脾胃功能下降,这个

时节老年人应该多吃点流食和松软的东西,便于营养的消化和吸收。到晚上,老年人要少吃一点,这样对睡觉有好处。”姜伟强说。

此外,“倒春寒”容易使人内脏郁热,因此不宜吃燥热食物“火上浇油”。郁热使人“贫凉”,过于食凉,又会“同气相求”,使湿寒伤及脏腑,引起胃寒、胃凉、腹泻之类的失衡症状。所以,饮食应保持中庸,吃热饭热菜,慎吃辣椒、白酒等性热食物。

食之有道

雨水时节养生粥

一、仙人粥

配方:制何首乌 30 至 60 克,粳米 100 克,红枣 3 至 5 枚,红糖少许。

做法:将制首乌煎取浓汁,去渣,同粳米、红枣同入砂锅内煮粥;粥将成时,放入红糖或冰糖少许以调味,再煮一会儿,沸即可。

功效:此粥有补气血、益肝肾之功效。通用于肝肾亏损、发须早白、血虚头昏耳鸣、腰膝软弱、大便干结、冠状动脉粥样硬化性心脏病、神经衰弱、高血压等病症。

二、银耳粥

配方:银耳 3 克,大米 50 至 100 克,冰糖(或白糖)适量。

做法:摘净洗好银耳,淘洗干净大米,放入锅

内同煮粥,熟时加入冰糖(或白糖),每天一次。

功效:此粥具有滋阴补肾之功效。适用于自汗盗汗、遗精腰痛、妇女带下等症。

三、薏苡仁党参粥

配方:薏苡仁 30 克,党参 15 克,粳米 200 克,冰糖少许。

做法:将薏苡仁洗净,放凉水中浸泡 2 小时;将党参切成薄片、粳米淘洗干净,三者放入锅中加水;先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬 30 至 40 分钟,放冰糖调味。

功效:此粥每天早餐食用,不仅能祛湿健脾,还能补气补血。

四、胡萝卜南瓜粥

配方:大米 300 克,糯米 300,去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜。

做法:将大米、糯米洗净浸泡 2 个小时;锅烧热水,倒入米熬粥 40 分钟;放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮 30 分钟至软烂即可。

功效:此粥能补水润燥,让皮肤柔润、有弹性。

五、山药红枣粥

配方:红枣 25 克,粳米 100 克,山药 25 克,适量白糖。

做法:将红枣用温水泡软洗净、粳米淘洗干净、山药去皮洗净切成小块;将红枣、粳米、山药放在一起煮成粥,吃时放适量白糖搅拌均匀即可。

功效:此粥有健脾和胃、镇静安神、祛湿解困之功效。

县人民法院公告

**叶万金、王修法：**  
本院受理原告章正健与被告叶万金、王修法民间借贷纠纷一案，现已审理终结。因你们下落不明，本院无法用其他方式向你们送达法律文书，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定，现向你们公告送达本院（2015）台三商初字第 1481 号民事判决书。该判决书判决：一、由被告叶万金于本判决生效之日起十日内偿付给原告章正健借款本金 30000 元并支付利息，利息自 2014 年 10 月 15 日起按月利率 2%计算至本判决履行完毕之日止。二、由被告王修法对上述款项承担连带清偿责任。被告王修法在承担保证责任后，有权向被告叶万金进行追偿。如果被告叶万金、王修法未按本判决指定的期间履行给付金钱义务，应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定，加倍支付迟延履行期间的债务利息。一审案件受理费 730 元，公告费 360 元，合计人民币 1090 元，由被告叶万金、王修法共同负担。自本公告发出之日起，经过六十日即视为送达。如不服本

判决，可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数提出副本，上诉于浙江省台州市中级人民法院，逾期本判决即发生法律效力。

特此公告

二 0 一六年一月二十六日

**许常益、王建立：**

本院受理原告王未岳诉你们民间借贷纠纷、保证合同纠纷一案，因你们外出去向不明，本院用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定，现向你们公告送达本院（2016）浙 1022 民初 184 号起诉状副本、应诉通知书、开庭传票、举证通知书等诉讼文书。原告诉讼请求：1、请求法院依法判令被告许常益立即归还原告借款 60000 元，利息损失自起诉之日起按每月千分之五算至借款还清之日止。2、要求被告王建立对上述款项承担连带清偿责任。3、本案受理费由两被告承担。本公告自发出之日起，经过六十日即视为送达。提出答辩状的期限为公告送达期满后的十五日内，举证期限为公告送达期满后的十五日内。本案由代理审判员刘海贇担任审判长，与人民陪审员叶淑红、罗香莲组成合议庭，并定于 2016 年 4

月 14 日 14 时 30 分在本院第六审判庭公开开庭审理本案，逾期将依法判决。

特此公告

二 0 一六年一月二十六日

**任峰、尤爱莉、奚熙轮：**

本院受理原告黄慧诉你们民间借贷纠纷、保证合同纠纷一案，因你们外出去向不明，本院用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定，现向你们公告送达本院（2015）台三商初字第 1915 号起诉状副本、应诉通知书、开庭传票、举证通知书等诉讼文书。原告诉讼请求：1、请求判决被告任峰、尤爱莉立即偿还借款人民币 4 万元，并按月利率 2%自 2015 年 8 月 10 日起至还清之日止的借款利息（计算至 2015 年 12 月 23 日的利息为 3200 元）。2、请求判令被告任峰、尤爱莉承担原告为实现债权的费用 2500 元。3、请求判令被告奚熙轮对上述借款本息及原告为实现债权的费用承担连带清偿责任。4、本案诉讼费用由被告承担。本公告自发出之日起，经过六十日即视为送达。提出答辩状的期限为公告送达期满后的十五日内，举证期限为公告送达期满后的十五日内。本案由代理审判员王兴华担任审判长，与人

民陪审员郑华丽、金湘华组成合议庭，并定于 2016 年 4 月 14 日 10 时 30 分在本院第二审判庭公开开庭审理本案，逾期将依法判决。

特此公告

二 0 一六年一月二十五日

**梅斌青：**

本院受理原告刘巍诉你民间借贷纠纷一案，因你外出去向不明，本院用其他方式无法送达，依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定，现向你公告送达本院（2016）浙 1022 民初 50 号起诉状副本、应诉通知书、开庭传票、举证通知书等诉讼文书。原告诉讼请求：1、请求法院判令被告梅斌青归还原告借款人民币 2 万元。2、本案诉讼费用由被告负担。本公告自发出之日起，经过六十日即视为送达。提出答辩状的期限为公告送达期满后的十五日内，举证期限为公告送达期满后的十五日内。本案由代理审判员王兴华担任审判长，与人民陪审员郑华丽、金湘华组成合议庭，并定于 2016 年 4 月 14 日 09 时 30 分在本院第二审判庭公开开庭审理本案，逾期将依法判决。

特此公告

二 0 一六年一月二十五日