



# 登上“远望1”号的甲板 一起来做志愿者

## “远望1”号简介

“远望1”号是中国第一代综合性远洋航天测控船,由中国自行设计和建造,是中国“走向深蓝”事业的先驱。“远望1”号从1978年交付使用到2010年退役,服役的32年期间圆满完成了57次国家级重大科研试验任务,为我国的航天事业做出了巨大贡献,被誉为“航天功勋船”,享有“海上科学城”的美誉。她曾先后荣获集体一等功1次、二等功6次、三等功3次,并荣获“中国载人航天工程突出贡献集体”称号。在圆满完成32年的海上科研任务后,“远望1”号于2010年正式退役。光荣“退休”后的远望1号在2011年11月26日回到她的出生地——位于上海黄浦滨江的原江南造船厂原址的2号船坞。出走32年的游子回到了故乡,在这里又重新承担起她新的历史使命。“远望1”号现在作为爱国主义教育和科普教育基地对公众开放。

“远望1”号目前开放区域为主甲板、艇甲板、天线甲板、驾驶室、船舶甲板等区域,作为了解远望号历史功绩、测量船功能以及船舶相关知识的空间。我们还充分利于船上的公共空间开发了“远望号小课堂”,目前的小课堂包括:海上救援逃生演习、手工绳结互动、海军旗语演练、船模拼装等。

“远望1”号为了更好地服务前来参观的公众,现面向大众招募志愿者,该招募长期有效。



## 招募对象

- 1、长期在上海居住、学习或工作,年龄18-60岁;
- 2、热心公益,品行端正,自愿义务为公众服务;
- 3、热爱航海事业、公博事业,对航海、船舶知识有一定的了解或者有教育行业相关经验更佳;
- 4、具有高中及以上文化程度,有专业特长者可适当放宽条件;
- 5、具有良好的语言沟通能力;
- 6、具有可自由支配的时间,能按时从事志愿者工作;
- 7、身心健康,能胜任安排的工作;
- 8、遵守本单位的有关规章制度。

## 招募岗位及人数

- 一、讲解员:若干  
工作内容:远望1号船上各个甲板及驾驶室的讲解工作。  
岗位要求:  
1、热情、主动,有亲和力;  
2、普通话标准,具备良好的语言表达能力;  
3、具备一定控场能力
- 二、秩序维护员:若干  
工作内容:维护现场秩序,为游客提供安全引导、咨询服务,清点游客数量等。  
岗位要求:热情主动,有责任心,有亲和力;服务意识强;应变能力佳。

## 志愿者权益

- 1、凭证可免费参观“远望1”号(志愿者有效期为一年);
- 2、获得参加志愿服务活动所必要的误餐费及交通补贴;
- 3、享有相关知识和技能的培训;
- 4、服务时间和质量符合要求者可获志愿者服务证明;

## 报名联系方式

邮箱: 904436080@qq.com  
电话: 18930225450 (杨老师)  
“远望1”号地址:上海市黄浦区龙华东路18号(黄浦滨江步道3号门)

# 中药代茶饮怎样服用效果最好 需要注意这四点

## 注意辨证施治

泡制“代茶饮”和使用中药汤剂一样,使用前需要先详细了解使用者的体质、病证,再结合中药性味和当时的气候、时令进行综合考虑,详细辨证之后才能使用。如清热解暑的菊花、金银花、夏枯草等对实热体质易上火的人非常适合,但因其性寒,脾胃虚寒的人就不宜使用。近年来,养生保健比较流行用铁皮石斛,能滋阴、清补、明目、清热止渴、滋养五脏、延年养颜等,阴虚体质的人适合泡水喝;若是阳虚、痰湿体质的人则要慎用。再如,补气养阴生津的西洋参适用于阴虚有热兼气虚的人,不适用于中阳衰微、胃有寒湿者。如补中益气、调补脾胃的药食同源中药大枣,消化不良兼大便燥结者不宜服用。另外,代茶饮中药药味少,药力弱,对重症效果差,故应选择其他治疗方法。

## 掌握正确用法

代茶饮的中药饮片沸水冲泡前应迅速过

一下水以去杂质、除尘。茶具应选择带盖大水杯(最好是保温杯),沸水泡药10~30分钟即可代茶饮,每日一剂多次泡服至无味为止。中药饮片过大或坚硬的需捣碎,以便药物的成分溶出,如天花粉、青果、罗汉果、川贝母等。儿童服用代茶饮时,尽量煎煮2~3分钟(从水沸腾算时间),可增强杀菌效果,避免出现消化道反应。如果饮片多呈碎末状,最好装入无纺布小袋,制成袋泡茶的形式,以方便患者服用。如一些花类中药饮片由于质地松软,通常呈破碎状态,还有一些果实种子类中药(如酸枣仁、草决明等)为了易于煎出有效成分,多已事先打碎。特别是当吞咽困难的中风后遗症患者服用代茶饮中药时更应采用袋泡的方式,以避免呛咳。

## 及时调整用量,中病即止

是药三分毒,代茶饮中药也不例外。如药性平和的枸杞,过量服用会造成上火,出现眼眵增多等症状。另外,枸杞含糖量较高,糖尿病患者泡茶喝前,最好咨询医生,如血糖控制较好,则可适当应用。

还有不少人喉咙不舒服了,就喜欢泡有利咽作用的胖大海喝。其实,胖大海只适用于风邪热毒侵犯咽喉所致的嘶哑,因声带小结、声带闭合不全或烟酒过度引起的嘶哑,用胖大海是没有效果的。而且胖大海凉性大,可通便,寒性体质的人、易发生腹泻的人都不适合常喝胖大海。就算是咽炎患者,喝胖大海茶一两周即可,服用过多会损伤阳气,影响消化功能。

有不少人在觉得自己上火了的时候,就会泡点有散风清热、清肝明目作用的菊花茶喝上一阵子,但不少人饮用菊花茶后,会出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣等消化道反应。因为菊花性微寒,所以脾胃虚寒、容易腹泻者以

及孕妇不宜长期大量饮用。

决明子可清肝明目、降压调脂,不少老年人会常泡决明子来护眼降压。但决明子性寒凉,不适合脾胃虚寒、脾虚泄泻的患者服用,否则会引起腹泻。另外,由于其含有蒽醌类衍生物,长期大量服用易引起结肠黑变病。因此,最好在专业医生指导下泡茶喝,一般每天最多10克,避免长期服用。

有通便作用的番泻叶也含有蒽醌类衍生物,同样不宜长期服用。还有一些常用于失眠的代茶饮中药饮片常常会用到有理气作用的中药饮片,如玫瑰花、佛手等,应随郁证好转逐渐降低用量,以免这些含很多挥发油的理气类中药耗气伤阴动火,反而不利于睡眠。

## 合理贮藏,关注饮片质量

一般饮片应贮存在阴凉干燥处(室温10~25℃,相对湿度45%~75%),易变质吸潮发霉的花类和果实种子类饮片应保存在20℃以下,并注意室内清洁和通风。多数家庭的贮存条件不可能长期稳定的达到以上标准,因此不要一次开具过多的代茶饮中药饮片放置家中。尤其是现在为了便于患者服用,代茶饮的中药饮片多由分装剂量准确的小包装组成。而小包装饮片的包装透气性差,易造成质量问题。同时,由于隔着外包装,不易发现虫蛀、变色、走油、霉变等问题。因此,在使用过程中要注意观察饮片质量,发现变质问题不要服用,及时调换。

综上所述,在日常的使用中,既要懂得如何辨证施茶,又要知道代茶饮中药的正确制备和贮存方法,同时还应注意根据使用者病情和体质及时调整用量,中病即止。这样才能使代茶饮这一古老而又传统的养生保健法更好的发挥它的优势。

(中国中医药报官方号)



中药代茶饮为我国中药的传统剂型,始于唐,盛于宋,成熟于清代,广泛用于内、外、妇、儿、五官科,是治疗疾病、调理体质的一种常用方法。该方法除操作简单、服用方便外,由于无需长时间煮沸,可避免挥发成分大量丢失,从而保证药物疗效,因此这也是其治疗疾病的优势之一。近年来,随着人们生活水平的提高,养生保健意识越来越强,使得中药饮片代茶饮十分盛行。到底应该怎样服用才能使其发挥更好的作用,产生更好的效果呢?



## 纠错有奖

欢迎大家来做

## “啄木鸟”

木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年5月优秀“啄木鸟”:钱立功、王文康、曹西虹、许国平、董晓明、严志明、xue(未留全名)、李群、邵晓华、路永敏

2021年5月最佳“啄木鸟”:赵上春



上海社区发布  
扫描二维码关注

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年7月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。