明日芒种 请收下这份养生指南

本报记者 吴清华



本报记者 吴清华 摄

明日是芒种节气。在 这样的时节,从中医的角 度出发,该如何保养身 心? 又有啥需要注意的 呢? 为此,记者专访了晋 江市中医院中医专家-蔡文墨医生。

解读:芒种的节气特点

作为二十四节气之一, 谈起芒种, 大家 对它的第一印象便是收获夏粮、播种秋 实。因此,在民间,亦把芒种比作"忙着 种",寓意着勤劳与丰收。每到芒种这个农 忙时节,乡野处处铺绿叠翠,宛如一幅无边 的风景大画

与此同时,进入芒种节气之后,除了 天气热,雨水也会格外多,昼长夜短的季 节特点将进一步明显。"每年这个时节,应 当调整生活习惯,注重饮食健康,起居方 面宜早睡早起,以顺应阳气充盛的气候, 畅通气血运行。另外,该时节湿气较重, 容易困阻人体阳气,对于患有关节疼痛及 麻木症的人群,需要特别注重维持居家环 境的适宜湿度,尽可能远离阴冷潮湿的地 方,避免湿邪入侵,引起身体病变。"蔡文 墨医生坦言。

建议:清淡忌凉 吃"苦"饮酸

"夏季在五行中对应为火,五脏中对应 为心, 五味中对应为苦, 故夏天常有'苦夏'

之称。另酷暑难耐,多食用生冷,会伤害脾 胃之气,故食欲不兴。"蔡文墨医生介绍,高 温天气增多,"暑易入心",因此,养生应遵循 以下基本原则:

其一,"苦夏食苦夏不苦",在饮食上 应当以清淡为主,不贪图生冷之快;荤素均 衡,多食用应季蔬果谷物,如冬瓜、西瓜 等。值得一提的是,此时可适当吃一些苦 味的食物,如苦瓜、莲子等,可清热燥湿。

其二,酸味有助于敛汗、生津,如乌梅、 山楂等,可以祛暑益气、生津止渴。"读者朋 友们可自行到药店购买乌梅加白糖熬煮乌 梅汤,食材选材简单大众化,熬制也较为简 单便捷。"

其三,应健脾养心肺。这时暑湿缠 绵,而湿邪暑邪最易使脾胃困顿,在症状 上表现为周身困乏无力,倦怠嗜卧。因 此,可常吃益气养心健脾的食物,减少滋 补之品。比如,淮山、芡实、薏米等都是不 错的选择。燥热容易使人心情烦躁,可食 用一些百合、莲子、银耳等清心安神的药 膳。值得一提的是,天气冷热变幻,气温 升高,心肺负荷逐渐加重,故有心肺慢性 基础疾病的患者要注意保养,规律复诊, 避免病情反复。

不宜过度使用空调 以免引起"热伤风"

炎夏时节,空调是我们的解暑利器, 但此时往往也是"空调病"的高发季。首 先,"芒种节气天气炎热,人体为了散发体 内热能,出汗增多。这时,如果过度贪凉 或忽冷忽热,很容易导致夏季感冒,俗称 '热伤风'。"蔡文墨医生提醒,"热伤风"的 症状包括出现低热或自觉发热、头痛头 晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、 呕吐、腹泻、小便黄等。其次,芒种容易 '霉",需开窗通风。蔡文墨医生指出,应 经常开窗保持室内空气新鲜,有条件者可 用空调抽湿,而不宜采用紧闭门窗的方式 来防止屋内受潮,密闭空间会助长霉菌滋 生。打开门窗通风可选择傍晚室外湿度 最低时。一般来说,使用空调时室内温度 不要低于26℃。

此外,出汗后要及时换衣服,勤洗澡 宜洗温水澡。夏天运动的人群较多,但切 忌出汗后立即洗澡,更不要大汗淋漓时用 冷水冲澡,这样会使寒邪趁机进入人体,对 人体健康造成不利影响。

本地医讯

疝与腹壁外科专家 周末来晋江市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通 讯员 洪尚妙) 6月4日-5日,东 南大学附属中大医院疝与腹壁外 科专家李俊生教授将莅临晋江市 中医院坐诊、手术。出诊诊室位于 晋江市中医院门诊五楼名医工作 室。李俊生教授擅长各类常见、疑 难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗。 如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝; 脐疝、白线疝、切口疝、造口旁疝等 其他腹壁疝,以及复发疝、复杂疝 和疝外科的疑难病例、重症病例。 食管裂孔疝、腰疝、直肠癌术后会 阴疝等少见疝,尤其擅长各类疝的 腹腔镜下微创修补术。

值得一提的是,晋江市中医院陆 续有重磅专家莅临,有需求的市民朋 友可关注晋江市中医院官方微信公众 号,及时预约报名。电话预约挂号: 0595-85891234。温馨提示:请前去 就诊的患者,记得携带以往病历、检查 报告、体检报告等,以方便医师检查。

|相关链接

晋江市中医院开展 "急救知识"主题医疗 公益活动

本报讯(记者 吴清华 通讯 员 洪尚妙) 为普及推广中医药 健康文化,促进党建与业务相融 合,晋江市中医院将开展系列医 疗公益活动。6月4日14:30-17: 30,将在康复楼四楼实训室开展 急救知识和心肺复苏技能操作培 训活动。

除此之外,晋江市中医院还将 定期开展急救知识和心肺复苏技 能操作培训公益活动,届时每期有 30个免费名额,将由专业医务人员 为您培训,培训合格发放证书。

> 电话预约挂号: 0595-85891234

国务院特殊津贴专家 唐仕波教授疑难眼病巡诊走进晋江

本报讯 (记者 吴清华 通讯员 陈 娜萍) 5月30日,国务院特殊津贴专家 唐仕波教授疑难眼病巡诊(晋江站)完 美收官。活动当天,唐仕波教授、马红 婕博士、翁景宁教授等眼底病专家团队 走进晋江爱尔眼科医院进行坐诊、讲 课,并为现场的眼疾病患者进行答疑。 现场慕名而来的患者近40名。据悉,这 是晋江爱尔眼科搬到新院址后开展的 名医工作室第一轮专家到访,后续还将 邀请更多专家坐诊。



晋江市医院晋南分院成立"慢病护理门诊"

本报讯 (记者 吴清华 通讯员 尤夏洪)随着医 学模式的转变及人们健康意识的不断提高,就诊者的 需求已向多元化发展。为了不断优化门诊服务模式,6 月2日上午,晋江市医院晋南分院特设立"慢病护理门 诊",在门诊楼一楼内科诊室举行了"慢病护理门诊"的 开诊仪式。

值得一提的是,院内慢病护理门诊的护理队伍,是 由高年资护理团队和护理骨干组成的,此门诊的成立, 标志着医院慢病护理工作又向前迈进了一大步。本门 诊的开设,将为慢病患者提供个体化的健康指导,进行 早期护理干预,提升门诊医护一体化诊疗管理水平。

目前,开展的诊疗项目包含:外科系统主要有乳腺 术后饮食、运动、功能锻炼、引流管护理、化疗等方面的 专业指导;为患者进行造口护理、并发症的预防及处 理、饮食、心理指导,并提供咨询服务;为患者进行 PICC、输液港等维护服务。内科系统主要有糖尿病饮 食、运动、自我管理、胰岛素注射、心脏康复训练、肺康 复训练、高血压病的健康管理、氧疗、呼吸训练、药物指 导、心理疏导等方面的专业指导,并提供咨询服务。



相关链接

晋江市医院晋南分院 为困难儿童送温暖

本报讯(记者 吴清华 通讯员 陈华南) 为了关爱 和呵护困难儿童,让他们度过一个愉快温暖的"六一"儿童 节,5月29日上午,晋江市龙湖镇妇联主席蔡金叶、晋江市医 院晋南分院副院长、妇联主席蔡秀群带领巾帼志愿者对衙 口村的困难儿童开展"红心向党,心手相牵"送温暖活动。

活动中,志愿者为困难儿童发放彩色笔、拼图、牛奶等 慰问品,为孩子们带去节日的问候和祝福,并鼓励孩子们 树立信心,好好学习,树立远大的理想,收获美好未来。"关 爱活动只是个开始,我院医护人员将继续为儿童提供最优 质服务,为儿童健康成长贡献力量,努力奋斗。"晋江市医 院晋南分院院长尤夏洪说。

经典设计

家庭装修,设计是重中之重,可以说设计是装修的"灵魂"所在。好的设计方案可以让房子更出彩,也能让房子的功能更齐全。 《家居》版推出《经典设计》栏目,以本地各楼盘户型为样本,聚焦优秀设计方案,力求为装修者与设计师搭建一座沟通的桥梁:一方面 为读者朋友们提供多种经典设计方案供装修时参考;另一方面也为设计师们提供一个展示才华和个性的平台。

巧搭配打造优雅空间



主案设计师:王舵 设计风格:现代极简 小区:龙湖 建筑面积:129平方米 材质:石材、瓷砖、护墙板、艺术涂

设计说明:本案业主是一位年轻女 性,简单、温馨是她对家的憧憬。在设 计师的理解中,"简单"作为一种表现载 体,应该是经久耐看的舒适淡雅,而不 是喧哗烦琐的高调张扬。尤其对于年 轻人的居所,这种对简单的再定义更是 不能规避的设计命题。设计师把现代 材料的运用巧妙结合

极简的格调落到了实地,让空间变得温 罄又有质感。

本案采用护墙板与其它材质巧妙搭 配,创造了现代极简空间的新表达方式: 简练不简单,优雅不纤弱,低调但奢华。 为了避免整个空间太过平淡,设计师在 大面积留白之中,用护墙板和艺术漆的 结合让空间更富有层次感。柜子结合灯 光的设计,无声地诉说着优雅低调的空

为了让软硬装达到完美统一,在硬 装空间的预规划中,将刚性材料与线性









家装课堂

大家都知道,装修是一件不易的事情,有时候往往花费了不少钱,却还 没能装出理想的效果。为了让广大业主在装修过程中更加省心,《家居周 刊》推出"家装课堂"栏目,广大业主如果在装修中遇到困惑或是有装修心得 等均可发信息到13505065057咨询分享,我们将找专业人士帮你答疑解惑。

卧室装修如何处理隔音?

卧室是一个需要绝对安静的区可达到一点吸音、隔音的作用。 域,隔音要求与家中其他空间不同。 为了拥有一个良好的休息空间,卧室 在装修时不仅要做隔音设施,对装修 材料的选择也有一定的要求。

对卧室做隔音设施时,首先需要 增强卧室的吊顶隔音,在选择吊顶石 膏板时,最好选择标准厚度的吊顶,可 以在顶面中间层中加一些吸音、隔音 材料,比如说吸音棉、高密度泡沫板、 布艺吸音板等。如果周边环境非常闹 腾的话,墙面同样也可以采用增加隔 音材料的方法来进行隔音,而若是吵 闹声不是特别严重的话,则可以在卧 室床头增加一块软包背景墙,不仅起 到了装饰效果,还能避免碰撞,同时也

卧室隔音,装修材料的选择很关

键。比如,窗户选择塑钢型材和双层 玻璃都是比较不错的。塑钢型材由于 其本身多腔体,材质较厚,隔音和隔热 的效果都相对较好。双层玻璃之间抽 空空气,也阻隔了声音传播的途径,同 时也能起到很好的降噪效果。而卧室 地板的选择,则推荐软木地板,因为它 具有许多密闭的气囊,具有出色的吸 音和防震效果,脚感舒适,能够有效避 免人来回走动时所产生的噪音。卧室 封面可以用无纺布壁纸,无纺布壁纸 材料厚重柔软,表面纹路多,可以让声 音在传播过程中不断减弱,从而达到 隔音的效果。

|资讯

居然之家举行"中国美厨房"设计大赛

携手美大集成灶举行"中国美厨房"设 计大赛。目前,大赛报名正在火热进 行中,报名时间截止至6月16日。

据悉,"中国美厨房"设计大赛 面向专业设计师,以激发家居创新、 创造活力生活为着力点,希望通过 大赛汇聚优秀设计师资源、挖掘当 下新生代原创力量、引导创意设计 对应的业主也将获得美大集成灶提供 紧贴大众生活,将升级的厨房需求 的实物大奖。

本报讯 近日,居然之家晋江店 与向往的生活美学合二为一,开启 美好新生活,设计出文化元素与现 代科技、艺术价值与实用功能、创意 设计与市场需求相结合的独具闽南 特色的美厨房设计产品

届时,主办方将评出特等奖、一等 奖各1名,其他奖项30名,除了获奖设 计师将获得奖金和证书外,参赛作品

晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌



居然之家晋江店一站式 高端建材家居旗舰MALL 地址: 晋江市长兴路601号乔丹中心 电话: 0595-82092222

晋江店

♣ 和平国际广场 | ※CIMEN書編刊

地址: 晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线: 8322 3888





品味空间・生活无限 地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号

电话:0595-85617268 85617368

虚以待位

招商热线: 13505065057