

市中医院“三伏灸”预约开始啦 动动手 一起制作三伏贴

本期
聚焦

本报记者 吴清华

个人简介

吴玉如,副主任护师,住院部护士长,从事中医护理工作25年,全国中医护理骨干人才,晋江市护理学会中医护理专业小组组长,高级育婴师、导师、新生儿抚触师。
擅长:运用腕踝针、耳穴埋豆、刮痧、拔火罐、循经推拿等中医特色技术治疗各种急慢性病症、失眠、单纯性肥胖、痛经、月经不调、盆腔炎、妊娠剧吐等症。



“三伏天”是一年中最热、潮湿闷热的日子。从养生角度来看,“冬养三九,夏养三伏”,意思是说,伏天养生做好了一整年都会少生病。那么,在这个时节要如何养生呢?晋江市中医院副主任护师吴玉如介绍,选择此时行药物贴敷,是最简便易行的养生方法。

为啥要推荐三伏灸?

“夏天中的三伏天,是全年中最热、气温最高、阳气最旺盛的时候。在这一阶段,人体腠理疏松,经络气血流通,有利于药物的渗透与吸收,而庚日又与肺金有关(庚日为金,属大肠,大肠与肺相表里),为温肺解经阳气,驱散内伏寒邪的最佳时间。在此行三伏灸,可以疏通经络,调理气血,健脾和胃,鼓舞阳气,调节人体的肺脾功能,使机体的免疫功能不断增强,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。”吴玉如解析说。

值得一提的是,很多人会咨询“三伏灸和三伏贴,哪个好”的问题,对此,吴玉如表示,“三伏贴和三伏灸指的是同样的东西,只是不同叫法。三伏贴是通过中药的贴敷治疗;三伏灸用的都是对皮肤有刺激性的中药,并且通过生姜、大蒜汁的调制,在贴附过程中,局部出现烧灼感、温热感,类似于灸法,所以叫作三伏灸,这两个说法指的是同一种疗法。”

学习制作三伏贴

由于很多读者朋友对于三伏贴不够熟悉,今天我们就跟着副主任护师吴玉如一起来学习三伏贴到底是怎么制作的。

第一步:选取药材。根据处方将药材粉碎、过筛。粉碎的药材必须达到

100目的粉碎标准,每个粉碎后的中药颗粒直径不能超过0.15毫米。粉碎后还要“过筛”,只有被“筛过”的药粉才可入药,因为过筛后的药粉均匀度提高,更有利于药效的发挥。
第二步:调和辅料。蜂蜜按照比例混合在姜汁中。
第三步:和坨。将姜汁蜂蜜混合



物倒入药粉中和成药团。
第四步:压制药饼。擀面杖压制药膏成药饼状,检验药饼厚薄是否均匀。
第五步:切割药饼。将药团切成1厘米见方的小药块儿,装入密封袋中备用。使用的时候将小药块儿贴到医用药贴上,一片小小的三伏贴就算完成了。

小贴士

- ▶ **适合对象:**2岁以上的儿童及成年人。(禁忌症及人群:孕妇;严重心、肝、肾及脑疾病患者;严重糖尿病患者;严重过敏体质者;疾病发作期。)
- ▶ **贴药时间:**成人:4-6小时;儿童:1-2小时。据年龄、体质差异,可调整时间,灸、贴后当天不能洗澡。
- ▶ **三伏贴时间:**
初伏:2021年7月11日(星期日)
中伏:2021年7月21日(星期三)
末伏:2021年8月10日(星期二)
加强伏:2021年8月20日(星期五)

下周日 开启初伏贴灸

值得一提的是,近年来,晋江市中医院积极突出中医特色,提升中医药综合服务能力,在运用中医特色综合疗法治疗疑难病、慢性病方面取得了显著成效。

三伏灸适应症:呼吸系统疾病(如对支气管哮喘、喘息型支气管炎、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、各种慢性咳嗽、体虚易感冒等有良好治疗效果);骨性关节炎(如对膝骨性关节炎,俗称老寒腿,效果显著,对其他慢性肌肉关节疼痛、慢性腰痛、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎也有良好效果);消化系统疾病(如对慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊

乱、消化不良、消化道溃疡、慢性腹泻等有良好治疗效果);儿科疾病(体质虚弱、抵抗力降低的患儿,可见消化不良、厌食、易感冒、哮喘、鼻炎等);妇科疾病(如对月经不调、痛经、产后畏寒等有较好的治疗效果);手脚发凉、畏寒怕冷等虚性疾病等亚健康状态、体质虚弱、免疫力低者。
7月11日开启初伏贴灸,读者朋友若有意向选择三伏贴,也可自行前往晋江市中医院中医特色护理门诊(门诊408室)、康复楼二楼针灸推拿科进行咨询、诊疗。正值“冬病夏调”的好时机,小伙伴们一定要把握住时间,错过可要再等一年。

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。

定制柜的“门面担当”你了解多少?

定制柜在家庭装修中已经成为最重要的一部分,无论是衣柜还是橱柜,在装修清单里都是不可忽视的。许多业主在定制柜时,考虑最多的一般是柜体的材质,可是你知道吗,作为定制柜的“门面担当”,一扇适宜的柜门,不仅可以让柜子更实用,也能提升室内空间的档次和品位。
但是,你知道怎样的柜门最适合自己吗?要知道,选购合适的柜门可不是那么简单的事,定制前,先了解一些重要的柜门知识吧!

材质及工艺决定风格和质感

柜门的材质和制作工艺决定了柜门整体的风格和质感,不同材质和制作工艺打造的门板,用于家装中的效果天差地别。目前市面上比较常用的柜门材质有饰面板、吸塑板、高晶板、包覆板、微晶玻璃板、实木板等6种,我们从材质和制作工艺来分析一下它们的优缺点。

饰面板

PET材质,这是一种高分子材料,其中不含胶水,安全性可以达到食品级,非常环保,可适用于现代、轻奢等多种风格。
● **优势:**环保性高,稳定性强,耐酸碱、抗腐蚀、易清洁,可以有效阻隔空气中的水分进入门板内,还可以阻挡紫外线。
● **缺点:**吸水率低,防水防潮的效果不好。

包覆板

包覆板也称为“五合一”门板,它的结构稳定,造型和外观效果接近实木门板,手感细腻,色泽柔和自然。适用于美式、轻奢等多种风格。
● **优势:**包覆板结构稳定,不易变形,基材环保,膜皮耐磨耐刮,包覆线条具有实木效果,立体感强,性价比较高。
● **缺点:**损毁之后修复价格相对较高。

微晶玻璃板

微晶玻璃板经过了背面强化膜工艺,玻璃的坚固性与安全性都更高。这种微晶玻璃广泛用于电磁炉面板上,环

高晶板

高晶板采用了高晶板工艺,又称



按空间大小选择开合方式

如果说材质和制作工艺决定了柜门的“颜值”,那么开合方式就决定了柜门的功能。按开合方式,柜门可以分为移门和掩门两大类,选择哪一种方式,可以根据实际使用需求和空间大小来选择。
掩门又叫平开门,优势在于密封性比较好,可以有效隔绝灰尘,且打开过后,能将整个柜内一览无余,不怕找不到物品。不过,掩门也有一个缺点就是比较占地,若是室内空间较小或柜体与其他家具距离较近,用掩门打开就可能碰到。
移门又叫趟门或滑动门,优势是开合时可以不占用多余的空间,这个优点对于小户型而言非常贴心友好,不会存在开门空间不足,柜门没法完全打开的问题。但是,移门也可能影响取物。其次,因为移门上下都设置了滑轨和滑轮,可能会因为滑轮的日常损耗,在使用过程中产生尖锐的噪音。
● **优势:**微晶板有耐高温、耐磨的特性,使用时容易清洁。材质本身生态环保,自带高级感,适合意式、轻奢等多种风格。
● **缺点:**成本较高,价格偏贵,相较于普通柜门,玻璃柜门对日常保养有更高的要求。
● **优势:**实木板坚固耐用,纹理自然,使用寿命长,而且大部分的实木板材都具有特殊的木材芳香和纹理,具有一定收藏、保值功能。
● **缺点:**价格偏贵。

本地医讯

市中医院医共体财务管理中心揭牌



本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)6月25日,晋江市中医院医共体财务管理中心正式成立,市卫健局副局长张白茹、陈馨旭,市中医院党委书记黄东昭、院长陈名智,市卫健局财务科黄雅霜,市中医院总会计师苏荣华共同为晋江市中医院医共体财务管理中心揭牌。
黄东昭表示,通过财务管理中心的统一管理、集中核算、统筹运营,达到加

强资源整合、统筹资金安排和科学调配资产作用,为医共体各成员单位提供更加规范、更加快捷、更加准确的财务管理服务。
张白茹指出,晋江市中医院医共体财务管理中心的揭牌,标志着市中医院医共体总医院和各分院真正地成为一家人,推动医共体实现“人、财、物”的统一,促进医共体资源合理使用和效益最大化。

市中医院开展党史学习教育讲座

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)为深入推进党史学习教育,营造建党100周年浓厚氛围,6月28日,晋江市中医院组织开展党史学习教育讲座。
“只有了解历史,才能理解未来,只有解密历史,才能面向未来,只有正视

历史,才能开创未来。”市中医院纪委书记张宏伟表示,通过党史学习教育,帮助大家学习党的知识,对党的历史有一个清醒的认识,更加珍惜今天来之不易的生活,以更加奋发有为的精神面貌投入到工作和生活中去。会上,与会人员还观看了警示教育片《褪色人生》。

2021年晋江传染病诊疗知识培训班在晋江市医院举办

本报讯(记者 吴清华 通讯员 陈丹红)为进一步提高晋江医务人员传染病诊疗知识水平,做到传染病患者的早发现、早诊断、早隔离、早治疗,做好世运期间传染病应急处置工作,2021年晋江市传染病诊疗知识培训班在晋江市医院举办。

活动中,树兰医疗常驻专家、晋江市医院晋南分院副院长汪鑫为大家分享了《新发传染病认识与防控》,从近几十年的新发传染病出发,讲解了对新发传染病的认识与应对。接下来,树兰医疗常驻专家、晋江市医院感染科主任林成祖详细地讲述了重点传染病的诊疗防控方案。

家居

家居资讯

“中国美厨房”设计大赛第三季圆满落幕

本报讯 6月26日,晋江居然之家、美大集成灶联合举办的“中国美厨房”设计大赛第三季在晋江居然之家负一楼中庭圆满落幕。
“中国美厨房”设计大赛第三季由一品装饰吴小拉获得;石狮星艺周深泉获得金奖;新锐美居郑兆杨、晋江三星菱明获得银奖;森宅宅配郭桃桃、大成尚选丁文印、托尔美装饰施超群获得铜奖。万达华浔彦彦松、杰生制作黄杰生、帝豪室内设计陈磊、大森

林装饰张思思、明鑫装饰李健获得优秀奖。颁奖前,主办方还和设计师们分享了《美厨房空间应用技术》,展现了美大以集成灶产品改变了传统厨电行业竞争的格局,实现了厨房行业的新跨越。
据悉,“中国美厨房”设计大赛面向全国专业设计师,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,引导创意设计紧贴大众生活。

喜盈门国际家居节火热进行中

本报讯 喜盈门家居广场晋江第2届国际家居节火热进行中。6月26日-7月18日活动期间,万款名品工厂直销价,3000件家电豪礼,签到即送礼包,正在装修的业主朋友们不要错过。
凡在6月26日-7月11日/7月17日-18日至喜盈门(晋江店)参与活动的商铺消费并实际支付定金满3000元及以上,即可凭喜盈门销售单参与砸金蛋1次(单笔销售清单仅限砸1次),100%有奖,名牌沙发、70寸液晶电视等3000件豪礼送完为止。

凡在6月26日-7月11日/7月17日-18日至喜盈门(晋江店)参与活动的商铺消费且单笔实际支付定金满1000元,即可领抽奖券1张,满2000元2张,以此类推,凭抽奖券抽1000元、奔驰/宝马轿车首期款大奖。
凡在7月10日9:30起到店凭感恩回馈卡及其他指定形式至现场签到即可免费获得轿车抽奖券1张,前200名签到再获得八角水具五件套和瓷器碗筷套装各1份,第201-500名签到领八角水具五件套1份,签到礼品先到先得,送完为止。

大自然地板开业惠客

本报讯 晋江喜盈门大自然地板将于7月10日开业,即日起至7月9日,交50元订金即可得大自然地板开业总裁签售特权卡一张。凭此卡可享多重优惠政策。
据悉,凭特权卡50元可增值200元,活动当天现场准点签到还可现场领取298元原木椅子一把。另外,活动当

天每天交款3000元即可砸金蛋,3000件家电百分百中奖,70寸液晶电视等豪礼,送完为止。同时活动期间还有联购赢家电大礼及千元现金,宝马/奔驰首付大奖疯狂抽。开业当天,大自然地板还将邀请大自然地板华南区总经理陈静现场进行签售,现成返现,最高可返现3%。

晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌

居然之家 Easyhome 晋江店
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:0595-8209222

晋江喜盈门
500个建材/家居品牌旗舰店大本营
买好建材家居 晋江喜盈门
地址:晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线:8322 3888

华浔品味装饰 HUAXUN TASTE DECORATION 晋江总部
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