

健康课堂

# 春夏时节老友如何调养脾胃？

## 咱厝医生：从好的养生习惯开始



### 调养脾胃 从好的养生习惯开始

“今天重点说一下脾胃的中医调养和慢性胃炎的康复。”黄伟荣表示，“养生”是一种理念，是一种好的习惯，是一种日常行为的生理化要求，符合生理规律的理念和要求可以称之为养生观念的基本要求。

近日，因疫情原因，许多人对身体健康愈加重视。为此，记者采访了咱厝名老中医、晋江市中医院脾胃病科黄伟荣医生，与大家聊聊有关调养脾胃这一话题。

黄伟荣介绍，“首先大家要了解一下脾胃的生理功能，中医认为，脾胃为仓廪之官，脾主运化，胃主受纳腐熟，也就是说胃有容纳消化食物，脾有吸收转化营养物质功能，脾胃是提供人体生命营养来源的根本，调养好脾胃是维护脏腑功能的重要手段，从几个好的养生习惯开始。”

首先，要有好的静心习惯。好心情需要好的静心习惯来进行自我调节和管理，好心情才有好胃口，养成“恬淡虚无，真气从之”的心理养护状态，才能促使“肝气疏泄，气血条达”，而胃口常开，这样才能保障营养物质摄入和正常的运转，为生命提供源源不断的营养物质，保持积极的心态是“精神内守，病安从来”的基本要求，也是让机体发挥强免疫功能的有效方法，“养心”是“养生”的高境界要求，“养心”就是保持静心的态度，积极去面对一切，“阳光的生活”才是“养生”意义的价值所在。

其次，要有好的饮食习惯。三餐按时有规律地进餐，做到“饮食有节”，才能让消化系统有序地工作；营养合理，才能确保正常的生理需要；食物卫生，确保“饮食有节”，才能杜绝病从口入；烟酒脾胃，酒伤肝胃，当以戒之。

紧接着，要有好的生活习惯。按生命作息规律办事，做到“起居有常”是“精神内守”的生理要求；顺应四时气候变化才能“虚邪贼风避之有时”。

并且，要有好的养生习惯。把好的养生理念和日常生活的好习惯有机融合，是我们需要去不断追求自慎的方向和目标。

最后，要有好的个性习惯。“先天之精”秉受于父母，后天之精来源于水谷，每个人的先天不同，后天环境不同，个性也不同，辨证养生是每个人需要去面对的个性化课题，直接与医生沟通是解决个性化养生的重要途径。

### 慢性胃炎如何调养

黄伟荣介绍，治疗慢性胃炎调养的方法基本原则是调节和补养脾胃；慢性病的最终结果，是久病必虚、久病必乱。因为脏腑功能紊乱需要调节，精气衰败需要扶正，下面从几种常见脾胃病的调养入手，阐述进行干预的方法。

慢性胃炎的调养该怎么去做呢？饮食调理方面，平时，胃炎患者应注意饮食，选择易消化无刺激性的食物，少食生冷辛辣之品，忌烟酒、浓茶，进食宜细嚼慢咽，并据病选方，配合食疗，疗效显著，不妨一试。精神调理方面，保持良好的情绪，避免精神刺激。建立信心，树立乐观态度。治疗调理方面，坚持治疗，注意重症患者及萎缩性胃炎患者，要定期进行复查，以防癌变。中医药扶正化积方治疗萎缩性胃炎伴癌前病变有很好的疗效，可到脾胃专科具体调理。

总的来说，搞好脾胃养护，需要从日常好的养生习惯开始；平静心情、饮食有节、营养合理、起居有常、个性调养。

本版由本报记者 吴清华 张清清 唐淑红采写

## 发挥余热 陈埭梧埭村老协会会长甘当志愿者



本报讯“你好，请保持一米距离，不要靠近！”“小朋友不要把东西放在核酸检测台上！”“请出示健康码。”……自疫情发生以来，晋江陈埭梧埭村老年协会会长翁忠生积极投入抗疫一线，无论是检录登记，还是秩序维护等，都可以看到翁忠生的身影。

“作为一名老党员，我申请前往一线，与大家并肩战斗。”当翁忠生得知村里因疫情需要志愿者的消息后，便第一时间向村里请战，带领村老年协会理事投入抗疫中。看到他在抗疫一线，身边的人时常劝说他：“你都70多岁了，年纪也大了，就待在家里，不外出就是为村里做贡献了。”可是这位有着51年党龄的老党员却怎么也不听劝，不肯待在家里，执意要去一线。“疫情还没结束，不能退下，我有义务奉献自己的一点力量。”翁忠生告诉记者，尤其看到从福州、厦门、龙岩等地过来支援的白衣天使和无数志愿者日夜兼程、风雨无阻，只为守护大家的健康，那一刻他觉得自己虽然年纪大了，但是还有力气，就想为抗疫尽一份绵薄之力。

## 疫情防控常态化下如何开启健康生活

疫情防控时期，大多数人居家办公，与此同时，也面临着在家里日夜颠倒、过度放松、饮食不规律的情况。晋江疫情防控转入常态化阶段，你该如何调整才能快速进入正常工作中呢？泉州医高专附属人民医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示，以下几个小窍门，助你迅速恢复正常的生活作息和工作状态。

### 调节生物钟 提高睡眠质量

现在回归正常生活，作息规律也要调整过来，晚上最好在11时前入睡，早上也不宜晚起。中午有条件的可以午睡，但时间最好控制在1小时之内。规律的作息不仅有益睡眠，还能使注意力和工作效率得到提升。

陈宜阳说道，选择适宜的睡眠环境很重要。比如，卧室最好挂遮光的厚窗帘；尽量不要在卧室中放置家用电器，如电视、冰箱、电脑等；不要把手机放在枕边。同时要注意，上床后不要再看手机、听广播、看报纸，避免在睡前想一些不愉快的事情，以免影响入睡。结束一天的工作后，在下班到临睡前的这段时间，给自己在心理上设个“缓冲区”，放下对工作的思考，放松自我。

### 饮食规律 适度运动

之前很多人居家时往往饮食不规律或是暴饮暴食，导致肠胃负担过重，引起消化不良、情绪不佳。近几年的研究表明，肠道其实具有丰富的情绪调节功能，肠道内的神经元数量甚至不少于大脑皮层的神经元数量，所以肠道又被称为“肠脑”。复工后应注意及时调整，少吃多餐，多摄入蔬菜水果，保持肠道健康，才能维持健康稳定的情绪。

疫情期间，不少人在家里“葛优躺”看电视、刷手机，缺乏运动，变得疲惫懈怠。适度的运动非常重要，可以帮助我们提升大脑皮层的兴奋程度，促进大脑多巴胺的分泌，改善疲惫、抑郁和烦躁的情绪。复工后，很多小伙伴就迅速投入紧张的学习和工作中，可是身体状态还没有准备好迎接这样的压力，因此会焦虑不安、情绪紧张。这个时候，小伙伴就要放松心情，循序渐进开展工作，让身体从懒散放松的状态逐渐调整回工作状态，情绪也会慢慢得到改善。

### 小贴士：助睡眠的食谱

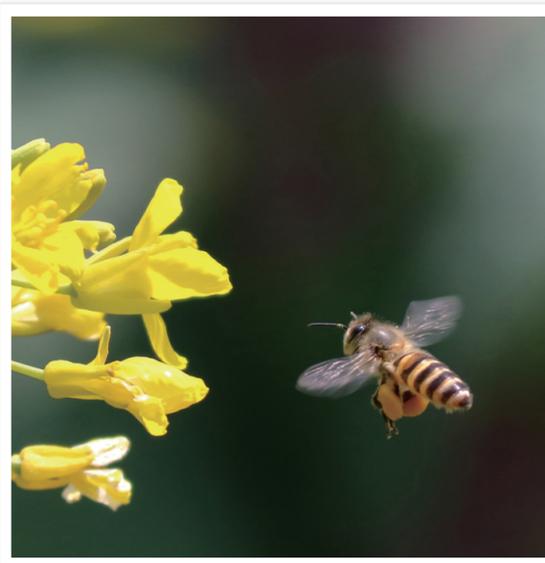
此外，陈宜阳特别推荐两款有助睡眠的食谱。

**1. 酸枣仁大米粥**  
材料：酸枣仁15克、山萸肉15~20克、大米100克、白糖适量。  
做法：酸枣仁捣细粉备用，将山萸肉洗净，有核则去掉，煮汁，入酸枣仁粉和大米，同煮粥。待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。每日食此粥一两次，可连续十日。有安神、抗焦虑、缓解神经衰弱等功效。

**2. 百合莲子绿豆粥**  
材料：百合、绿豆、莲子、粳米、陈皮和白糖。  
做法：先把百合洗净后泡在水里3~4个小时，莲子用清水浸泡，把绿豆和粳米分别清洗干净。在锅里放入清水，水烧开后，加入绿豆、莲子、粳米和陈皮，小火慢熬，等到粥熟了之后，再放入百合和白糖熬煮。这款粥有宁心安神、清凉解毒的功效。

### 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友艺术作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品：许二元（1956年）《寻芳而来》



摄影作品：窦德谦（1960年）《古城雨丝》

## 如何帮孩子做好“幼小衔接”？

### 听听咱厝园长怎么说

“我儿子马上就要幼儿园毕业了，趁着宅家的一个多月时间，每天让他学习拼音和算数。”因突如其来的疫情，大班幼儿的在园时间仅剩两个多月。面对即将到来的小学生活，不少家长充满忧虑：要不要给孩子报幼小衔接班？要不要提前学写字、拼音和算数？为此，本报记者采访了晋江市紫帽镇中心幼儿园园长陈姗姗，为大家分享一些实用的干货。

### 热议 “孩子怎么进行幼小衔接”

前些日子，家住晋江市中航城天骏的刘女士有些焦虑。“原本打算提前让孩子上幼小衔接班，但受疫情影响只能宅在家里，我和孩子爸爸就自己上阵了，幸好之前买了一些相关的教材。”刘女士说道，和孩子朝夕相处的时间里，她每天都会抽出一段时间陪孩子学拼音、练字等，这样做感觉心里踏实一点。实际上，像刘女士这样的家长不在少数。为了让孩子更好地过渡到小学阶段，很多家长都会未雨绸缪，为孩子提前报幼小衔接班，甚至亲自教学。“我打算让女儿在今年暑假学硬笔，但机构的老师说要等孩子上了大班，今年秋季再学也不迟。”市民林女士告诉记者。

提到“幼小衔接”，你会想到什么呢？孩子是否有必要学习拼音、写字等课程？家长还可以提前引导孩子做好哪些准备呢？

### 建议 “可从多方面着手准备”

对此，陈姗姗建议道，家长可以从心理、生活和学习等方面进行准备，积极配合幼儿园开展“幼小衔接”工作。

首先，家长要正确认识“幼小衔接”，减少心理焦虑，避免把不好的情绪传递给孩子。比如，反复地让孩子进行拼音、识字、书写等知识性的课外培训和强化训练，这对儿童当前乃至长远的学习并无益处。对此，建议家长多倾听孩子的声音，多给予孩子陪伴，和孩子一起度过成长的关键期。

同时，家长要学会适时放手，让孩子在生活方面做好准备。比如，避免孩子衣来伸手、饭来张口，让孩子学会按时作息，坚持早睡早起，养成良好的卫生习惯，学会做简单的家务，会分类整理玩具等。值得一提的是，要让孩子意识到保护眼睛的重要性，控制看电视的时间，尽量不玩手机。鼓励孩子多跟同伴、家长、老师交流，有初步的人际交往能力。

“其实，幼小衔接不是从大班才开始的，而应该贯穿于孩子成长的全过程。”陈姗姗说道，在平日生活中，家长要注重陪伴质量，和孩子一起阅读、玩游戏，和孩子一起接受挑战。不断启发孩子发现生活中的自然、事物和人与人之间的美好，引导孩子探索新事物的兴趣，不断鼓励孩子表达对生活的不同感受，不断支持孩子大胆地接受挑战等。多举措培养孩子良好的学习品质，帮助孩子建立对小学生活的积极期待和向往，做好学习准备。

## 亲子

### 安海苗苗中心幼儿园开展爱心募捐活动



本报讯 为助力晋江市全力抗击疫情，进一步发挥各级巾帼文明岗、三八红旗集体、三八红旗手、最美家庭等巾帼先锋示范作用，晋江市教育系统妇委会组织各单位发动广大干部职工积极参与“爱心接力，同心抗疫”关爱新晋江人募捐活动。日前，安海镇苗苗中心幼儿园工会迅速响应上级抗击疫情的号召，积极组织全体教职工开展自愿捐款活动，为抗击疫情贡献巾帼力量。涓涓细流汇成海，点滴爱心积就山，苗苗中心幼儿园充分发挥党员先锋模范作用，短短一个小时的时间，全体教职工就筹集资金6640元，用实际行动表达了对抗击疫情的支持和决心！