



《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048（微信号B84552165）



晋江市医院



崇德 精医 博爱 奉献

晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址：泉州市晋江市普光路与世纪大道交叉口北侧

服务热线：0595-85683434



晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民



预约热线：0595-85891234

地址：晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院（安海医院）



晋江市第二医院 安海医院

地址：晋江市安海镇海八中路92号

电话：0595-85700180



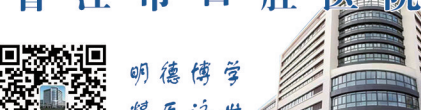
晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院
全心全意守护您的健康！

预约服务热线：0595-85286195

地址：福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

福建医科大学附属口腔医院闽南分院



晋江市口腔医院

地址：晋江市青阳街道迎宾路25号

电话：0595-88319120

本期聚焦

花生食用有宜忌

花生常被作为益寿保健的佳品,深受闽南人的喜爱,但并非所有人都适宜常食花生。本期,让我们共同关注花生的食用宜忌。

花生深受咱厝人喜爱

在市面上,我们随处可见花生被制成不同口味出售。“我爷爷喜欢喝点小酒,他最主要搭配的下酒菜就是花生。

小时候我也跟着蹭吃花生,吃着吃着就爱上了花生。如今我爷

爷已经不在,但是每次喝酒时,我也会习惯性地就着花生呷几口酒。”读者陈先生告诉记者,关于花生这一大众化食物,他有着一段关于自己爷爷的美好回忆。

花生是干果的一种,但并不是“稀有”的食物,它的受众很广,喜爱食用花生的人也很多。



小贴士:这些人不宜多吃花生

但应注意,花生容易受潮发霉而产生致癌性很强的黄曲霉毒素。因此,花生应妥善保存,以贮存于低温、干燥处为好,经常检查。如发现变质,应及时清除。食用花生米前,应反复搓洗,然后经高温煮(炒)熟。

还必须注意的是,有下列疾病的患者不宜多食花生。

①高脂血症患者。高脂血症患者食花生会使血液中的脂质升高,而血脂升高是导致动脉硬化、冠心病等病症的重要因素之一。

②胆囊切除患者。花生中的脂肪需大量胆汁去消化,但胆囊切除后,贮存胆汁的功能丧失,如果食用花生过多会引起消化不良;另外,由于没有胆汁贮藏,还会增加肝脏分泌胆汁的负担,使肝脏的功能受到损伤。

③脾弱便溏患者。花生有缓泻作用,肠炎、痢疾、消化不良等脾弱患者食用花生后,会增加腹泻,不利于身体康复。

④跌打瘀肿患者。跌打损伤、血脉瘀滞患者食花生后,将使瘀血不散,加重瘀肿。

⑤内热上火患者。患有口腔炎、舌炎、口舌溃疡、口唇疱疹、鼻腔出血等内热上火患者,食花生后会加重火气,使病情加重或久治不愈。

⑥肾病患者。花生中富含蛋白质、脂肪、钙、磷等,多吃会增加肾脏负担,并使病情加重。

常食花生有益处

花生又名落花生、长生果、泥豆、番豆、地豆,是我国产量丰富、食用广泛的一种坚果。花生是花落以后,花茎钻入泥土中育果,故称“落花生”,因有滋生益寿作用,又被称作“长寿果”。

“现代营养学和医学研究成果表明,花生仁具有降压、止血和降低血清胆固醇的作用。花生油不但是一种优良的食用油,而且有降低血清胆固醇的作用,十分适宜于动脉硬化、冠心病患者食用。”国家二级营养师 LINDY 介绍,据现代营养学家测定,每100克花生中,含蛋白质27克,几乎超过鸡蛋的1倍,牛奶8倍多,瘦猪肉1倍多,花生的蛋白质极易被人体消化吸收,在农产品中只有大豆才可与之媲美,两物同被誉为“植物肉”。花生含有脂肪39克,虽低于瘦猪肉,但

大大地超过了牛奶、鸡蛋。花生的脂肪大部分为油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸,提取的花生油是良好的食用油和工业油,是制药工业的重要原料。花生还含有一股粮油作物中较少含的卵磷脂和胆碱等,这两种人体新陈代谢所必需的物质,对人的记忆和神经系统,具有很重要的作用。因此,花生常被作为益寿保健的佳品。

据了解,花生不仅是一种良好的营养品,而且还是一种良药,其茎、叶、果壳、花生米(花生的种子)、花生油、种皮(俗称“红色薄衣”)都可以入药,其药用价值较高。

中医认为,花生性味甘、平,具有养血健脾、润肺化痰、润肠通便、止血通乳的功效,适用于治疗燥咳痰喘、脾胃失调、营养不良、乳汁缺乏、贫血、便秘等病证。因此,常食花生对人体养生保健很有益处。

身体健康从“齿”开启

本报讯 9月20日是第34个“全国爱牙日”,今年活动主题是“健康口腔,幸福家庭”,副主题为“关爱自己,保护牙周”。在节日到来前,特邀福建医科大学附属口腔医院闽南分院(晋江市口腔医院)医生为我们开聊,聊聊关于牙齿的那些事。

智齿的去与留

什么是“智齿”?

福建医科大学附属口腔医院闽南分院(晋江市口腔医院)医生王邦彦介绍,智齿又称第三磨牙,从正中的门牙往里数刚好是第八颗牙齿。智齿生长的个体差异很大,它的萌出时间很晚,萌出的年龄差异也很大,一般在16~25岁间,有的早有的晚或终生不长,这都是正常现象。

然而,智齿本身并非是危害,并不是所有智齿都需拔除。以下三种情况可保留:位置比较正,预计能正常萌出者;智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史,能正常清洁没有龋坏者;已经正常萌出,且有正常咬合的智齿。

当智齿萌出困难或即使萌出,但位置倾斜或倒置,形成阻生牙则建议拔除。因为阻生牙会带来多种危害,如,未完全萌出的智齿牙冠周围软组织与牙齿之间形成一“盲袋”,引起食物、细菌的积存,抵抗力下降时,就会出现慢性智齿冠周炎;急性暴发严重时可引起间隙感染,经久不愈甚至发展为骨髓炎;下颌后区不易清洁,食物容易堆积,久而久之就会蛀牙,继而诱发牙髓炎、根尖炎等;不能对颌牙齿建立正常的咬合关系,长时间可导致颞下颌关节弹响、张口疼痛、夜磨牙等症;阻生牙会导致其与第二磨牙不正常的邻接关系,长期的食物嵌塞致使第二磨牙蛀牙,继而发展为牙髓炎;第二磨牙远中槽骨吸收牙齿松动,最后遗憾的需要连着第

二磨牙一起拔除;长期的颊舌侧位智齿的牙尖,经常会摩擦相对应的颊舌侧黏膜,导致溃疡、白斑等黏膜病,甚至有癌变可能。所以,当存在以上情况,赶紧拔除!

乳牙需要治疗吗?

当乳牙出现蛀牙、松动等问题,需要治疗吗?

福建医科大学附属口腔医院闽南分院(晋江市口腔医院)医生朱小萍介绍,“直至今日,仍有很多家长认为,乳牙既然要换掉,就不该浪费钱治疗。殊不知,这样的想法可能会影响孩子的成长。”

朱小萍表示,一般小孩从半岁左右开始长第一颗牙齿,直到两岁半乳牙全部长完。乳牙列中的大牙,一般需要在嘴巴里逗留长达6~9年,在这个过程中大牙发挥着巨大的作用。很多家长平时没有及时关注孩子的牙齿健康,直到小朋友喊牙齿痛才发现孩子存在“吃东西塞牙、吃东西牙齿疼、嚼不动硬东西”等情况。

“上述情况往往会引发孩子偏侧咀嚼,导致脸部不对称;或因乳牙提前缺失,使得后面替换的恒牙没有足够的位置萌出,导致“地包天。”朱小萍建议,当发现孩子乳牙蛀牙,就应及时进行治疗。反之,龋洞会越来越大,最终侵犯牙神经,导致牙痛,甚至发生根尖周炎,严重的还会影响到下方恒牙胚,导致新萌出的恒牙釉质发育不全,以及影响恒牙正常的萌出顺序和位置,产生错颌畸形。同时,也会在不同程度上给孩子造成不良的心理影响,影响身心发育。所以说那种认为“乳牙早晚要被替换,不需治疗的观点”是非常错误的。长乳牙的过程中,家长要耐心指导小朋友用缠纱布或指头牙刷清洗牙齿。定期进行涂氟,增强牙齿的抵抗力,定期口腔检查,保持口腔健康。

理 财

| 理财课堂

保险回访莫大意 如实告知保权益

投保成功后,面对保险回访,你会选择认真对待还是草草了事?

为了确保消费者的知情权,防范销售误导,监管部门规定,对合同期限超过一年的人身保险新单业务,保险公司必须进行回访。新单业务回访是对保险合同中的保险权益再回顾的过程,关系到消费者的切身利益。业内人士提醒,保险回访关系您的切身利益,投保人应认真核对保险单内容、阅读保险合同条款,清晰知晓所购买的保险产品,务必认真对待,如实告知。

保险回访须重视

新单业务回访一般在投保人签收保单之后的一段时间(即犹豫期)内进行。在实际操作中,部分消费者往往忽视甚至不愿配合接受回访,这会使消费者失去一个更好地了解自己购买保险的机会,并有可能产生由于信息错误、退保损失等问题引发的一系列纠纷。

因此,消费者在接到回访电话时应认真对待,如实告知,维护自身合法权益。如果消费者遇到不理解的

内容,可以及时向保险公司咨询,如果发现所购买保险和自己的需求确实不一致的,可以在犹豫期内退保,将损失降到最低。

根据监管相关规定,消费者接到的回访一般包括以下内容:确认受访人是否为投保人本人;确认投保人是否购买了该保险产品以及投保人和被保险人是否按照要求亲笔签名;确认投保人是否已经阅读并理解产品说明书和投保提示的内

容;确认投保人是否知悉保险责任、责任免除和保险期间;确认投保人是否知悉退保可能受到的损失;确认投保人是否知悉犹豫期的起算时间、期间以及享有的权利;采用期缴方式的,确认投保人是否了解缴费期间和缴费频率。如果投保人购买的是分红险、万能险或投连险等新型保险产品,回访中的内容还会包括利益不确定性等与保单权益相关的内容。

对保单应充分了解

保险公司回访的形式主要分为两种:一种是电话回访,在投保人投保后,保险公司会致电投保人确认有关事项,电话回访会进行录音。保险公司的回访电话会在公司官网进行披露以便消费者甄别真伪。另一种则是电子化回访,因电子化回访时间、空间方便客户灵活掌控,且客户可以有时间仔细核实对照,目前电子化回访已成为最受消费者欢迎的回访方式之一。消费者可以通过保险公司的官方微信服务号、网站及App,选择电子化自助回访方式。

投保人接到回访电话后,应首先核对投保人、被保险人、受益人信息是否有误,特别是姓名和身份证号等关键信息。保险合同的保险责任是非常关键的内容,如有不明白的地方可向回访的工作人员咨询。

回访中,保险公司还会与投保人核对保险合同的保障时间、缴费时间、犹豫期等重要内容。保险公

司电话回访过程中,工作人员一般会梳理三个重要的时间告知消费者:保险的保障时间、缴费时间、犹豫期。

业内人士提醒,保险回访是为了确保消费者对自己的保单有充分的了解,从而使保险发挥最大的保障作用。所以,为了真正购买到符合自己需求的保险,知悉自己享有的保险权益,避免不必要的纠纷,投保人应认真对待回访。为更好地发挥回访的作用,提示消费者在投保时要填写正确的电话号码等联系方式,以便维护自己的权益。

征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。

同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用;针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎拨打热线15106092781进行反馈,或扫描关注理财周刊微信公众号,从后台对话框中积极参与。



本报讯 近日,晋江农商银行西滨镇普惠金融综合服务点正式运营,这是该行将西滨镇作为“普惠金融服务不出村”试点镇街,率先实现首个镇街普惠金融服务村级全覆盖,打通农村金融服务“最后一公里”,有效增强农村金融服务可得性、覆盖面和便利度。

普惠金融综合服务点融入乡村“综合办事大厅”,集金融综合服务站、金融知识宣传站、政务便民服务站等为一体,为基层社会治理提供有效载体。在金融服务方面,在提供基础金融服务基础上,引入线上贷款申请、公共事业费缴纳等全方位、立体化金融服务,进一步提升了农村普惠金融服务能力。在电商服务方面,依托省联社福农e购平台,开辟晋江市各乡镇特色优质乡村好货网上销售专区,让农村百姓体验更为便捷新颖的“互联网+”购物服务,形成“买晋江本土好货,就来福农e购”的社会效应,助力畅通农产品出村进城流通渠道。在便民服务方面,整合政务、社保、农村农业等民生资源,实现“金融服务不出村”到“综合服务不出村”,在参与乡村治理过程中形成具有农商行特色的模式。

晋江农商银行相关负责人表示,该行将持续深耕本土,以普惠金融综合服务点为依托,推动金融服务下沉,建立起市、镇、村三级全覆盖普惠金融服务体系,为乡村振兴有效衔接、畅通农村经济内循环发挥“农商”作用。