

《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**

晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址：泉州市晋江市晋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 JINJIANG SECOND HOSPITAL  
安海医院 ANHAI HOSPITAL

地址：晋江市安海镇海八中路92号  
电话：0595-85700180

## 《理财周刊》合作机构

**中国建设银行**  
China Construction Bank  
晋江分行

助力乡村振兴 建设美好生活  
详情请咨询建行各营业网点

**晋江农商银行**  
要贷款 就找晋江农商银行

申贷（监督）热线  
82096336

**惠恩宝** 福建省定制型商业医疗保险  
政府指导 惠民保障  
129元保一年 享350万保障

具体保险责任以保险条款和合同约定内容为准 扫码立即参保

## 健康问答

## 老年人慎防跌倒

读者问：老人最容易在何时、何地跌倒？  
晋江市中医院骨科主治医师钟宏星医生答：年纪大了以后，老年人的骨骼就像陶瓷一样脆，骨折后骨的愈合也很慢。老年人发生跌倒的时间并非黄昏或深夜，而是以白天上午时段为多。老年人最常跌倒的地方是家中，看起来无关紧要的地方对老年人来说都是致命的威胁。导致老年人发生跌倒的因素有很多，主要为环境因素和个体因素。环境因素包括地面湿滑、光线暗、地面杂物堆放等；个体因素包括生理改变、患病情况、服药情况和心理因素等。

## 节气养生

## 冬至 话养生

情暖四季，美好生活；二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。

“冬至至，则冬日始。”本周一，我们迎来了“立冬”节气。二十四节气中，四季的开始被称为“立”，立冬也往往被认为是冬季的开始。此时，天气之间阳气由收变敛，由降变藏。在闽南这一天，很多人对立冬的关注点则更多地放在“补冬”上。

对此，咱厝中医院副院长、中医主任医师蔡文墨提醒广大读者朋友，立冬时养生应顺应自然界闭藏规律，早卧晚起，多寐而阴血营养，则阳有所依而精气藏。



## 推荐 补冬吃什么

药补不如食补。蔡文墨为大家分享四道养生食谱，补充营养，健康入冬。

## 推荐一►清蒸鲈鱼

鲈鱼富含多种营养物质，具有健脾益胃、补脑健髓等作用，常吃对身体十分有益。清蒸鲈鱼做法简单，口味清淡，老少皆宜。

**做法：**鲈鱼清洗干净，再给鱼身划上几刀，处理好后倒入少许料酒和食盐，给鱼身涂抹均匀，再给鱼肚内放入少许姜片和葱丝，腌制十分钟。之后在盘内放入少许姜片，再放入鲈鱼，开水入锅，大火蒸十分钟。蒸好后取出鲈鱼，将盘内的汁水倒掉，放入蒸鱼豉油，给鲈鱼上放一些葱丝，还可以放点红辣椒丝点缀。倒入热油激发出香味，清蒸鲈鱼就做好了。

## 推荐二►菌菇豆腐汤

菌菇种类多，如香菇、金针菇、白玉菇、白蘑菇、平菇、蟹味菇等。菌菇的营养价值高，常吃可为身体补充营养。

**做法：**可随意选择两三种

菌菇，清洗干净后切好待用。嫩豆腐切成小块待用。葱段、姜丝切好待用。碗中倒入少许玉米淀粉和水，搅拌均匀待用。鸡蛋打进另一个碗中，搅散待用。锅内加少许油，烧热后倒入葱段、姜丝爆香，再倒入菌菇翻炒。炒软后加水，放入嫩豆腐，煮开后继续煮两分钟。然后倒入淀粉水，淋入蛋液。最后加盐调味，这道汤就做好了。

## 推荐三►红烧肉鹌鹑蛋

鹌鹑蛋营养丰富，富含蛋白质、卵磷脂等营养物质，常吃对身体好，搭配红烧肉吃起来很解馋，不妨做出来尝尝。

**做法：**鹌鹑蛋清洗干净，加水煮10分钟，煮好后放进凉水里浸泡。五花肉切成小块，洗净后入锅焯水，焯水后捞出控干水分。锅内加入冰糖和油，炒出糖色后倒入五花肉翻炒上色，再倒入生抽、老抽翻炒均匀。然后倒入适量开水，放入八角、姜片、葱段，小火炖煮40分钟。鹌鹑蛋剥壳后，将水分擦干，入锅煎出虎皮状，等40分钟后倒入鹌鹑蛋，再加少许盐，继续炖煮20分钟。最后开大火翻炒收汁，这道菜就做好了。

## 冬季四大养生原则

立冬饮食，御寒养肾。说起“立冬”，很多人第一印象便是“补冬”。

蔡文墨表示，冬季为肾经所主，主封藏，主咸。冬季饮食应以保温御寒、滋补、防燥为主，可多食山药、红薯、马铃薯、栗子、核桃等益肾养精的食物，多食山药粥、板栗粥、核桃百合燕麦粥等养生粥。此外，冬季进补宜根据地域及个体体质差异选择食物。晋江地处闽南，气候相对温和，应进补甘温之品，如鸡、鸭、鱼类。

立冬着装，注意保暖。蔡文墨表示，立冬时节，气温下降迅速，寒邪侵袭人体容易造成瘀血血栓，形成肺栓塞、心肌梗、脑梗等危及生命。此时，最好的养护办法就是防寒保暖。洗脸、刷牙要用温水。出门宜加衣物，可携带围巾挡

风、保暖。

立冬运动，不宜过剧。蔡文墨介绍，立冬后，汗多泄气，剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道，所以，在冬季应该选择轻缓的运动，如八段锦、太极拳、散步等，以微微出汗为宜。

立冬情志，平和为宜。“冬‘藏’即神藏于内，养生避病应力求精神平和，宠辱不惊。”蔡文墨表示，冬季万物凋零，且光照时间短，容易让人出现情绪低落或抑郁，心情不佳者，可以在上午10点至下午3点这个时间段内出门晒晒太阳，或者与友人倾诉消除烦闷和低落的情绪，切忌情绪激动，尤其有心脑血管疾病者，更要注意保持情绪平和。

“我们常说节气养生，并不单指节气的那一天。从节气当天开始，就可按此养生原则调适生活，养生保健。”蔡文墨解析说。

全省首笔纺织鞋服产业纾困专项资金贷款落地泉州  
兴业银行泉州分行助力企业纾困增产

“昨天兴业银行到公司了解我们的资金需求，没想到今天就放了款，实在高效！而且这笔贷款还享受到了针对省内纺织鞋服产业纾困专项资金贷款的贴息支持，大大节省了公司成本。”近日，收到兴业银行泉州分行为福建得兴拉链科技股份有限公司发放的2000万元纾困专项贷款后，该公司财务负责人激动地说。

10月11日，福建省工业和信息化厅、福建省财政厅、中国人民银行福州中心支行、福建省地方金融监督管理局、中国银行保险监督管理委员会福建监管局联合下发《关于设立福建省纺织鞋服产业纾困专项资金贷款的通知》（以下简称《通

知》），针对金融机构为省内纺织鞋服规上工业企业及纺织鞋服产业工业互联网平台企业等受疫情影响的制造业企业新增的流动资金贷款，在贷款利率基础上予以1个百分点贴息补助支持，助力纾解省内纺织鞋服企业面临的暂时性流动性困难，支持企业增产增效。

“《通知》下发后，我行第一时间响应号召，分行领导班子成员下沉一线，靠前服务，多次深入企业了解增产增效金融需求。”兴业银行泉州分行相关负责人介绍。

上市公司福建得兴拉链科技股份有限公司是一家从事鞋服拉链生产的高新技术制造业企业，产量居行业前列。受疫情影响，企业销售货款回笼较慢，急需资

金支持。兴业银行泉州分行在开展支持纺织鞋服企业专项走访中，了解到企业的融资需求。经咨询，得兴拉链为省工信厅认定的省级工业龙头企业，兴业银行泉州分行立即引导企业通过福建省“金服云”平台申请办理刚出台的省内纺织鞋服产业纾困专项资金贷款，并于第二天顺利放款。据了解，该贷款也是我省首笔福建省纺织鞋服产业纾困专项资金贷款。

兴业银行泉州分行相关负责人表示，下一步分行将继续落实泉州市委市政府关于金融支持企业纾困、增产增效的工作部署，发挥该行金融服务优势，主动担当作为，快速响应客户金融需求，为企业“轻装上阵”增产增效贡献更多兴业力量。

## 本地医讯

下周三来晋江市中医院  
免费帮孩子拍骨龄

本报讯 记者从晋江市中医院获悉，11月16日（下周三）14:30-17:30，晋江市中医院将举行拍骨龄生长发育义诊活动。

据了解，此次活动为免费义诊，有意向的家人们，可及时扫码报名。活动地点为晋江市中医院一楼儿科门诊；活动对象为3-15周岁儿童。（扫码报名后，报名的前100名会收到短信通知到院参加。）

晋江市中医院儿科主任医师陈爱华介绍，骨龄评估具有很大的意义，骨龄代表人的生物年龄，能够客观反映生长发育水平和成熟程度，也能了解儿童的生长发育潜力及性成熟趋势，还能为部分儿科疾病筛查及诊断提供依据并指导临床用药。通过当前骨龄，还可预测儿童的成年终身高。

那么，什么情况下孩子需要监测骨龄？陈爱华介绍，身高明显落后同年龄同性别的孩子，尤其是达到矮小的标准；出生即身高体重低于正常水平，家族成员身高普遍偏矮；超重和肥胖的孩子；身高增长速度少于5cm/年的孩子；近期出现身高增长速度明显减慢及加速的孩子；对未来身高有要求，职业选择有身高要求者可定期拍骨龄检测；青春期发育开始过早或过晚的孩子。

需要提醒的是，进入医院需查看48小时核酸及行程码，请提前做好准备。

晋江市医院  
小儿外科门诊正式开诊

本报讯 记者获悉，本月起，晋江市医院（上海六院福建医院）小儿外科门诊正式开诊。该科室为晋江市医院（上海六院福建医院）与复旦大学附属儿科医院厦门医院（厦门市儿童医院）合作共建，重点开展小儿外科疾病诊治。

据悉，小儿外科门诊设于5号楼妇儿中心楼2楼儿科门诊第一诊室，每周一、周三、周五上午都将有复旦大学附属儿科医院厦门医院（厦门市儿童医院）常驻小儿外科专家坐诊。

“儿童不是成人的缩影，其疾病具有特殊性。小儿外科手术无论是解剖、生理特点，还是疾病种类，均与成人手术有较大差异，需专科专治。”晋江市医院（上海六院福建医院）相关负责人介绍，小儿外科专科门诊主要诊治0至14岁小儿外科常见病，包括新生儿外科、小儿普外、小儿泌尿、小儿胸外及小儿肿瘤疾病。“作为咱厝首个拥有独立病房及门诊的小儿外科，未来，我院将进一步完善小儿外科专科建设，以专科化、微创化的诊疗为学科特色，立足临床，服务病人，通过专家定期来院坐诊、手术，实现资源共享、优势互补，致力于打造泉州乃至福建东部的小儿外科诊治中心。”

售9.99万元起  
全新一代瑞虎7PLUS  
本地上市

本报讯 11月7日，全新一代瑞虎7 PLUS正式上市，推出1.6TGDI-7DCT共4款车型，官方指导价9.99万元至12.19万元。

瑞虎7系列作为瑞虎家族的销量“尖兵”，自2016年推出以来，赢得了不少消费者的认可。此次全新一代瑞虎7 PLUS在座舱、造型、动力、安全四大维度全面升级，更是吸引了诸多目光。内饰上，瑞虎7 PLUS首次定制开发了木兰红潮流内饰，邀请欧洲珠宝工艺大师设计升级唯一的水晶钻石换挡把手，颇具潮流气息。

此外，新车上市还带来了非凡上市7重礼，包括订金礼、购车礼、金融礼、置换礼、流量礼、质保礼，为了表明对用户的心意，还特别带来了限时礼，即12月31日前购车的用户将享受价值5888元的终身免费保养。

本版由本报记者吴清华 陈荣汉  
通讯员 陈丹红 采写

|                                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>《健康周刊》惠民服务推荐<br/>晋江基层医疗机构口碑榜<br/>(以下医院排名不分先后)</p>                                      | <p><b>晋江市医院晋南分院</b></p> <p>电话：0595-85281011<br/>地址：晋江市龙湖镇中山街南路18号</p>                                           | <p><b>晋江市陈埭中心卫生院</b></p> <p>电话：0595-85180167<br/>地址：晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号</p>                                     | <p><b>晋江市中西医结合医院</b><br/>(晋江市磁灶中心卫生院)</p> <p>电话：0595-85880240<br/>地址：晋江市磁灶镇芸埔工业区21号</p>                                | <p><b>晋江市东石中心卫生院</b></p> <p>电话：0595-85593877<br/>地址：晋江市东石镇东升路706号</p>                          |
| <p><b>晋江市英林镇中心卫生院</b></p> <p>电话：0595-85481036<br/>地址：晋江市英林镇英林村龙马路67号</p>                  | <p><b>晋江市金井中心卫生院</b><br/>JINJIANG JINJING CENTRAL HEALTH CENTER</p> <p>电话：0595-85381047<br/>地址：晋江市金井镇金深路12号</p> | <p><b>晋江市池店镇卫生院</b></p> <p>电话：0595-85983437<br/>池店院区地址：晋江市池店镇池店村凤北区398号<br/>桥南分院地址：晋江市池店镇桥南社区锦洲瑞苑5.6.8号</p> | <p><b>晋江市第二医院安海院区</b><br/>晋江市安海镇卫生院<br/>JINJIANG ANHAI HEALTH CENTER</p> <p>电话：0595-85719506<br/>地址：晋江市安海镇成功西路290号</p> | <p><b>晋江市内坑镇卫生院</b></p> <p>电话：0595-88383120<br/>地址：晋江市内坑镇景山路12号</p>                            |
| <p><b>晋江市中医院紫帽院区</b></p> <p>电话：0595-85984790<br/>地址：晋江市紫帽镇塘头嘉园西大门</p>                     | <p><b>晋江市永和镇卫生院</b></p> <p>电话：0595-88072310<br/>地址：晋江市永和镇永和街81号</p>                                             | <p><b>晋江市深沪镇卫生院</b></p> <p>电话：0595-82916120<br/>地址：晋江市深沪镇狮峰中埕区2号</p>                                        | <p><b>晋江市西滨镇卫生院</b></p> <p>电话：0595-85128712<br/>地址：晋江市西滨镇海滨路226号</p>                                                   | <p><b>晋江市青阳街道社区卫生服务中心</b><br/>晋江市医院青阳院区</p> <p>电话：0595-28082669<br/>地址：晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102</p> |
| <p><b>晋江市医院梅岭院区</b><br/>晋江市梅岭街道社区卫生服务中心</p> <p>电话：0595-82002310<br/>地址：晋江市梅岭街道迎宾路671号</p> | <p><b>晋江市西园街道社区卫生服务中心</b></p> <p>电话：0595-85600120<br/>地址：晋江市西园街道赖厝远辉商厦</p>                                      | <p><b>晋江市罗山街道社区卫生服务中心</b></p> <p>电话：0595-88157120<br/>地址：晋江市罗山街道山仔社区环存北路103号</p>                            | <p><b>晋江市灵源街道社区卫生服务中心</b><br/>晋江市第二医院医共体灵源院区</p> <p>电话：0595-88165187<br/>地址：泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号</p>                  | <p><b>晋江市新塘街道社区卫生服务中心</b></p> <p>电话：0595-88198807<br/>地址：晋江市新塘街道沙塘南一区112号</p>                  |