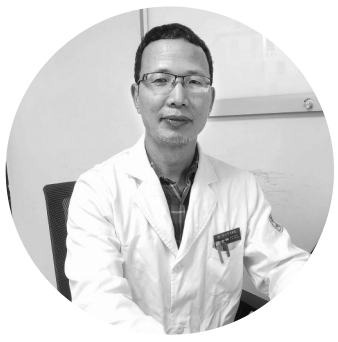
晚晴名中医馆

咱厝中医林金钟
“针”到病除巧治失眠



本期嘉宾

林金钟，1993年毕业于原福建中医学院，晋江市中医院针灸学科带头人，师承国家级名老中医吴炳煌教授，福建省第二批基层老中医药专家师承带徒工作指导老师。现任福建省针灸学会妇科分会委员，福建省针灸学会理事，泉州市针灸学会理事。

特长：针药结合治疗失眠、面瘫、头痛头晕、颈肩腰腿痛及消化系统等疾病。

一根针也可巧治“失眠”？是的，一根针也是一种治疗。本期《晚晴名中医馆》，邀请到晋江市中医院针灸学科带头人、福建省第二批基层老中医药专家师承带徒工作指导老师林金钟，为大家分享失眠的中医诊治方法。

传统医学治疗失眠有优势

近年来，随着生活节奏的加快、社会竞争压力增大及生活习惯的改变，失眠的发病率呈逐年增高的趋势。失眠患者除了伴有严重的睡眠问题外，还常伴有不同程度的抑郁焦虑等不良情绪，还易诱发各类心理、躯体疾病，严重影响患者的日常工作和生活质量。

临床上经常会遇到失眠病人。失眠好治吗？治得好吗？林金钟坦言，中医学对失眠的论述颇多。中医认为，失眠属于“不寐”的范畴，亦称不得眠、不得卧、目不瞑等，其最常见的病机包括阴阳失调、脏腑失调、营卫失调、邪气致病等，引起心神失养或心神不安，从而导致经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症。“当前，治疗失眠多以西药治疗为主，有很好的即刻临床疗效，但也或多或少存在不良反应大、药物依赖性强及停药后复发率高等问题。而我们传统医学在治疗失眠方面就体现出了明显优势。”

针灸是治疗失眠最有效办法之一

“治疗失眠症的众多手段中，针灸是最有效的办法之一。”林金钟介绍说，针灸以疗效明显且副作用小而被广大医疗工作者运用于失眠症的治疗当中。作为外治疗法，针灸具有多层次、多靶点、多系统的调节作用，能够起到激发经气、疏通经络、运行气血和调和阴阳等作用，从而达到阴平阳秘、目瞑而寐。

针灸不只是一根针的简单疗法，还涵盖了针刺、电针、艾灸、针药联合等多种疗法。在治疗原发性失眠、顽固性失眠、围绝经期失眠、脑卒中后失眠、老年性失眠及其他疾病引起的继发性失眠等都有明显疗效。在针刺选穴上，林金钟表示，可选择三阴交、百会、神门、安眠、内关、涌泉等穴；此外，还可进行穴位埋线、耳穴贴敷等方式进行综合治疗。

针灸+穴位按摩 治疗失眠效果更好

“医生，我感觉自己会晕针……”“医生，针灸一定会很痛吧？”据记者采访了解，现在很多患者闻“针”色变，认为针灸疼痛无法忍受，想到就会害怕不已。“很多人没试过针灸，但大多都有过打针的体验。和打针相比，针灸明显更不痛。”对此，林金钟表示，其实针灸所使用的毫针很细，一般而言不会引起疼痛，一般刺破表皮时有轻微的刺感，而这种刺感通常都是可以忍受的，相对于注射药物会轻很多。再深入时则是会有酸、胀、麻的感觉，而这是医生常说的“针感”，是一种“得气”的表现，可通俗理解为针灸在体内开始发挥作用。“加之医生成熟的技术、足够的指力，患者舒适的体位，医患有效的沟通，患者在针刺过程中几乎是舒适的体验感。”林金钟表示，综合因素影响下，甚至可以做到“无痛针灸”。

另外，林金钟特别提出，基于中医传统针灸理论，失眠的群众还可自行进行穴位按摩，应用自己的手指、掌、肘等部位点按和揉经络腧穴，如风池、大椎、中脘、气海、关元、神阙、申脉、照海等穴，每穴可按摩2分钟，从而达到治疗效果，这种方法无痛、无创，不具侵入性，是治疗失眠的绿色疗法。穴位按摩是用手指指端以柔和的力量在腧穴上按压的一种传统中医治疗方法，是人类最古老的一种治疗方法。《灵枢·二十五人》早已提及手指点穴可通经络、调气机。现代医学研究表明，穴位按摩可以改善肌肉的营养代谢，缓解肌肉痉挛，增加人体睡眠时间，也是目前盛行的一种补充疗法。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日无休

门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址：晋江市泉安中路1105号

理财课堂

“想给爸妈买份保险，哪些险种比较值得买？”近日，家住罗山街道的余女士打算为父母配置一些保险产品，攻略看了一遍又一遍，一时拿不定主意。如今，与余女士一样，着手打算为父母购买保险的人群正不断增多。

随着年龄的增加，身体机能的下降，进入中老年阶段，发生疾病的概率也大大增加。对于中老年群体，什么商业保险比较适合购买？如何进行保险配置？本期我们来聊聊。

如何给父母配置保险
咱厝业内人士来支招

常见风险须警惕

购置中老年人的保险产品，首先应了解其面对的一些常见风险。

一方面，伴随年龄的增长，人体免疫力下降，致使中老年人群罹患大病的风险大大增高。中国人寿近期发布的一则知识科普中提到，在中老年群体中，往往会发生过去不起眼的小问题逐渐变成“基础病”的情况，如高血压、糖尿病、慢性支气管炎等，需要长期吃药调理。

另一方面则是意外风险。由于身体机能的下降，老年人动作与神经反应速度会较慢，因此跌倒摔伤、交通事故等意外较为常见。

医疗和意外险种优先考虑

一般来说，随着年龄的增加，消费者购买重疾险的保费就越高。因此，岁数越大，购买重疾险的性价比会越低，甚至会出现倒挂的现象。

为应对疾病风险，中老年群体可选择当下较为火热的百万医疗险。消费者每年仅需支付数百元就可以撬动几百万元的保障，具有高保额、低保费、赔付比例高等特点。作为一款消费型保险，百万医疗险的保险期限普遍在1年，但消费者可选择一些可保证续保的产品，目前一些百万医疗险可保证续保的期限甚至已达到20年，可充分满足老年人的医疗需求。

意外险则是中老年群体增添保障的又一利器。意外险又叫意外伤害保险，指的是由意外伤害而致身故或残疾作为支付保险金的人身保险，对突发的、外来的、非疾病的、非意识的事件提供保障。意外险的种类较多，消费者可选择综合性的意外保险，也可针对一些特定情形购买相关意外险产品，如旅游意外险等。

延伸阅读

老年朋友购买保险注意事项

首先，应切忌贪图小便宜。购买产品时，老年朋友需结合自身实际情况，不要因为礼品和优惠而忽略产品的适用性，最终缺失关键保障。勿轻信某些打着“代理退保”“代理维权”幌子的个人或团体，避免丧失风险保障，造成资金损失。对于一些打着保险的“幌子”实则带老年人投资的产品或项目，老年人应当谨慎，投资前要征求家人、朋友意见，不要盲目相信造势宣传、熟人介绍、专家推荐，不要被高利诱惑。

其次，如实告知自身情况。老年人罹患慢性疾病的概率较大，在投保时一定不能心存侥幸，刻意隐瞒既往病史，否则，可能日后被保险公司拒赔、解除合同并不退还保费等。在收到保险合同后，一般都会有“犹豫期”，如果购买到不合适的产品，可在“犹豫期”内向保险公司提出申请，即可全额退还所交保费。

最后，拒绝任何代签行为。投保时切记要在核对所有信息后本人亲笔签名，包括亲笔抄录风险提示等内容，特别是当被保险人是自己子女时，一定要子女完全知情并由子女亲笔签名，杜绝一切形式的代签名。

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”，欢迎扫描关注理财周刊微信公众号，从后台对话框中积极参与。

亲子驿站

萌娃参观派出所

本报讯 在生活中，你是不是经常这样教育孩子，“你再不乖，警察叔叔要把你带走。”其实，这样的教育方式是错的。那么，警察的日常工作有哪些？日前，晋江经济报亲子驿站组织东石片区的家庭到东石派出所石佛山警务站参观，探秘警察日常工作。

“警察叔叔除了抓坏人，还保护好人喔！”“小朋友要乖乖听老师话。”活动现场，石佛山警务站的民警用浅显易懂的语言为小朋友讲解警察的日常工作。为了让孩子们更真切地了解派出所的日常工作，工作人员又带领小朋友参观了调解室、监控室、生活区等场所。在生活区，看到警察叔叔把被子叠成豆腐块，小朋友赞叹不已。

“小朋友，你们知道《哆啦a梦》，有个百宝箱吗？警察叔叔也有一个百宝箱。你们知道百宝箱里有什么吗？”随着民警的发问，小朋友个个踊跃回答：“手铐”“警棍”……现场民警用幽默风趣的语言为小朋友讲解警械八件套。在民警的帮助下，小朋友还与这些装备来了一次亲密接触。大家兴奋不已，都忍不住上去摸一摸、试一试。

值得一提的是，现场还有“警察抓小偷”环节，只见民警利用手上的器械，身手敏捷地将“小偷”弄倒在地。看到警察这么英勇“抓小偷”，小朋友拍手称赞，并表示自己长大后也要当警察，一起保护更多小朋友。现场气氛十分热烈。紧接着，小朋友认真听晋江市公安局诈骗犯罪侦查大队民警讲解有关防诈骗信息。

最后，石佛山警务室为每个参与活动的小朋友送上一份精美礼物。所有小朋友手拿礼物与民警站在警务站的门口合影留念，记录下这难忘的一刻。临行前，萌娃们依依不舍地和民警们挥手告别。不少家长纷纷称赞，通过此次探秘警察活动，不仅让小朋友对警察有全新认识，还能培养他们勇敢的精神。

探秘防震减灾科普馆

本报讯 “地震来临前有什么征兆？”“在地震发生时该如何自救”……对于很多小朋友来说，地震仅仅是一个词语。为了提升小朋友的地震科普知识，增强安全防范意识，日前，晋江经济报亲子驿站组织东石片区的亲子家庭到晋江市石圳防震减灾科普馆参观学习。

当天，亲子家庭在讲解员的带领下，有序地参观防震减灾科普馆。参观过程中，讲解员全面而细致地介绍了古今中外大地震灾害现象、地震活动断裂带分布、地震预警原理及建筑抗震减震技术、地震来临前兆等知识。

其中，最让小朋友感兴趣的是地震小屋和倾斜小屋。在“地震练习小屋”中，小朋友亲身体验了5级~7级地震，感受不同震级的震感。紧接着，小朋友迫不及待地体验倾斜小屋。面对倾斜的地面、开裂的墙壁，小朋友小心翼翼地走着。有的小朋友体验一遍不过瘾，又再来回体验好几回。除此之外，现场还有救生绳结练习、虚拟灭火、心肺复苏等活动。通过虚拟的场景，小朋友亲身体验，零距离地学习了许多知识。活动结束后，不少家长表示，通过探秘防震减灾科普馆，可以让小朋友更好地了解地震知识和自救常识。

陈埭镇幼教党支部开展亲子阅读指导培训

本报讯 为进一步引导家长树立科学的家庭阅读指导理念，服务亲子共读，推动家园协同共育，充分发挥“党建+”邻里中心作用，营造服务社区、奉献社区的良好氛围，日前，陈埭镇幼教党支部联合洋埭村组织开展“幸福父母成长会”亲子阅读指导专题培训。

培训中，来自泉州市丰泽幼儿园的吴晓燕老师就“亲子阅读的必要性”“如何挑选适龄绘本”“亲子阅读技巧”及“父母如何与孩子共读绘本”等内容进行讲解。活动采用线上亲子阅读打卡、线下学习实践相结合的形式，为社区爸爸妈妈搭建亲子阅读交流平台，培养绘本阅读的“种子老师”。“感谢社区提供了这么好的平台，让我知道了亲子阅读的重要性。”家长林诗颖妈妈说。

“接下去，我们将逐步丰富‘党建+’邻里中心的内涵，努力为居民进一步提供更多、更优质的资源，提高居民的获得感。”洋埭村党总支书记林和杰说。

此次培训活动不仅让广大家长认识到亲子阅读的重要性，同时有效地推动“党建+”邻里中心建设，活跃社区文化，提升居民的文化获得感和满意度。

本版由本报记者 吴清华 陈荣汉 唐淑红
通讯员 叶雅旋采写

“中医药养生闽南四句”征集火热进行

近日，由晋江市中医院主办、晋江经济报社承办的“遇见中医‘晋’享美好”晋江市中医药养生闽南四句征集活动持续进行中。还没交稿的小伙伴，抓紧时间，活动仅剩3天。

征稿即将结束 仅剩3天

备受瞩目的“遇见中医‘晋’享美好”晋江市中医药养生闽南四句征集活动火热进行中，截稿日期为11月20日。欢迎热爱中医药文化、喜爱闽南四句的读者朋友们，抓紧最后的投稿时间，快快参与进来，用你们的作品惊艳小伙伴吧！据统计，活动自开展以来，社会各界人士踊跃投稿，收到来自5个省市的近70名作者200余条投稿。

“您好，我想帮我爸爸投稿，他不会使用电脑，但喜欢写闽南四句。”“亲，我昨夜冥思苦想后，在原作品的基础上又做了新的修改，已重新发送。”连日来，自此次“遇见中医‘晋’享美好”晋江市中医药养生闽南四句征集活动开展以来，吸引了不少热心读者的关注与参与。

让优秀中医文化走入百姓家

“揭晓后一、二、三等奖作品可记得要公布出来，到时或许可以邀请颜值高的帅哥美女拍短视频上传网络平台，四句要‘念’才更生动，所以才叫‘念四句’呀！”“编创‘闽南四句’，朗朗上口，可以让中医药知识普及至群众之间。”……伴随着活动的持续推广，咱厝掀起“中医药”闽南四句创作热、讨论热。

晋江市中医院副院长黄伟旭表示，此次活动，把中医药文化结合群众喜闻乐见、耳熟能详、朗朗上口的“闽南四句”形式来宣传，是作为中医药文化推广行动的重要内容，已成为本地区中医药文化推广的一张靓丽名片，中医药文化氛围也在此次活动的举办中得到了深化和升华。同时，伴随着此次活动的深入推进，我们也发现此次活动受到了广大咱厝人的喜爱和认同，有越来越多的人因此更加愿意接触、学习、了解中医药养生相关知识。

赛事征集报你知

“稿酬多少？怎么评选？届时获奖作品会如何展示？”针对不少投稿粉丝的疑惑，此次活动的相关负责人表示，届时，主办方将选出一、二、三等奖（其中，一等奖1名，稿酬奖金300元；二等奖2名，稿酬奖金200元；三等奖3名，稿酬奖金100元），由主办方或承办方为获奖者发放获奖证书及奖金。专家评委则将由晋江市作家协会的大咖担任。

温馨提示：投稿者需注明真实姓名、身份证号码、准确通讯地址、联系电话，资料不全者不予参评。

延伸阅读

征集主题：遇见中医“晋”享美好

本次活动征集时间：即日起至2022年11月20日

作品发送邮箱：84552165@qq.com

咨询电话：15980068048

征集内容要求：

征集的作品围绕着“中医药养生”来开展，包含中医、中药特色特点、文化价值、健康价值，以及鲜明的时代特征等元素，能够弘扬大医精诚、医者仁心的精神，作品具有较强的思想性、艺术性和感染力，着力彰显中医药魅力，保障人民健康。

征集说明：

1.作品要求2022年以来原创作品，词句简洁、内容健康向上，句式工整，以同韵同调为结尾，朗朗上口，便于传唱。

2.作品须为未公开发表过的作品，无任何不良信息，不侵犯第三人的著作权、名誉权、隐私权等的合法权益。涉及抄袭、借用等侵权行为，即刻丧失参赛相关权利，并由作者本人承担责任。

3.作品不可夹杂药品、平台等商业宣传推广内容。

奖项设置及作品展示：

1.投稿入围优秀作品均可获得证书一本。

2.活动将选出一、二、三等奖，可获得相应奖金，将由主办单位为获奖者发放获奖证书及奖金。

3.入围的优秀作品将在《晋江经济报》健康融媒体平台进行展示。